

## A X.76 – Um discurso sobre o amadurecimento para entrar na correnteza.

**Bhante Piyadhammo**

**Tradução: Carla Schiavetto**

Obs: Essa é uma tradução inicial sem ainda uma revisão final.

*Casa de Dharma*

casadedharmaorg@gmail.com

www.casadedharmaorg.org

Os Budas surgem neste mundo porque existe a necessidade dos seus serviços. Eles vêm para buscar a libertação. No entanto, do ponto de vista do resto do mundo, o aspecto mais importante disso é que eles também vêm para ajudar os outros seres de uma forma que ninguém mais conseguiria fazer. Se não houvesse a necessidade da sua presença, eles não viriam para dar ensinamentos<sup>1</sup>. Nesse *sutta*, o Buda descreve essa necessidade de forma sucinta como o nascimento, o envelhecimento e a morte, as fases mais inevitáveis e inegáveis do sofrimento físico. Muitas pessoas se envolvem em atividades de assistência para o momento do nascimento, do envelhecimento e da morte. Existe hoje uma miríade de invenções e modismos para tornar o parto mais suave, menos traumático e menos perigoso para todos os envolvidos.

Com o maior envelhecimento da população, especialmente da população abastada, existem setores inteiros da economia, além de *lobbies* políticos, que tentam criar soluções para minimizar o desconforto desse processo.

E a morte não é, de maneira alguma, o tabu alegado por alguns segmentos. Considera-se adequado discutir formas modernas de morrer ou experiências de quase morte no horário nobre da televisão ou em conversas com as crianças. A sociedade ocidental está aberta a isso e consciente dos desafios e soluções dos problemas envolvidos na morte em instituições de cuidados paliativos (*hospices*). Além disso, *workshops* sobre o processo de morrer tornaram-se parte da cultura dominante.

Curiosamente, apesar do que diz o *sutta*, o Buda, mesmo com toda a sua compaixão, não se envolveu muito com nenhuma dessas áreas. Um *sutta* relata que ele ofereceu um tipo de benção em um parto difícil que acaba em glória mística (Ud 2.8)<sup>2</sup>. Há alguns relatos de como monges experienciaram a velhice. O Buda descreve a deterioração do seu próprio corpo aos 80 anos (D 16). Além disso, em S 16.5, ele sugere ao Venerável Maha Kasapa que se poupe um pouco com a chegada da idade. Há raros relatos de visitas que o Buda fez a monges pouco antes de morrerem, ocasiões que culminaram com a conquista final (S 22.87 Vakkali; S 22.88 Assaji). No entanto, de maneira geral, o Buda não se preocupa com cuidados paliativos para as dores do nascimento, envelhecimento e morte.

---

<sup>1</sup>Em uma passagem de M 26, o Buda comenta sua luta com a questão de dar ou não ensinamentos.

<sup>2</sup> Diz-se que Suppavasa teve uma gravidez de sete anos. Sivali, seu filho (A 1.14), teria falado de forma bastante arrogante com o Venerável Sariputta um dia depois do seu nascimento.

É interessante considerar se esse desinteresse deve ou não ser levado em conta pelos supostos *Bodhisattvas* modernos. A magnanimidade dos seus esforços não pode ser questionada e deve ser reconhecida. A questão incômoda que precisaria ser discutida é por que o Buda não se preocupou de forma significativa com essas tarefas, nem exortou seus monges a fazê-lo. Será que o foco no alívio sintomático desses sofrimentos poderia afastar o praticante de investigações mais fundamentais? Ou será possível até mesmo que esse foco seja responsável pela criação de uma cultura em que a *vita activa* é considerada superior à *vita contemplativa*, o que levaria ao fim do budismo?<sup>3</sup> Quando monges ou leigos acharem que monges que não estejam diretamente engajados em trabalhos sociais estão desperdiçando recursos por estarem “apenas” meditando, a mensagem do Buda - como descrita nesse *sutta* - provavelmente estará chegando ao fim. Essas considerações, porém, sempre serão especulativas, visto que nem o budismo socialmente engajado nem o caminho do *Bodhisattva* estavam em voga na época do Buda e, por consequência, ele não fez comentários a respeito. No fim das contas, é algo que terá as devidas proporções. Abaixo há mais observações sobre proporções relevantes em relação ao *samsara* e ao valor da entrada na correnteza.

O que sabemos é que o Buda lidava com problemas ligados ao nascimento, envelhecimento e morte de forma categórica. Ele se preocupava com a *repetição* da vida e da morte. De uma forma ou de outra, o renascimento é um assunto presente nos discursos com grande frequência<sup>4</sup>. Os principais públicos-alvo do Buda eram rapazes saudáveis dispostos a dedicar a vida à questão existencial subjacente a esses fenômenos na sua própria vida - e não a gerenciar os sintomas nem a vida de outras pessoas.

Isso é digno de nota, pois muitas pessoas mais idealistas envolvidas com essas áreas são adeptas da medicina alternativa, que critica tratamentos alopáticos por não irem à raiz dos problemas médicos. Temos aqui uma situação similar: o Buda não se preocupa com o alívio sintomático dos sofrimentos do nascimento, envelhecimento e morte. [\[Mysteries of Death\]](#)

O *sutta* diz ainda que, sem abandonar a cobiça, o ódio e a delusão, é impossível pôr fim ao processo de nascimento, envelhecimento e morte. Uma das diversas definições de *arahant* o descreve como alguém em quem cessaram a cobiça, o ódio e a delusão. Esses termos representam todas as formas possíveis de atração, repulsão e percepção incorreta da causalidade do sofrimento. Ao descrevê-las nas suas manifestações extremas - cobiça, ódio e delusão -, o ensinamento torna-se amplamente acessível. Ninguém mentalmente são se identificaria com essas qualidades. O ensinamento é de fácil compreensão, profundo e extremamente prático: as preferências criam existências dolorosas.

---

<sup>3</sup> Outra questão interessante é aonde textos como “O livro tibetano dos mortos” levam o praticante. Há diferenças inconciliáveis com as descrições de renascimento encontradas nos *suttas* (como em M 97 e M 130). O processo também é notadamente diferente de quase todos os relatos de pessoas que passaram por experiências de quase morte ou que tenham memórias de vidas passadas. O pior, no entanto, é que esse tipo de treinamento incentiva os alunos a tentar influenciar seu renascimento futuro em um momento jamais recomendado pelo Buda, ou seja, logo após a morte. Todo o enfoque da prática nos ensinamentos do Buda é nesta vida, e quanto antes, melhor. Embora o Buda muitas vezes enfatize os perigos do renascimento, ele não descreve o processo de morrer, mas apenas diz o que deve ser contemplado antes da morte (S 55.54; S 22.87 [Vakkali]; S 22.88 [Assaji]; M 97).

<sup>4</sup> Ao contrário do que pode sugerir uma consideração descuidada, o renascimento não é, de modo algum, um fenômeno controverso. Embora seja verdade que a mecânica do renascimento não seja compreendida por cientistas ocidentais, ao investigarmos com sinceridade relatos do fenômeno, feitos normalmente por crianças que dizem ter lembranças de vidas passadas e descrevem experiências reais, é difícil duvidar delas. Um caso documentado com beleza é o vídeo da BBC “The boy who lived before,” disponível em [www.video.google.com](http://www.video.google.com), de graça. Além de documentar diversas explicações sobre o fenômeno, o filme mostra as reações do menino ao visitar sua antiga casa.

No entanto, a compreensão desses perigos por parte do Buda é muito menos flexível do que sugeriria o senso comum. A suposição de que algumas formas de atração como o amor, a apreciação da arte e da cultura e o envolvimento com questões políticas possam ser saudáveis é negada pelo Buda (S 42.2<sup>5</sup>). O deleite com as sensações é o apego que leva a uma nova existência (M 38), o que o Buda considera repulsivo (A 1.16<sup>6</sup>). Sua busca é categoricamente considerada reprovável (M 144). Todas as formas de cobiça, ganância e delusão levam a renascimentos desagradáveis. O Buda rejeita a ideia de que algumas formas de cobiça, ódio e delusão possam levar ao fim da cobiça, do ódio e da delusão (A 6.39). O ódio sugere que livrar-se do seu objeto removeria também o próprio ódio; a cobiça sugere que satisfazer o desejo por necessidades razoáveis como amor, melhor status ou situação social faria a cobiça cessar. O Buda nega isso. A cobiça apenas leva a mais cobiça, o ódio a mais ódio, a delusão a mais delusão, e os três levam a reinos inferiores. Apenas os seus opostos levam a existências felizes (A 6.39; veja também A 3.112/3<sup>7</sup>). Infelizmente, abandonar cobiça, ódio e delusão é mais difícil do que essas palavras sugerem. Esse fato, e como lidar com ele, são o assunto desse discurso.

A próxima tríade diz que, sem abandonar a visão de personalidade, a dúvida existencial e o mau uso da virtude, é impossível abandonar ganância, ódio e delusão. Todos na plateia original compreenderiam que essa observação significa que é preciso ser um *sotapanna* para tornar-se um *arahant*. Apenas as primeiras três das dez tríades do A 10.76 costumam aparecer nos *suttas*. Quase todos os outros grupos se restringem a esse texto. Nele, o processo de extirpar essas inclinações é descrito em termos do abandono de fraquezas psicológicas e superficialidades. E maturidade é isso. O Buda usou esses três grupos para mostrar em detalhes o verdadeiro tema do sutta, o amadurecimento para entrar na correnteza<sup>8</sup>.

Não se pode exagerar o valor de entrar na correnteza. O verdadeiro budismo só faz sentido se o *samsara* for compreendido de acordo com o *insight* do Buda. O *samsara* é o renascimento praticamente eterno. É sempre trágico e normalmente muito doloroso, em vidas sem esperança de uma saída ou mesmo de um alívio (veja em A 1.16 o símile da terra da Índia, ou M 129). Em uma passagem famosa, o Buda compara a duração de um éon, ou ciclo mundano, a um cubo sólido de rocha sem espaços vazios, com altura de 16 quilômetros, quase o dobro do Monte Everest. Se um homem passasse uma roupa de seda sobre essa rocha uma vez a cada cem anos, ela desapareceria antes do fim de um éon (S 15.5). Em resposta à pergunta sobre quantos éons já haviam sido transcorridos, o Buda disse em um símile que já haviam se passado mais éons do que o número de grãos de areia do Ganges (S 15.8). Embora não seja possível calcular esse número, sabemos que o resultado estaria além do que conseguimos imaginar. O Ganges tem 2500 quilômetros de extensão e tem largura suficiente para drenar um quarto da Índia. O Buda conclui assim o

---

<sup>5</sup> Neste sutta, MC Talaputta diz que seus professores haviam lhe prometido o paraíso do riso como resultado cármico da sua ocupação. O Buda previu a possibilidade de renascimento no inferno tanto para quem incitasse a cobiça, o ódio e a delusão como para quem incitasse a visão incorreta. A visão incorreta também pode causar o renascimento no reino animal se a busca for bem-sucedida (M 57); para a visão incorreta, no entanto, esses são os dois únicos resultados possíveis.

É difícil dizer a que casos isso se aplica. Doar com desejo de dar alegria sensual, por exemplo, é uma ação com resultado saudável (A 5.44; A 5.148), e o próprio Buda convenceu seu meio-irmão Nanda a manter a ordenação com a promessa de prazeres sexuais celestiais (Ud 3.2).

<sup>6</sup> A 1.16 aqui quer dizer cptr. 16 (a numeração em A 1-3 varia) “Da mesma forma como apenas um pouco de excremento, urina, muco, pus ou sangue tem um odor repugnante, eu não enalteço uma existência curta, nem por um momento”

<sup>7</sup> Em A 3.113 há uma consideração interessante: a contemplação de um resultado cármico é eficaz na remoção do desejo. Vale notar que isso é muito mais assustador do que desvantagens mais facilmente observáveis, tais como a impermanência do objeto desejado ou suas limitações inerentes.

<sup>8</sup> Essa técnica de começar um discurso mostrando algo em mais detalhes é encontrada também em M 28.

discurso: “Assim, Brahmin, você passou por sofrimentos e perdas por muito tempo, e o cemitério ficou repleto. Isso basta para enojar-se de todas as construções, basta para tornar-se indiferente a elas e basta para abandoná-las”.

Os Budas são extremamente raros, e sua presença combinada à de seres com habilidade intelectual para compreender, valorizar e praticar as instruções do Buda é infinitamente mais rara (D 34.8; A 8.29). Além disso, é fácil subestimar a dificuldade de alcançar a entrada na correnteza. Ao nos basearmos em relatos das escrituras que descrevem realizações de tal estágio em massa ou em relatos de escolas modernas de meditação, que competem com outras escolas em matéria de números de sucesso duvidosos, pode parecer que se trate de algo fácil. A simples verdade é que a entrada na correnteza é uma realização difícil e rara que não é alcançada em uma única vida. O Buda diz que o sofrimento samsárico abandonado por aquele que entrou na correnteza pode ser comparado ao desaparecimento de toda a terra menos uma quantidade equivalente a sete sementes de jujuba (S 13.6). Em outro símile, o Buda compara a entrada na correnteza ao desaparecimento de toda a água dos oceanos menos o volume de duas ou três gotas (S 13.8).

Podemos dizer, de fato, que toda compreensão significativa do budismo diz respeito à entrada na correnteza. Há um bom número de ensinamentos sobre realizações mais elevadas. Porém, aquele que entra na correnteza também seria capaz de fazê-lo sozinho (ex: fim de D 3, fim de M 56). Quando os ensinamentos são usados para melhorar as condições de vida no *samsara*, como costuma ocorrer com ensinamentos sobre generosidade e virtude, há uma distorção do aconselhamento dado para libertar-se do renascimento. O Buda disse: “Há apenas duas coisas que eu ensino, monges: o sofrimento e como sair dele”. (M 22)

A entrada na correnteza e os eventos que levam diretamente a ela são as únicas datas relevantes que uma pessoa pode ter em bilhões de vidas. A 10.76 fornece mais informações sobre a entrada na correnteza do que qualquer outro discurso do cânone. Ele mostra como trabalhar sistematicamente com um grande número de qualidades que podem ser desenvolvidas para que se atinja tal realização. Por isso esse *sutta* é tão valioso.

A psicologia do entrado na correnteza pode ser descrita em termos positivos ou negativos. Os aspectos positivos descrevem a força da sua fé e virtude (como em D 16 e M 7), o amadurecimento das suas faculdades (M 70), seu *insight* sobre a impermanência e a independência (M 56, S 25) ou outros aspectos da sua estabilidade e comprometimento com os ensinamentos (M 48). As descrições negativas mostram que o *sotapanna* é incapaz de renascer mais de sete vezes (Sn 230), de nascer em reinos de aflição (Sn 231) e de esconder transgressões (Sn 232, M 48).

A descrição dos aspectos psicológicos se concentra no abandono dos três grilhões inferiores: visão de personalidade, dúvida existencial e mau uso da virtude (Sn 231, S 55, D 33 e D 34). De todos os termos ligados à entrada na correnteza, o ponto de maior controvérsia é o significado preciso das palavras que descrevem os três grilhões.

Sobre “visão de personalidade” há uma relativa concordância. Todos sabem que o Buda ensinou que a maior compreensão equivocada do dilema humano é a ideia de que existe um eu em algum ponto da nossa experiência (M 2). A terminologia do *insight* do entrado na correnteza descreve que uma noção (ou fragrância: S 22.89) do eu pode persistir após o pleno estabelecimento do ponto de vista (visão) de que não pode haver uma base para esse eu (personalidade).

O método sistemático para chegar a esse *insight* específico é dissecar a experiência em segmentos, seja ela pertencente a alguma categoria física ou mental ou algo ligado às bases dos sentidos e ao processamento de dados sensoriais. Após isolar esses elementos, examina-se a sua estabilidade com a mente altamente purificada e concentrada (S 25). O resultado é o *insight* sobre a impermanência de fenômenos condicionados em geral, o que leva ao abandono da postura de personalidade (“eu sou”) que consideramos tão evidente por si mesma.

A tradução consagrada de *vicikiccha* é “dúvida”. Aqui, acrescentamos a palavra “existencial”. Não raro, pessoas que têm um *insight* considerável sobre a impermanência, o sofrimento e o não-eu se esquivam de questionar a qualidade das suas realizações. Elas aprenderam que um *sotapanna* não pode duvidar do fato de ser um *sotapanna* e acham que perguntar-se isso significa que não chegaram a esse estágio. Essa situação seria realmente infeliz, pois o *sotapana* deveria perceber também que não é saudável deixar de se questionar. Uma das características dos ensinamentos do Buda é o fato de que eles convidam à investigação (*ehipassiko*) da própria experiência.

Há um consenso razoável sobre o fato de que o entrado na correnteza ainda pode ter dúvidas, como incerteza sobre o significado de algo. Então, qual é a natureza da dúvida que foi erradicada nesse estágio? Uma boa explicação padrão é que ele abandonou a dúvida sobre o que é saudável e o que não é saudável. Fica, no entanto, a questão sobre se um *sotapana* saberia com certeza qual a forma mais rápida de se desenvolver. Ele saberia, por exemplo, se seria mais oportuno praticar meditação *samatha* ou *vipassana* em um ponto específico da sua própria prática? Ele saberia se deveria manter-se em uma situação de prática insatisfatória ao invés de abandoná-la e ir para outro lugar?

Em M 2 há uma lista de perguntas em relação à natureza da existência: “*Eu existi no passado?*” “*Ou não existi?*” “*O que eu fui?*” “*Como eu fui?*” “*O que me tornei depois disso?*” “*O que serei no futuro?*” “*Como serei?*” “*O que me tornarei depois disso?*” O presente também o enche de dúvida: “*Eu existo?*” “*Eu não existo?*” “*O que eu sou?*” “*Como eu sou?*” “*De onde veio este ser e para onde ele vai?*”

É fácil debochar dessas perguntas quando elas são colocadas dessa maneira. Isso ocorre, no entanto, quando não se percebe que elas abordam a totalidade da melhor busca que um ser humano pode empreender. Observe que o Buda passou as primeiras quatro horas da noite da sua iluminação pesquisando suas vidas passadas. Em M 135, o Buda diz que perguntar aos sábios: “O que levará a meu benefício a longo prazo?” é a causa cármica para o surgimento da sabedoria. Ainda assim, o Buda diz que as perguntas do *sutta* mencionado acima (M 2) são superficiais e imaturas.

A maior parte das decisões que uma pessoa toma na vida vem de uma pergunta essencial. Muitas vezes, a vida inteira de uma pessoa gira em torno de uma dessas buscas centrais, o que geralmente se origina de uma experiência traumática. É um fato conhecido que, surpreendentemente, as pessoas mais bem-sucedidas em diversas áreas não fazem parte daquele grupo de crianças-prodígio que receberam treinamentos primorosos, mas são indivíduos que iniciaram seu caminho com uma experiência horrível. Essa questão tão central deve vir de uma experiência decisiva. No caso do *Bodhisatta*, por exemplo, a experiência de profunda absorção meditativa que teve na infância deve tê-lo preparado psicologicamente com uma insatisfação inconsciente com o mundo dos sentidos, levando à busca de algo que fosse além disso<sup>9</sup>. Elogios hábeis feitos pelos pais podem ter efeito semelhante. Para outras

---

<sup>9</sup> Deve-se tomar mais cuidado com especulações sobre *Bodhisattas* do que com outras especulações. É difícil entender a estrutura, a motivação, a pureza e o poder da psique de tal ser, e é fácil sermos desrespeitosos nas comparações. Além disso, é provável que as influências de vidas passadas e seu papel

peessoas, isso pode vir da pobreza, da rejeição, do vício ou de uma situação familiar não ideal que precise ser evitada. Muitas vezes, essas buscas têm um aspecto desesperado de “nunca mais”: “Como posso evitar a pobreza?” “Como posso não ser uma má mãe?” “Como posso evitar ser rejeitado ou usado?” A busca (variável) pode ser por amor, independência, poder, auxílio ou outra causa, meritória ou não. Mesmo a busca por experiências sensoriais (“diversão”) ou um tipo de experiência como emoções fortes ou aventuras podem ser tal causa. Essas buscas podem resultar em todo tipo de comportamento, bom e mau. No fim das contas, porém, todas essas necessidades se baseiam em uma dúvida sobre o suposto eu: como se pode provar que ele é valioso? A questão que faz com que a busca leve a conclusões erradas é, naturalmente, a suposição da existência de uma personalidade: essas questões se baseiam em uma narrativa autobiográfica da mente que desvirtua toda a análise. Boa parte desse processo é como escrever a biografia de alguém com base apenas em evidências contidas em uma lata de lixo. Uma boa busca deve preservar a verdade acima de tudo (M 95: *saccanurakkhana*) para ter chance de ser bem-sucedida. Nesse caso, a suposição - ou, mais provavelmente, o descuido - é que o “eu” ou “ego” que se sente é sólido e real. Por isso, desenvolvem-se teorias e caminhos sobre uma fundação apodrecida, e qualquer passo tomado só aumenta a confusão e deixa a pessoa mais enredada.

O acadêmico alemão Paul Debes traduz *vicikiccha* para o alemão como *Daseinsbagnis*, expressão que se pode traduzir como “ansiedade existencial”. É algo que aponta para uma sensação de inquietação assustadora que impregna os processos diários de tomada de decisões. Nunca sabemos aonde nossas decisões nos levarão, mas somos obviamente responsáveis por elas. Ao penetrarmos esse fato com contemplação, podemos entender como todo o mal - e, por extensão, todos os problemas - são causados pela nossa incapacidade de prever o futuro. Essa confusão é, portanto, a experiência de dúvida que não pode existir naquele que já viu as coisas “como realmente são”, ou seja, que já viu que não há um eu permanente no curso da experiência. Como perigosos bancos de gelo nas regiões árticas, qualquer que seja a sensação, a vida é uma massa sem sentido de condições que vaga, quase sempre, sem controle e sem destino. O *sotapanna* abandona esperanças e expectativas em relação a essa massa e, portanto, não tem dúvidas. Ele conhece sua estrutura e sabe como sair dela. Ele pode não saber qual era o objeto de meditação de sua preferência em uma vida passada. Ele pode não saber se há um *arahant* que possa treiná-lo no vilarejo vizinho ou mesmo em qualquer parte do mundo. Ele sabe, no entanto, na dependência de quais condições surge o *insight* e também que ele é libertador. Uma pessoa rica que se perca ou que perca a carteira em uma cidade estrangeira não precisa se preocupar demais, pois qualquer hotel pagaria seu táxi e o hospedaria até que tudo se acertasse. Da mesma maneira, um *sotapanna* não se preocupa realmente com o bom ou mau desenrolar do *samsara*. Ele sabe que pode ter uma perspectiva adequada de saída a qualquer momento em que estiver disposto a esforçar-se para isso.

Dentre os termos que descrevem os três grilhões abandonados pelo *sotapanna*, *silabbatta paramasa* é a expressão mais controversa. *Sila* significa *virtude*; *bbatta* (ou *vatta*) significa “dever”. *Paramasa* significa algo como “exagero”, sendo que *para* significa “em direção de, sobre, minucioso, completamente” (PED p.779<sup>10</sup>). Parte da realização do *sotapanna* é o fato de que sua virtude se torna inabalável (D 16, D 33/34). Ele, evidentemente, confere à virtude um valor muito alto. Então como é que se poderia exagerar o valor da virtude? Diante dessa dificuldade, os comentários

---

em gerar experiências importantes e respostas a elas sejam um fator potente e misterioso no processo de moldar o rumo da vida de alguém.

<sup>10</sup> *Paramasa* (tocar, segurar, apanhar), *paramasati* (tocar, agarrar-se a, lidar com, dedicar-se a, estar apegado, ser vítima de), *paramasa* (toque, contato, estar apegado a, agarrar-se a, estar sob a influência de, contágio), PED p.780.

atribuíram a esses termos significados totalmente diferentes. *Sila*, de acordo com esse ajuste, passou a significar “ritos”, e *bbatta*, “rituais”. Por isso chega a nós a tradução padrão “apego a ritos e rituais”. A ideia então é de que um entrado na correnteza compreende que a mera entoação de cânticos ou realização de certo ritual não levará ninguém à iluminação. É claro que ele entende isso. Essas práticas não trazem esse resultado.

O primeiro problema dessa tradução é que ela é um pouco superficial, especialmente se comparada aos termos que definem os dois primeiros grilhões abandonados pelo *sotapanna*. Observe que *silabbatta paramasa* é o terceiro de uma escala de cinco grilhões que vão ficando cada vez mais refinados e mais difíceis de superar<sup>11</sup>. Caso se tratasse de algo extremamente superficial, poderíamos esperar que ele fosse o primeiro da lista, o mais inferior.

Como consequência, obtemos explicações de que isso realmente quer dizer que o *sotapanna* compreende que todo tipo de prática, incluindo a meditação, tem valor apenas por meio do seu aspecto saudável, e não dos detalhes do exercício (esse tipo de explicação se encaixa particularmente bem nas escolas de meditação que são muito céticas em relação a qualquer método ou exaltação de método). Naturalmente, o *sotapanna* compreende isso - como ocorre com a maioria dos meditadores maduros ou com outras pessoas inteligentes.

O problema com essas duas explicações é que não há nos *suttas* nenhum caso em que *sila* tenha o significado de “rito” e nem *bbatta* de “ritual”. Essas palavras parecem não ter esses significados. Para começar, quase não aparecem ritos e rituais nos *suttas*. Não há imagens do Buda, sessões de cânticos em grupo ou prescrição de como oferecer velas, incenso ou flores. O sétimo dos oito preceitos para leigos já proíbe o uso de incenso (A 3.71), portanto os monges tendem a não usá-lo em absoluto. Eles não o faziam na época do Buda. Quando os leigos ofereciam flores aos monges, perguntavam ao Buda o que fazer com elas. Ele dizia que as colocassem em um canto, presume-se que para livrar-se delas de alguma forma razoavelmente respeitável.

Muitas condutas do código monástico têm uma forma, mas são mais procedimentos, não tanto ritos e rituais. Sua função é, essencialmente, oferecer uma padronização, ou seja, uma forma de determinar se uma atividade específica foi realizada ou não. Outros procedimentos organizam a vida monástica, estabelecendo maneiras de usar o manto ou de alimentar-se. Além dessas, há poucas recomendações sobre a forma, mesmo em relação a posturas ou ao número de horas de meditação<sup>12</sup>. De maneira geral, é notável a ausência de conselhos sobre aspectos externos da vida religiosa. Convites para visitar lares, reuniões em grupo, sessões de recitações ou uma grande ênfase em rituais não parecem ter surgido entre monges ou leigos da época do Buda. Nesse período, não só o budismo, mas todo o movimento de *samana* era mais filosófico, espiritual e psicológico do que religioso. Mesmo os *Brahmins*, que faziam da tradição religiosa um negócio lucrativo, nunca iam até o Buda para pedir água benta, bençãos ou sessões de cânticos. Muitas vezes eles nem tinham uma maneira uniforme de cumprimentar o Buda (e.g. D 4). No cânone, as pessoas vêm visitar os monges para fazer perguntas, ouvir discursos, meditar ou oferecer ajuda.

---

<sup>11</sup> A propósito disso, no cânone, os dez grilhões nunca ocorrem em um grupo, mas em dois grupos de cinco grilhões, embora os grupos sejam mencionados um próximo ao outro (A 10.13; D 33.5). O Buda parece valorizar muito a distinção entre não saudável e quase saudável. Neumann traduz os grupos para o alemão com palavras equivalentes a “puxar para baixo” e “elevar” (*niederziehend* e *emporziehend*); Hecker mantém esses termos no fim de S 45). Embora se trate mais de uma interpretação do que de uma tradução, ela expressa o conceito correto. No *Abhidhamma* há um exemplo em que os dez *samyojanas* são considerados um único grupo (Dhs 1460).

<sup>12</sup> Um exemplo de conselho seria a recomendação feita pelo Buda para que se durma sobre o lado direito na porção intermediária da noite (D 2-13 e M 39).

*Sila* quer dizer virtude, especialmente no sentido de abster-se de conduta não saudável em palavras e ações<sup>13</sup>. Os cinco, oito, dez, 227 ou 311 preceitos são as várias versões observadas por tipos de praticantes diferentes, permanentemente ou durante um período. No desenvolvimento do nobre caminho óctuplo, *sila*, ou virtude, funciona como uma base para o *samadhi* (D 16).

*Vatta* costuma ser traduzido como “dever”. O *vatta-kkhandhaka* do *culavagga* do *vinaya pitaka* (Cv 8), especialmente, dá muitos exemplos desses deveres ou *vattas*. O livro prescreve em muitos detalhes diversas obrigações que um tipo de monge tem com outro monge, como professor em relação a aluno, anfitrião em relação a convidado e vice-versa. Muitas dessas obrigações são gestos de assistência semelhantes a boas maneiras (“Você gostaria de beber alguma coisa?”) Algumas são obrigações que um professor tem em relação aos seus alunos, similares ao cuidado que se espera que os bons pais tenham com seus filhos (“Fez a lição de casa?”). Modos, cuidado, consideração, assistência, dever, obrigação - são todas formas de descrever a palavra *vatta*. Não tem praticamente nada a ver com rituais.

A descrição da virtude do *sotapanna* presente em um grupo chamado *sotapatti'yangani* (“elementos do entrado na correnteza”) dá uma pista na direção correta. No grupo, é dito que a sua virtude tem oito fatores (D 33.4, S 55) e que a maioria deles aponta para o fato de que ela está firmemente estabelecida. A última dessas qualidades é *samadhi samvattanika*, “que leva ao *samadhi*”. Do ponto de vista do Buda, é provavelmente muito bom o fato de que a observância dos preceitos transforma o mundo em um lugar melhor para se viver<sup>14</sup> – mas samsaricamente, do ponto de vista da eternidade, ou no superlongo prazo, isso pouco interessa. Um imperador que governe o mundo todo pode fazer bilhões de seres felizes por milhões de anos. Isso não tem apelo para o Buda ou para um nobre discípulo dele (Citta em S 41.10), pois após todos esses milhões de anos as coisas voltam ao normal - a reinos inferiores, por exemplo.

O apelo nobre, ou o apelo que *sila* tem para um buda, é o fato de que ela fornece a base para o *samadhi*. O apelo do *samadhi* é o fato de que ele fornece a base para a sabedoria. O apelo da sabedoria é o fato de que ela fornece a base para a libertação. Nada mais tem importância. O *sotapanna* compreende isso em um nível profundo porque teve uma experiência do *Nibbana*.

*Sila*, ou virtude, costuma exercer uma atração poderosa sobre boas pessoas não iluminadas, que veem nela uma forma de melhorar o mundo, ajudar os seres, viver uma vida digna que valha a pena e chegar ao paraíso (A 8.35). Eles veem a virtude como algo um pouco semelhante ao dinheiro ou à educação: nunca são demais, pois ajudam a dar conforto, independência e segurança. Todos esses propósitos, contudo, se baseiam na premissa de que existe um eu e uma solução feliz para o pesadelo samsárico. A experiência do *Nibbana* ocupa o lugar dessas formas de avaliação e as anula, pois então *todo* tipo de experiência de mundos ou mundana é totalmente compreendida (*pariññeyya*, S 56.11; D 34) como sofrimento.

---

<sup>13</sup> Há também um exemplo isolado em M 78, em que o Buda fala sobre “virtude não saudável” (*akusala sila*). Bhikkhu Bodhi traduz essa ocorrência de *sila* como “hábito”. Porém, a definição de atos não saudáveis não indica formação de hábito. Na realidade, esse uso é similar ao uso ocasional da palavra equivalente a “virtude” em inglês com o sentido de “qualidade” (outra palavra usada principalmente com sentido positivo e ocasionalmente, neutro), como em uma frase que se traduz por “ele tinha as virtudes de um gangster”.

<sup>14</sup> Qualquer coisa que reduza o sofrimento dos seres é, de alguma forma, boa para um *arahant*, e esse é um dos motivos pelos quais ele não consegue matar, roubar, fazer sexo ou mentir intencionalmente (M 76). Fazer coisas não saudáveis com prazer é até mesmo considerado melhor do que fazê-las sem prazer, se alguém tiver que fazer uma escolha tão precária (M 46). No entanto, o fato de que a virtude transforma o mundo em um lugar melhor também facilita a aceitação dos ensinamentos por pessoas de fora.



Para um viciado, o problema da droga pode ser o fato de que ela é difícil de obter. Uma pessoa madura não acha nada atraente o estado alterado pela droga; ela o considera apenas repugnante e nauseante. Em outras palavras, a contenção e a conduta do *sotapanna* se estabelecem em uma base totalmente diferente daquela de um ser mundano - ou seja, a base do *Nibanna*. “Mau uso ou exagero da virtude e das boas maneiras” é a forma de descrever esse aspecto da purificação do *sotapanna*.<sup>15</sup>

Com essa explicação, a estrutura progressiva dos três grilhões faz bastante sentido. O processo de despertar começa com a superação da delusão do eu. Com base nisso, a dúvida existencial torna-se coisa do passado e, como resultado, a relação que se tem com o mundo sofre uma transformação fundamental.

Neste discurso, o Buda diz ainda que é impossível abandonar os três grilhões ditos inferiores (visão de personalidade, dúvida existencial e mau uso da virtude) a menos que se tenha abandonado o ponto de vista superficial (*ayoniso manasikara*), a prática do caminho incorreto (*kummagga sevanam*) e a fraqueza mental (*cetaso linattam*). O primeiro desses três itens, *ayoniso manasikara*, traduzido aqui como “ponto de vista superficial”, é o mais importante desse grupo. Na verdade, talvez seja a qualidade mais importante de todas.

*Yoni* é uma palavra que tem um papel na filosofia hinduísta<sup>16</sup> e significa “ventre” e às vezes “vagina”, em sentido técnico. Neste caso, ele se refere à matriz da qual emerge a experiência. *Manas* é uma palavra usada com o significado de “mente”, normalmente como órgão dos sentidos. *Kara* significa “fazer”, de onde vêm palavras como *karuna* (compaixão), *kammathana* (objeto de meditação, literalmente “local de trabalho”) e a palavra *karma* (em sânscrito), que é *kamma* em Páli. Aqui, *kara* significa “operar”. Assim, *manasikara* significa “operação mental” e é normalmente traduzida como “atenção”. Aqui ela é traduzida como “ponto de vista” porque os exemplos fornecidos nos *suttas* (como em A 1.2) mostram que a palavra se refere a um ângulo das nossas experiências. Ver objetos belos como atraentes ou ver objetos repulsivos com aversão mostra um ponto de vista superficial, e não “atenção” ou “investigação” da forma como costumamos usar esses termos.

O Buda dá enorme importância a *yoniso manasikara* – ponto de vista profundo e penetrante – e todo estudante de budismo que queira realizar seus frutos deve fazer uma investigação minuciosa dessa qualidade. Em Iti 16, o Buda diz não ver maior auxílio interno do que essa faculdade; M 43 diz que o surgimento da visão correta (ou seja, a entrada na correnteza), da mais alta importância, depende de ouvir os ensinamentos e de *yoniso manasikara*<sup>17</sup>. Essa combinação também ocorre na versão muito difundida (como em S 55.5) que é na realidade chamada de “membros (que levam à) entrada na correnteza” (*sotapatti'yangani*): contato com pessoas realizadas (*sappurisa samseva*), ouvir os ensinamentos verdadeiros (*saddhamma savanam*),

---

<sup>15</sup> Hellmuth Hecker tem uma melhor compreensão, e tradução, de *Silabbattaparamasa* para o alemão: *Weltverbesserungstendenz* (“tendência a melhorar o mundo”) ou *Utopismus* (“utopia”, “crença de que se pode chegar a uma sociedade ideal” [Dicionário Encarta]), como também K. E. Neumann: *Hängen an Tugendwerk* (“apego a trabalhos virtuosos”).

<sup>16</sup> *Yoni* é uma palavra em sânscrito que tem diversos significados, tais como “ventre”, “vulva”, “vagina”; “local de nascimento”, “fonte”, “origem”, “nascente”; “residência”, “lar”, “toca”, “ninho”; “família”, “raça”, “ascendência” “casta” e assim por diante. Ela deriva etimologicamente da raiz verbal *yu* (“ligar”, “unir”, “atar” ou “arrear”), de onde vem a palavra inglesa “yoke (canga). Acrescenta-se *ni* à raiz para formar um substantivo com significado ativo. Assim, *yonis* é “aquilo que liga ou une”. A palavra *yoga*, originária da mesma raiz, significa “união”, “connection”. As palavras *yonis* e *yoga* são, portanto, semelhantes à palavra *religião*, do latim *religio* (“prender”, “atar”, “reunir” ou “religar”). De Encyclopedia of Religion, Vol. 14.

<sup>17</sup> No *sutta* é dito que essa qualidade é apoiada por outras cinco qualidades que também oferecem *insight* em relação à mecânica de *yoniso manasikara*: *silā, suta* (conhecimentos), *sakkacca* (discussão), *samatha* e *vipassana*.

*yoniso manasikara* e a prática de acordo com o *Dhamma (dhammanudhamma patipada)*<sup>18</sup>. O *sutta* que fala de *yoniso manasikara* em mais profundidade é M 2, já citado acima. Outros exemplos práticos aparecem em A 1.2 e S 46.51. Em A 1.15, o Buda diz que nenhuma outra qualidade conduz tanto ao surgimento das “asas do despertar” (*bojjhanga*, ver S 46<sup>19</sup>) como *yoniso manasikara*.

A 2.6 afirma algo similar, dizendo que o nascimento e todo o sofrimento que se segue a ele não podem ser abandonados sem que se abandonem cobiça, ódio e delusão. Eles não podem, por sua vez, ser abandonados por alguém que contemple o aspecto agradável das coisas que nos prendem. Apenas aqueles que mantêm o desencantamento ou a repugnância (*nibbida*) em relação a esses objetos conseguem superar cobiça, ódio e delusão. Essa repulsa é o resultado de *yoniso manasikara*.

*Kummagga sevanam* significa praticar o caminho incorreto, ou seja, o caminho óctuplo incorreto. A palavra *kummagga* aparece menos de dez vezes no cânone. Em A 6.64 o Buda diz que *samadhi*, a unificação profunda da mente, é *magga*, ou seja, o caminho, e que a diversificação, ou ausência de *samadhi*, é *kummagga*, o caminho errado; é até mesmo perder-se. Essencialmente, nosso *sutta* diz que aquele que esteja trilhando o caminho óctuplo incorreto - por ter sido dominado pelas aparências - não pode esperar realizar os frutos do caminho. Alguém que se permita pensamentos sensuais ou raivosos, que seja incapaz de manter a atenção em um objeto de *satipatthana*<sup>20</sup> ou de manter a mente tranquila não consegue ter experiências baseadas no oposto disso tudo. Se você queimar dinheiro, não pode esperar ficar rico.

*Cetaso linattam* também é uma expressão rara. *Cetaso* é uma palavra para mente que descreve a sua função de ter um aspecto emocional. O uso mais conhecido do termo é *ceto-vimutti* (“libertação da mente”) em oposição a “libertação pela sabedoria” (*pañña-vimutti*) que, sendo mais intelectual, não exige o mesmo grau de *samadhi*, ou seja, maturidade emocional ou distanciamento da experiência de diversidade<sup>21</sup> (M 70).

*Linattam* significa “frouxo” ou “fraco”. É uma palavra que descreve a falta de empenho, fé e força que é característica da mente da maioria das pessoas comuns, quando se trata de concentrar-se em um objeto saudável e confrontar posições estimadas.

O Buda diz que, desses três aspectos mentais, essa fraqueza é aquele que impede que se transcenda a dúvida existencial. Em outras palavras, a dúvida existencial é o ponto em que o *samsara* está mais fraco, o local em que se deve rachá-lo. Essa falta de “coração” é o resultado de ser levado pela vida com uma atenção superficial, preso em aparências ofuscantes. Consequentemente, cultivam-se assim fatores opostos ao nobre caminho óctuplo.

---

<sup>18</sup> A função desses fatores na causalidade do desenvolvimento do praticante é exposta em um discurso de valor inestimável, A 10.61/2, que contém diversas preciosidades, importantes e únicas, dos ensinamentos, como a afirmação de que não é possível identificar o começo do *samsara* e a condição que nutre (*ahara*) a ignorância.

<sup>19</sup> Agradeço a Tan Geoff pela competente tradução. As qualidades são: *sati*, *dhamma-vicayo* (investigação), *viriya* (energia), *piti* (êxtase), *passaddhi* (tranquilidade), *samadhi* (unificação) e *upekkha* (equanimidade). Elas são, essencialmente, a maneira de passar do sétimo ao oitavo passo do caminho óctuplo, o que descreve o surgimento do *samadhi* libertador. Uma sequência semelhante ocorre (apenas) em D 34.9 (*bahukara*, ou seja, muito útil) chamadas explicitamente de “nove elementos que se originam de *yoniso manasikara*”.

<sup>20</sup> Uma das várias maneiras de investigar o corpo, as sensações, a mente e os objetos mentais. Ver M 10 ou D 22.

<sup>21</sup> Há uma tradução muito boa para isso na língua alemã, *Gemüt* (o adjetivo *gemütlich* quer dizer “aconchegante”), que tem uma ligação etimológica com a palavra inglesa *mood* (humor, estado de espírito). A palavra *heart* (“coração”) é usada de forma semelhante em inglês.

Uma pessoa que tenha desenvolvido o ponto de vista correto, desapegado, o comprometimento com o caminho e a força de coração parecerá alguém maduro e sério, alguém que está além de ser atraído por preocupações e preferências mundanas e vacilar diante delas, mesmo que ainda as tenha.

O *sutta* é diferente dos outros textos na tolerância do fracasso total em conseguir estabelecer um ponto de vista penetrante sobre a realidade. Seis conjuntos ou estágios completos de três termos, em ordem sistemática, mostram como essa conquista da ida à outra margem pode ser realizada, mesmo por aqueles que acham que estabelecer uma prática de meditação poderosa ou opor-se às suas fraquezas está além da sua capacidade.

No conjunto seguinte, o Buda diz que, sem abandonar essas qualidades, é impossível abandonar a falta de *yoniso manasikara*, a busca no caminho incorreto e a falta de força de coração. Essas qualidades são falta de consciência (*awareness*), falta de clara compreensão e dispersão.

O praticante que fracassa apesar das suas boas intenções de se estabelecer na perspectiva penetrante de *yoniso manasikara* fica em um impasse. A aparência sedutora do mundo o atrai de uma forma que ele não consegue controlar. Isso parece se dever à atratividade ou repulsividade de objetos e eventos. Na realidade, porém, isso ocorre por causa da sede e da carência do buscador espiritualmente enfraquecido, que o escravizam no *samsara*. E isso é corroborado pela simples verdade de que pessoas diferentes gostam de coisas diferentes em graus diferentes.

*Sati*, normalmente traduzido como “plena atenção” (*mindfulness*) ou “consciência” (*awareness*) é exaltado pelo Buda pelas suas qualidades libertadoras milagrosas (M 10, D 22, S 47). Sua menção estratégica neste *sutta* mostra de onde vem o seu poder. *Sati* cria um distanciamento, uma pausa, por assim dizer, entre a experiência do objeto que atrai a atenção e a reação a ele. Isso permite que se coloque o objeto na perspectiva adequada, “como realmente é”, e não como aquilo que sua aparência indica. Talvez pudéssemos dizer que *sati*/consciência são os óculos de que uma pessoa com visão astigmática (borrada) precisa para usar o microscópio de *yoniso manasikara*, o ponto de vista que penetra na verdade.

*Sampajañña*, o termo irmão que muitas vezes acompanha *sati*, descreve dois aspectos de *sati*: o seu objeto e a sua portabilidade. A plena atenção pode ter vários objetos. O termo em si não diz respeito aos objetos, mas sim à qualidade da mente que é trazida a eles: uma observação - alerta, não emotiva e distanciada - da sua verdadeira natureza. *Sampajañña* significa ter consciência do que se está fazendo (D 2/M 39). Se uma pessoa estiver andando, por exemplo, estará consciente do ato de andar, ao invés de estar consciente da sua respiração, da paisagem à sua volta ou ainda perdida em pensamentos. Nesse caso, *sampajañña* se preocupa em estar consciente do contexto físico, em termos simples e reducionistas<sup>22</sup>. Boa parte do seu aspecto prático vem dessa simplificação não refinada. A consciência da respiração pode exigir posturas especiais; as visualizações podem exigir um ambiente que não provoque distrações; a contemplação da morte pode requerer o estado de espírito

---

<sup>22</sup> *Sampajañña* também pode significar estar atento ao contexto mental. *Sampajana musavada*, por exemplo, significa “mentir com atenção total” (M 61; Pac 1; M 114), ou seja, saber que se está mentindo ao invés de dizer algo que não é verdadeiro sem sabê-lo. Quando se define *sampajañña* (D 16, S 36.7) e seu uso no treinamento gradual, vemos que essa característica normalmente se volta apenas à consciência das atividades da vida diária, ou seja, é uma forma de contemplação do corpo.

Igualar *sampajañña* à sabedoria, como faz o Abhidamma (Vbh 194 = Dhs 53), parece um pouco excessivo, e muitas vezes observa-se que o é. Há, no entanto, raros exemplos, como em A 47.35 (e, de forma similar, A 8.9), em que *sampajañña* é definido como conhecer o surgimento, a continuidade e o desaparecimento de sensações, percepções e pensamentos. Veja também, abaixo, *samadhi* levando ao desenvolvimento de *sati*.

adequado. A consciência do contexto, por outro lado, é algo relativamente mais fácil de manter em diversas situações. Assim, *sampajañña* torna possível a importantíssima continuidade da plena atenção.

Esse efeito de *sampajañña* nem sempre é desejável. *Sampajañña* nunca é mencionado, por exemplo, no contexto da meditação de absorção. Uma pessoa sentada em *jhana* não deve e não pode ter consciência do ato de estar sentada. O tipo de *sati* exigido para esse propósito é extremamente objetivo. No entanto, não seria prático manter esse tipo de *sati* exclusivo em todas as atividades habituais. O praticante não conseguiria funcionar normalmente e provavelmente desistiria de praticar durante atividades diárias normais. Por conta de suas qualidades estabilizantes, porém, *Sampajañña* tem valor incalculável no estabelecimento de *yoniso manasikara*, ou o ângulo correto de experiências.

Uma das marcas do verdadeiro *sati* é o foco e a serenidade. Na expressão *cetaso vikkhepam*, que tem poucas ocorrências, *vikkhepam* (perturbação) descreve o aspecto disperso e errático dos processos comuns de pensamento. O segundo termo, *cetaso*, já foi descrito acima como a qualidade emocional da mente. Assim, o oposto de *cetaso vikkhepam* seria a estabilidade da mente, que é parte do processo de estabelecer *sati-sampajañña* e *yoniso manasikara*. Em termos simples, é o controle sobre os pensamentos.

Se fôssemos esboçar um perfil de personalidade de um praticante com essas qualidades, descreveríamos alguém que é percebido como uma pessoa concentrada e serena.

Muitos professores das cercanias do budismo de prática internacional<sup>23</sup> ensinam alguma forma de libertação por meio da plena atenção, ou *sati*. A diferença fundamental entre o que eles fazem e o ensinamento do Buda é o fato de que eles raramente ensinam qualquer tipo de caminho para a realização que anunciam. Mesmo alguns professores budistas ensinam que a plena atenção só pode ser alcançada de uma maneira: com a prática de estar plenamente atento. Alguns chegam ao extremo de dizer que a plena atenção não é condicionada, alegando que um momento de plena atenção é um momento no estado incondicionado. Nessa suposição está a raiz do ensinamento místico segundo o qual já estamos iluminados e que apenas não nos damos conta disso.

Pode-se dizer com segurança que se trata de uma deturpação muito grave dos ensinamentos do Buda, que limita seriamente as possibilidades dos alunos e desvirtua a natureza do *Nibbana*. Todo o caminho é *bhavetabbo*, que significa “a ser desenvolvido” (S 56.11; D 34) passo a passo, e o desenvolvimento, ou seja, condicionamento de *samma-sati* ou plena atenção correta é o sétimo passo do caminho. *Samma-sati* deve ser desenvolvido desde o começo para oferecer apoio a outros fatores (M 117).

Há muitas formas de promover o surgimento e o refinamento de *sati*. Nos próprios *satipatthana suttas* (D 22 e M 10) é dito que os exercícios apresentados devem ser desenvolvidos depois que a “cobiça e o pesar pelo mundo” tiverem sido deixados de lado. Em outras palavras, a superação do interesse pelo mundo auxilia *sati* ou permite que ela se torne uma ferramenta poderosa. Em diversos *suttas* (como M 117, por exemplo), o caminho é mostrado como uma sequência em que a visão correta leva a intenção correta e assim por diante. Dessa forma, todos os fatores que precedem *samma-sati* causam seu desenvolvimento e condicionamento.

Em D 9, o Buda diz a Potthapada que o abandono das impurezas (aqui na forma do sexto fator do caminho, o “esforço correto”) permite que *sati* se desenvolva.

---

<sup>23</sup> Andrew Cohen, Gangaji e Eckhart Tolle são alguns astros ocidentais, mas a maioria dos professores hindus do Advaita Vedanta pertencem a essa categoria.

O abandono das impurezas é, portanto, uma maneira de desenvolver e condicionar *sati*.

Há também uma abordagem de cima para baixo, por assim dizer, ao desenvolvimento de *sati-sampajañña*, a saber, por meio do desenvolvimento de um tipo específico de *samadhi* (A 4.41; D 33.4). Esse *samadhi* se concentra no surgimento, permanência e desaparecimento de sensações, percepções e pensamentos<sup>24</sup>.

Finalmente, há também um discurso em que o Buda diz que *yoniso manasikara* é a condição que nutre (*ahara*, literalmente “alimento”) *sati-sampajañña* (A 10.61/2)<sup>25</sup>.

Esse *sutta* apresenta uma abordagem diferente ao problema do desenvolvimento da plena atenção, que também é encontrada em alguns outros contextos (como em M 70 e M 95). Diz-se que o deleite em ver seres parcial ou totalmente iluminados e o deleite em ouvir os seus ensinamentos com a mente aberta a correções permite que se estabeleça a plena atenção, a clara compreensão e o foco. Como?

Essa abordagem é claramente contemplativa, ou seja, especialmente adequada para aqueles que têm confiança nas suas faculdades intelectuais. Pessoas com habilidade para fazer perguntas, ouvir, comparar, refletir sobre ensinamentos e experimentar abordagens a perguntas têm aqui uma enorme oportunidade. Muitas vezes, esse tipo de pessoa fica tão à vontade ao pensar que tem dificuldade em parar de fazê-lo por meio de exercícios de meditação. Poucas instruções contemporâneas de budismo usam essa faculdade de treinamento da maneira como fez o Buda, que constantemente ensinava métodos reflexivos e contemplativos de purificação. Em A 5.26, por exemplo, quatro das cinco formas de obter a libertação são claramente contemplativas, mas na verdade toda a disposição dos *suttas* é feita para uso contemplativo. Quando alunos do Buda relatam o que lhes aconteceu durante a meditação, fica claro que com frequência eles usam esse tempo com práticas contemplativas (M 66; S 3.4) e que isso é o que devem fazer (A 3.71).

A questão interessante aqui é a relação entre o que se ouve dos nobres e a plena atenção. A resposta óbvia é que os nobres têm a função de serem exemplos inspiradores, e por vezes intimidadores, e que os seus ensinamentos têm a função de lembrar ao praticante de cultivar *sati*. A convicção de que seu professor é iluminado dá fé a muitos praticantes, e isso é tudo de que precisam como inspiração para darem o melhor de si. Isso é, de fato, tão verdadeiro que levou a uma certa inflação no número de professores “iluminados”<sup>26</sup>.

---

<sup>24</sup> Os outros tipos são *jhanas* para o prazer, luz para o insight e o surgimento e desaparecimento dos cinco *khandhas* para a destruição das máculas. Um aparte: A compreensão da natureza condicionada de *rupa* e *viññana* é a diferença entre estabelecer *sati-sampajañña* e a destruição das máculas ou *asava*, de acordo com esse *sutta*. Isso pode querer dizer que a compreensão do próprio *samsara* precisa ocorrer por meio da extinção do seu fluxo.

<sup>25</sup> Como isso parece contradizer o conteúdo no nosso texto, além de ocorrer em um contexto complexo, lidaremos com essa questão em separado. Coisas que parecem contraditórias são um campo muito fértil para investigações complexas. Existem muitas dessas coisas. Basta dizer aqui que estar cego às aparências tende a dispersar a mente e enfraquecê-la: qualquer tipo de sabedoria ajudará a fortalecer a distância de *sati*, que favorece a objetividade, oferecendo sua claridade. Poderia ser dito, de forma similar, que a competência ajuda a administrar um negócio, mas também que administrar um negócio aumenta a competência.

<sup>26</sup> Isso leva a uma pergunta interessante: esse tipo de supervalorização é não saudável? Do ponto de vista budista, deve-se sempre tentar manter a verdade acima de tudo (M 95). Os problemas que poderiam surgir dessa supervalorização são obter uma orientação inadequada ou paparicar ou pressionar o professor. A decepção que ocorre quando se descobre uma verdade incômoda muitas vezes leva ao abandono de toda a prática. De maneira bastante análoga, A 5.250 enumera diversos problemas advindos da fixação excessiva em um professor.

No entanto, isso tem ainda outro aspecto. Embora a inspiração desempenhe um papel importante no estabelecimento de *sati*, isso se aplica igualmente ao desenvolvimento de *yoniso manasikara*, ao abandono de cobiça, ódio e delusão ou a qualquer outra impureza. Todas as boas qualidades podem se beneficiar da instrução e da inspiração. Então o que é único nessa relação entre ouvir os ensinamentos e *sati*?

Um grupo central dos ensinamentos do Buda é aquele das cinco *indriyas* ou faculdades, normalmente traduzidas como fé, energia, plena atenção, concentração e sabedoria. Esse grupo aparece em diversas variações, geralmente começando com fé e terminando com sabedoria, com pouquíssimas exceções<sup>27</sup>. Os fatores relacionados entre elas, porém, variam. No entanto, essas variações não são aleatórias. Elas seguem um certo padrão: aquele das cinco *indriyas*, embora isso nem sempre possa ser imediatamente decifrado<sup>28</sup>.

Na descrição de estados que determinam o renascimento, por exemplo (como em M 120), a virtude (*sila*) pode aparecer no lugar da energia, o conhecimento (*suta*) no lugar da plena atenção e a generosidade, ou “renúncia” (*caga*) no lugar da concentração. Essas qualidades são formas mais grosseiras da mesma faculdade ou função da mente.

A energia é definida como o desenvolvimento de estados mentais saudáveis. A virtude (*sila*) trata-se de regular as ações de corpo e de fala de forma que, pelo menos, não causem nenhum dano mais grave. Reconhecendo-se que a mente pode não estar inteiramente sob controle, a virtude determina que se previna o pior. É uma forma mais grosseira de energia ou de desenvolvimento de estados mentais saudáveis. “Renúncia” ou “generosidade” (*caga*) são formas primordialmente grosseiras da dinâmica do *samadhi*, que costuma ser definido como abrir mão de aspectos cada vez mais refinados da mente unificada<sup>29</sup>.

Por que o conhecimento é uma forma mais grosseira de plena atenção? A tradução que Paul Debes faz de *sati*, “presença da verdade”<sup>30</sup>, ajuda muito a apontar a direção correta. Quando os *satipatthana suttas* ensinam formas de ver o corpo e a mente, trata-se de formas de vê-los diretamente, da maneira como são. Isso não ocorre com a maior parte dos objetos de meditação. A maior parte das meditações são imaginações ou percepções de objetos que ajudam a afastar a mente da sua inclinação para o mundo da diversidade ou de outras atividades indesejáveis.

Quando dizemos a alguém: “Fique atento!”, ou seja, “Tenha cuidado”, nossa intenção é encorajar a pessoa a prestar atenção ao que está de fato acontecendo exatamente naquele instante, é trazer a verdade do momento à presença dela. O conhecimento – e *suta* se refere apenas ao conhecimento dos ensinamentos do Buda – é uma forma mais grosseira dessa maneira de informar à mente como são as coisas, da mesma forma que *sila* é uma forma mais grosseira de *viriya* e *caga* uma forma mais grosseira de *samadhi*.

---

<sup>27</sup> Em A 4.219/229 há grupos que começam com *saddha* (*sila*, *hiri*, *ottappa*) e não terminam em *pañña*. Mas essas são apenas listas.

<sup>28</sup> Para completar esse ponto, vale mencionar também o sistema *sekha-bala* (A 5.1-11): *saddha*, *hiri*, *ottappa*, *viriya*, *pañña* ou o *saddhamma* (D 33.7; M 53): *saddha*, *hiri*, *ottappa*, *bahussuta*, *araddhaviiriya*, *upatthitassati*, *pañña*. Nessas listas, o elementos de *sati* precedem aqueles de *viriya* porque a sequência foi elaborada de forma a acomodar elementos mais periféricos junto às faculdades mais fortes em que culminam.

<sup>29</sup> Infelizmente, *samadhi* é traduzido uniformemente como “concentração”, quando “unificação” seria um termo mais preciso.

<sup>30</sup> A palavra para isso em alemão é *Wahrheitsgegenwart*.

Em alguns grupos (como M 53, D 33/4) encontramos, além de *suta*, *hiri/ottappa* (vergonha e respeito), que veremos mais adiante nesse *sutta*. Nesse processo mental de “grosseirizar”, *suta* ou conhecimento é o precursor intelectual de *sati*, ao passo que *hiri* e *ottappa* são precursores emocionais, representando de antemão o cuidado, a consideração, a reticência e a preocupação de *sati* (“Cuidado!”)<sup>31</sup>.

Indriya/Bala D 33.5, A 5, S 48	<i>Saddha</i>	<i>Viriya</i>	<i>Sati</i>	<i>Samadhi</i>	<i>Pañña</i>
M 120 <sup>32</sup> , A 5	<i>Saddha</i>	<i>Sila</i>	<i>Suta</i>	<i>Caga</i>	<i>Pañña</i>
<i>Dhana</i> A 7.5-7, D 33.7	<i>Saddha</i>	<i>Sila</i>	<i>Hiri/Ottappa Suta</i>	<i>Caga</i>	<i>Pañña</i>

De maneira simples, podemos dizer que o ato de ver os nobres e ouvir os seus ensinamentos nos mostra uma imagem, às vezes um mapa (conhecimento da verdade ou *suta*) do que iremos realizar (consciência da verdade ou *sati*). A faculdade que usamos para aprender é a mesma que usamos para observar. Aprender é essencialmente lembrar (A 8.30), o que se reflete na definição ocasionalmente dada a *sati*: capacidade de lembrar o que foi dito ou feito há muito tempo (A 8.30)<sup>33</sup>.

Há diversos motivos pelos quais um praticante pode não ter interesse em ver seres iluminados ou em investigar o conhecimento que eles têm. Ele pode ter pontos de vista ou preferências incompatíveis com esses ensinamentos. Pode ser que não sinta necessidade disso por falta de sensibilidade ao problema da existência. Em alguns casos, poderíamos dizer que a pessoa é muito obtusa ou simplória para esse tipo de entendimento. Às vezes a dor física ou mental pode ser muito grande para que se considere qualquer coisa além do alívio instantâneo. O Buda aponta como o principal fator nesse processo algo que chamaríamos de “picuiha”: uma falta de abertura que costuma se manifestar em críticas excessivas.

A crítica a informações novas ou ao *status quo* é uma função essencial do crescimento intelectual. A comparação, o julgamento e a análise são aspectos fundamentais da sabedoria e têm utilidade ampla e profunda no desenvolvimento de *insights* sobre o budismo. O *Dhamma*, ou ensinamento do Buda, é definido como convidativo à investigação (*ehipassiko*). No entanto, a aplicação não saudável da mente crítica pode transformar essa forma de questionamento em um obstáculo assustador. Alguns aspectos da mente podem usar esses mecanismos para se proteger de um exame ameaçador. Esse tipo de crítica pode ser feito com muita inteligência e é bastante difícil de detectar. *Upambha citta*, como é chamada em páli, é a versão proativa de *vicikiccha* ou dúvida, que também tem muitas utilidades no desenvolvimento do *insight*. Na analogia às impurezas do ouro, o Buda comparara a dúvida à prata, o único metal precioso nesse grupo de cinco itens (A 5.23; S 46.33). *Upambha citta*, no entanto, pode ser detectada por meio de algumas características.

Entre outras coisas, ela normalmente julga com vigor algo sobre o qual não tem dados suficientes. Um tom emocional sem abertura é um sinal de alerta<sup>34</sup>. Além

<sup>31</sup> O Dr. Hecker foi, que eu saiba, o único a fazer uma investigação minuciosa desse importantíssimo aspecto estrutural dos ensinamentos do Buda.

<sup>32</sup> Esse grupo costuma ocorrer sem um “nome” tal como *indriya* ou *bala*. Em uma ocorrência é chamado *sampada* (A 5.46), que significa algo como “lucro” (etimologicamente um pouco melhor do que o alemão *Bewährung*, que significa algo que se estabeleceu por meio de tentativas frequentes); a palavra se relaciona etimologicamente a *samapatti*, “realização meditativa”. Em A 5.47, é chamada de *dhana*, “tesouro”, um termo usado para diversos grupos similares. Em A 5.63, *vuddha* (progresso, crescimento), em S 37.34, *vaddhi* (também “crescimento”)

<sup>33</sup> Alguns psicólogos acham até mesmo que a inteligência consiste, predominantemente, de memória.

<sup>34</sup> É claro que isso nada mais é do que um sinal de alerta. Em muitos casos, não estar aberto é algo bom e prático, como no caso de manter a conduta virtuosa, por exemplo. Uma consideração excessiva pode diluir algo que é obviamente inaceitável (“Guerras, estupros, assassinatos e uso de drogas são sempre tão maus assim?”).

disso, no raciocínio de *uparambha citta* costuma haver algum tipo de justificativa para as impurezas preferidas da pessoa. Assim, chega-se à conclusão de que aquilo não tem que ser questionado ou abandonado. E tende a ser um apoio agressivo para a preguiça. Isso no entanto é muitas vezes sutil, e pode ser que toda a inteligência da pessoa inteligente precise ser usada contra a sua própria inteligência para que ela encontre seus últimos fiapos.

A versão sofisticada tende a ser um problema de pessoas relativamente inteligentes e de mentalidade independente. As pessoas mais simples não ligam tanto para suas linhas de raciocínio e “cuidam da própria vida” sem muita reflexão. Nessa situação, *uparambha citta* pode se manifestar apenas como teimosia. No caso de uma pessoa tão simples, provavelmente será alguém inspirador, que tenha um apelo a suas emoções, que a fará sentir-se segura para enfrentar os desafios e superar essa trava no coração.

O Buda diz que essa atitude excessivamente crítica ou teimosia não pode ser superada sem que se abandonem três outras características: inquietação, falta de contenção e falta de virtude. Em outras palavras, aquelas pessoas irrequietas que lutam constantemente contra as consequências negativas de diversas formas de obscuridade não têm condições mentais de estar abertas a instruções.

Na prática, costuma haver uma oscilação considerável entre estar receptivo ou não. O Buda tinha diversos discípulos que às vezes se sentiam inspirados pelos seus ensinamentos e procuravam sua presença e outras vezes ficavam bastante perdidos ou recalcitrantes. O venerável Udayi (M 66), o venerável. Baddhali (M 65) e os monges de Kitagiri (M 70) são bons exemplos disso, pois todos tinham dificuldade em seguir as regras relativas à alimentação. Isso é assim mesmo, pois o que é ensinado é o desenvolvimento de um caminho, e só se pode começar de onde se está. O Buda poderia facilmente ter criado um sistema em que pessoas com personalidade difícil não pudessem se ordenar ou pudessem ser expulsas sem dificuldade. As sugestões de Devadatta de aumentar o rigor da disciplina foram rejeitadas pelo Buda (Cv 7). O Buda é um pouco duro com monges que cometem infrações, mas a maior parte das punições só exige a confissão para a purificação. Até mesmo objetos obtidos por meio de transgressões são normalmente devolvidos após a realização de um procedimento simples (NP). Além disso, o Buda raramente se esforça muito para desmascarar monges que cometam violações. Ele é severo, principalmente, com monges que transgridem as regras mais importantes em relação ao sexo, a matar seres humanos, roubar, fingir ter alcançado realizações, ao comportamento cismático e a visões erradas (M 22, M 38).

Porém, se a mente se contrair regularmente, é preciso concentrar-se nas causas. Nesse caso, o Buda aponta para a conduta de corpo e de fala.

Isso é expresso em termos técnicos importantes nos ensinamentos. *Uddhacca*, inquietação, é usado principalmente em dois contextos diferentes. No primeiro, a inquietação aparece como um grilhão da mais alta ordem, ao qual estão sujeitos mesmo aqueles que já abandonaram todo o interesse sensual (*orambhagiya-samyojana*, como em D 33.5). Trata-se de uma agitação causada pelo reconhecimento do fato de que ainda não se atingiu a meta mais alta, embora as qualidades para fazê-lo estejam presentes. Embora essa percepção seja correta e o esforço que a ela se segue pareça ser a condição para se atingir tal meta, ela na verdade afasta o praticante da meta de calma e tranquilidade totais e permanentes. O venerável Sariputta explica isso com muita beleza em uma conversa com o venerável Anuruddha, que o aborda em A 3.131 com a seguinte situação:

*“Irmão Sariputta, consigo ver, com o olho divino, purificado e supramundano, um sistema de mundos com mil aspectos. Assim, incansável é minha energia e*



*incessante, estabelecida e clara é a minha consciência; meu corpo está pacificado e calmo; minha mente, serena e unificada. Ainda assim, minha mente não se livrou das máculas*".

O venerável Sariputta responde ao venerável Anuruddha:

*"O fato de você pensar, irmão Anuruddha, que está vendo, com o olho divino, purificado e supramundano, um sistema de mundos com mil aspectos é presunção (mana). O fato, irmão Anuruddha, de você pensar que sua energia é incansável, incessante, que sua consciência está desperta e clara, que seu corpo está pacificado e calmo, e que sua mente está serena e unificada é inquietação (uddhacca). O fato de você ainda assim pensar que sua mente não está liberta das máculas é preocupação (kukkucca). Seria bom que você renunciasse a essas três coisas e direcionasse sua mente para o sem-morte".* O venerável Anuruddha fez isso e, oportunamente, tornou-se um *arahant*.

No segundo tipo de ocorrência, *uddhacca* descreve uma obstrução ao processo de aquietar a mente e afastá-la de percepções sensuais, direcionando-a para uma profunda absorção meditativa. Nesse contexto, sempre forma um par com *kukkucca*, normalmente traduzido como "preocupação". É desse segundo contexto que estamos falando.

No estágio discutido nesse discurso, o estado de *arahant* está distante. Ainda assim, o que disse o venerável Sariputta é extremamente valioso para a compreensão da inquietação na prática. Muitas vezes ela é apenas o resultado de uma preocupação, na esperança de que se preocupar vá resolver a situação. De maneira similar, há pessoas que acham que ficar com raiva de si mesmas as ajuda a seguir adiante. Em raras ocasiões, essa pode até ser uma forma de despertar energia (M 122, a parte final de M 20 e Sn 2.10 têm esse tom). Normalmente, contudo, a inquietação e a precipitação só pioram as coisas, impedindo a purificação. O que impedia Anuruddha de atingir o *Nibbana* era o fato de que ele se concentrava nas suas qualidades e tinha uma irritação sutil por não ter a paz total. Podemos notar uma situação psicológica similar em meditadores que detestam suas tarefas e as terminam apressadamente para ter tempo para meditar. O mesmo ocorre quando as pessoas fazem as coisas com pressa, pressa e mais pressa esperando poder desfrutar de tranquilidade no fim das contas.

No símile do ouro citado acima, o Buda compara a inquietação ao chumbo, pois representa um grande peso para o praticante. Em outro símile (M 39, D 2), o Buda compara essa obstrução a estar em uma prisão para devedores, mostrando novamente o caráter opressivo da inquietação. Em A 3.103,<sup>35</sup> o Buda diz que o enfoque unilateral no esforço, sem o equilíbrio trazido pela serenidade e pela equanimidade, tende a queimar ouro no processo<sup>36</sup>. De fato, a inquietação consome a pessoa. Uma palavra em inglês para esgotamento é *burn-out*, que também significa queima, carbonização, o que ilustra muito bem o dano causado pelo estresse excessivo.

---

<sup>35</sup> A numeração dos três primeiros livros do *Anguttara Nikaya* variam entre as várias edições. Ainda assim, a referência ajudará a encontrar a passagem, pois ela estará próxima ao número indicado e poderá ser reconhecida pelo título. Usamos aqui a numeração do *Chatta Sanghayana*. O comentário se refere a esse *sutta* como *Nimitta-suttam*.

<sup>36</sup> Embora a implicação psicológica fique bem clara, não é evidente de qual acidente no processo de trabalhar o ouro trata o texto, pois uma das qualidades milagrosas desse metal é o fato de que ele não pode ser queimado. O ouro entra em ebulição a quase 3000 graus Celsius, uma temperatura improvável para os ourives da época do Buda. Parece não existir nenhuma outra forma de destruir ou danificar o ouro à qual o *sutta* pode ter se referido; talvez uma forma impura de ouro pudesse ter sua parte impura danificada, dando uma impressão de estrago.

A abordagem psicológica ideal ao desenvolvimento é sempre confrontar um problema diretamente, por meio do seu oposto. A raiva sugere que livrar-se de uma perturbação com agressividade resultará em paz, o desejo sexual sugere que a indulgência fará a situação se acalmar<sup>37</sup> e a dúvida sugere que examinar várias possibilidades repetidas vezes resolverá o problema. Esse tipo de solução é a causa da maior parte das dificuldades que enfrentamos hoje no mundo. O caminho eficaz, que é o caminho do *Dhamma*, é despertar a percepção oposta: combater a raiva com a bondade amorosa, o desejo com algum tipo de repulsa, a dúvida com uma compreensão da sua proposição equivocada ou com uma consulta externa. O antídoto mais óbvio para a inquietação aqui mencionada é a calma (A 1.2).

Em um discurso, o Buda ilustra isso com um símile. Ele diz que não se pode lembrar de um conteúdo previamente aprendido se a mente estiver agitada, da mesma forma que não é possível ver o próprio reflexo em uma tigela com águas agitadas (S 46.55). É preciso deixar a água se assentar. Talvez seja também necessário haver proteção contra o vento ou o movimento. A pacificação, contudo, é essencialmente uma questão de observar a água com paciência, e não de tomar alguma providência. Em S 46.53, o Buda diz que não se deve investigar (*dhamma-vicayo*), fazer esforço (*viriya*) ou gerar êxtase (*piti*) quando o coração estiver inquieto, da mesma maneira que não se deve acrescentar combustível a um fogo que se queira apagar e então assoprá-lo. Deve-se, ao invés disso, tranquilizar (*passaddhi*) e unificar (*samadhi*) a mente e cultivar a equanimidade (*upekkha*). A pessoa que agir assim conseguirá extinguir o fogo, com se atirasse sobre ele madeira molhada, grama, esterco e água.

No contexto do nosso *sutta*, no entanto, nos é apresentado um trio que precisa ser abandonado: a inquietação, o comportamento imoral e a falta de contenção. A relação entre a falta de contenção e a falta de virtude é complexa e tem enorme importância nos textos. Ela é a ponte entre o primeiro e o segundo dos grupos centrais do treinamento, a divisão da virtude (*sila-kkhandha*) e da unificação (*samadhi-kkhandha*). A compreensão desses termos e da relação entre eles é a porta de entrada para compreender a lógica da meditação.

No ensinamento chamado treinamento gradual, extremamente comum, a virtude tem sempre o papel de base para o desenvolvimento da contenção dos sentidos (ver em M 107 e M 125 uma sugestão explícita dessa hierarquia). É essa também a hierarquia do nobre caminho óctuplo, o principal ensinamento sobre o desenvolvimento mental (M 28: todos os outros ensinamentos podem ser encaixados nas quatro nobres verdades). Alguns discursos dizem claramente que esse desenvolvimento mental deve ser realizado em uma certa ordem (como S 45.1 e o final de M 117).

Como seres sensuais, sempre temos a percepção de que estamos compartilhando o espaço sensual (“o mundo”) com outros seres. Competimos com esses seres pela obtenção de recursos, sejam eles alimento, objetos materiais cobiçados ou amor, respeito e reconhecimento. Se invadirmos o espaço normalmente considerado o espaço do “eu” e “meu” de outros seres para satisfazer às nossas necessidades, estaremos semeando dor e conflito. O que colheremos, no mínimo, será um coração voltado para o exterior, assustado e agitado e, no pior dos casos, o inferno na terra e além dela.

A meditação de absorção é um processo de serenar e unificar a mente em um único foco interno. Isso só é possível se a relação com o mundo externo - e também a nossa conduta em relação a nós mesmos - estiver pacificada e acalmada por meio do

---

<sup>37</sup> No caso do desejo, seu efeito mais óbvio é contribuir para o vício. Essa é uma parte tão essencial do desejo que K.E. Neumann e o Dr. Hecker traduzem a palavra *lobha* (desejo sensual) como *Sucht*, que quer dizer “vício” em alemão.

cultivo de *sila*. *Sila* é a virtude que toma a resolução de não cometer transgressões, pelo menos não daquelas de corpo e de fala, que violem os direitos dos outros ao seu espaço de “meu”. É o desenvolvimento da “regra de ouro”: “Faça com os outros o que você gostaria que fizessem com você”, o que também implica que não devemos fazer aquilo que não queremos que façam conosco.

O primeiro elemento do processo de serenar a mente e direcioná-la para o interior é conter a sua tendência de se envolver emocionalmente com o mundo externo. Normalmente isso é definido como a vigilância dos sentidos, inclusive da mente, para que não reajam com desejo ou aversão a estímulos (M 2).

Isso pode ser difícil se a mente tiver sido condicionada a perceber a beleza ou o caráter repulsivo de certos objetos dos sentidos, incluindo pessoas ou pensamentos. Assim, esse exercício muitas vezes consiste, em boa parte, em evitar tentações, ou seja, não só em não reagir a objetos desejáveis, mas, conhecendo as próprias fraquezas potenciais, evitá-los completamente (A 8.9).

Por conta dessa dificuldade, a prática de evitar comer com desejo sensual é muitas vezes mencionada em separado. Durante o ato de comer, a pessoa fica muito envolvida com diversos sentidos, em um processo naturalmente atraente. E não é possível ficar sem comer por muito tempo. Além disso, os monges, principal público do ensinamento, estão frequentemente com bastante fome, especialmente se só se alimentarem uma vez ao dia. Só se pode esperar sucesso total em uma percepção contida do alimento se a contenção dos sentidos estiver bem desenvolvida (M 107). O item seguinte do treinamento gradual é o desenvolvimento da consciência contínua e do combate contínuo às impurezas. Só assim se pode abandonar o obstáculo da inquietação aqui mencionado. Apenas depois disso podem-se esperar com segurança resultados meditativos profundos.

O Buda considerava essa compreensão da ligação entre *sila* e *samadhi tão* importante que, como relata o *Mahaparinibbana Sutta* (D 16), mencionou-a diversas vezes nas suas últimas semanas de vida.

Há também uma forma alternativa de compreender a contenção dos sentidos como a base para a virtude (A 6.50; A 7.61; A 8.81). Nesses discursos, o Buda afirma que a virtude não terá uma base se a contenção dos sentidos não estiver presente. Sem controlar os estímulos aos sentidos (*pakat-indriya*, ou seja, faculdades “normais”), os desafios a uma vida virtuosa tendem a ser excessivos. A agitação emocional sempre criará uma confusão em relação aos valores que fornecem a base para a virtude. É praticamente impossível manter longe de encrencas um filho criado em um gueto onde ele esteja cercado de amigos que sofreram maus-tratos e que tratam mal os outros. Da mesma maneira, é preciso haver uma base de controle de necessidades sensoriais para evitar que a conduta do praticante transborde em palavras e atos não saudáveis. Essa causalidade, compreensível com o bom senso, costuma ser bem entendida por todas as religiões e sistemas jurídicos, como na regulação de demonstrações públicas de violência ou da pornografia. Na versão mais completa dessa causalidade, o Buda diz ainda que, para ser estável, essa contenção precisa ter como base a vergonha e o medo do mau comportamento. Essa reticência saudável, por sua vez, requer como base algum grau de consciência e clara compreensão<sup>38</sup>. Essa causalidade pode ser comparada a uma árvore cujo cerne não se desenvolverá se suas folhas, ramos e galhos forem removidos.

---

<sup>38</sup> Temos aqui, mais uma vez, uma aparente contradição no *sutta*, o que merece uma análise detalhada. Resumidamente, pode-se desfazer essa impressão considerando-se que as qualidades operam em níveis diferentes. Poderíamos dizer, por exemplo: “É necessário ir trabalhar bem-vestido”, mas também: “Para poder (ter condições financeiras de) estar bem-vestido, é preciso trabalhar”.

No *sutta* que estamos discutindo, o Buda dá um aconselhamento um pouco diferente, mais detalhado, para alguém que ache difícil desenvolver um tipo de virtude calma e contida. Ele diz que é preciso lidar com a falta de fé, a avareza e a preguiça para que a virtude calma e contida possa se desenvolver de forma adequada.

No cânone, a fé geralmente é definida em relação ao seu objeto primário, o Buda desperto e suas capacidades (A 5.14), e ocasionalmente também ao *Dhamma* e à *Sangha*, e às vezes ao estabelecimento da virtude (A 5.15). Em outros contextos em que a fé não é definida explicitamente, ela parece significar a fé no *kamma* ou a integridade de alguém (A 5.148). Em ambos os casos, a fé significa uma atração sincera e poderosa, do fundo do coração, a um conjunto específico de crenças, algo ao mesmo tempo intuitivo e aprendido ao mesmo tempo, como um gosto refinado.

Canonicamente, a fé é ou uma visão ou, em um momento mais adiantado da prática, uma realização. Na realização da entrada na correnteza, ela se baseia na compreensão profunda das principais causalidades em relação ao surgimento e desaparecimento do sofrimento. Como visão, trata-se de uma crença nessas realidades e na conseqüente fé nas manifestações primárias tangíveis desses *insights*, ou seja, o Buda, o *Dhamma* e a *Sangha*. Nem todos aqueles que se consideram budistas têm uma convicção incondicional sobre as qualidades que definem um buda. Alguns apenas tomam refúgio na sua própria capacidade inata de despertar da delusão. Outros acreditam que o Buda ainda era ocasionalmente acometido de dúvidas, medos ou aversões. Em uma versão dessa crença, acredita-se que Mara, o adversário celestial que vem desafiar o Buda de tempos em tempos, é na verdade uma forma de representar os embates do Buda com seus próprios maus pensamentos. Muitos dizem que o Buda reagiria de maneira inadequada à presença de mulheres, às vezes considerando que ele era um produto do seu tempo. Outros mantêm que ele era alguém que reformou o hinduísmo, uma reencarnação de Vishnu ou um tipo de filósofo. Alguns acreditam que ele precisou de um tempo para aprender a dar ensinamentos. Nenhuma dessas pessoas deveria ser considerada um budista propriamente dito. Um buda, por definição, está totalmente depurado de impurezas, tem conduta e conhecimento perfeitos, conhece todos os mundos e é um professor que sempre toma a decisão didática perfeita.

O *Dhamma*, o ensinamento do Buda, também não é visto em absoluto com grande fé por todos aqueles que se considerem seguidores do Buda. A maioria das pessoas para quem a maior fonte de inspiração são ensinamentos externos ao cânone não tem confiança total nos ensinamentos dados pelo Buda. Algumas negam o renascimento ou algum de seus aspectos (o renascimento como um animal, por exemplo), a sua relevância ou a existência de outros reinos. Há aqueles que dizem que a vida nem sempre é sofrimento: que ela não o seria, por exemplo, quando se estivesse plenamente atento. Outro ponto de vista é a ideia de que não há problema em se divertir, desde que não se desenvolva apego à diversão. Existem ensinamentos que dizem que já estamos iluminados ou que a plena atenção é incondicionada (como o *Nibbana*). Também pertencem a esse grupo os comentários, adicionados posteriormente. Em alguns deles, considera-se que o *Dhamma* dos *nikayas* não é suficientemente profundo. Doutrinas baseadas na ideia do *Bodhisattva*, a adoração de uma certa figura mitológica chamada *Buda Amitabha*, que ajuda aqueles que recitam seu nome a driblar a lei do *kamma*, e que por isso não podem ser budismo. Além disso, formas de adoração altamente ritualizadas são distorções do *Dhamma*. Como regra geral, se a terminologia principal de um sistema de crenças não se encontrar nos *nikayas* ou só ocorrer em casos extremamente isolados, a fé do praticante nos ensinamentos originais do Buda será provavelmente frágil e limitada<sup>39</sup>. O Buda diz explicitamente que nada pode ser acrescentado aos seus ensinamentos para deixá-los

---

<sup>39</sup> Poderia ser alegado que isso não precisa ser assim, especialmente no caso de pessoas que não tenham uma abordagem particularmente intelectual ou que não tenham sido expostas ao material original.

mais completos e que nada pode ser removido deles para torná-los mais puros (D 29: símile da navalha). O ensinamento dos *nikayas* é a referência que deve ser usada para avaliar quaisquer ensinamentos (D 16: mahapadesa), porém isso só deve ser feito por aqueles que já dominarem o conteúdo do cânone. Assim, essa deve ser a primeira tarefa de alguém que se considere budista, antes de procurar instruções em outras fontes. Na nossa interminável aquisição de conhecimento, desde aprender como usar uma colher até desvendar os segredos da teoria das cordas, essa orientação sobre os ensinamentos é o conhecimento mais importante que podemos adquirir. Na verdade, essa comparação ainda é totalmente injusta com os ensinamentos, da mesma forma que encontrar um grão de areia após uma busca de vinte anos não se compara a encontrar um depósito mineral que contenha duzentas toneladas de ouro. Encontrar toda a areia imaginável jamais se compararia a encontrar uma mina como essa.

Adultrações da fé na *Sangha* ocorrem com frequência similar àquelas da fé no Buda e no *Dhamma*. Ensinamentos que desprezam o caminho do *arahant* e o considerem escapista e limitado, que considerem que qualquer pessoa que medite conosco ou professores de fora do budismo como parte da *Sangha* não apresentam a fé na *Sangha* a que se referiu o Buda. “*Sangha*” é um termo que descreve monges e monjas budistas ou seres que tenham atingido as distinções de realizações exclusivamente budistas, desde a entrada na correnteza até o arahantado.

Há uma ênfase, especialmente na literatura ocidental sobre budismo, no fato de que a fé no budismo não é como a “fé cega” da maior parte das religiões teístas. Nessas doutrinas, a fé é considerada o topo das realizações espirituais, sem necessidade de verificação. O principal *insight* de Lutero, o pai do protestantismo, por exemplo, era que “a fé somente”<sup>40</sup> era capaz de salvar uma pessoa e que boas obras, ou seja, o *kamma*, eram ineficazes do ponto de vista espiritual. Por conta dessa preocupação, há muitas tentativas de se evitar, em traduções, o termo “fé”, com o uso de termos como “confiança” ou “convicção fundamentada”. Essa qualidade do coração, a fé, é bastante independente do tipo de ensinamento ao qual está associada. A fé é uma capacidade de confiar, de ter uma inclinação que vem do coração, e não do intelecto, um sentimento de atração, alegria e abertura na presença do objeto de fé. Ela implica uma disposição de sacrificar os confortos da vida por algo mais elevado.

Essa é uma habilidade de um coração saudável. As vítimas de traumas muitas vezes não conseguem confiar em nada ou ninguém. Além disso, pessoas “normais” às vezes podem passar por períodos em que se sentem assim. Isso pode ser desencadeado por uma história de amor que termine mal ou pela traição de amigos. Só se pode entender por que um Buda ainda tem fé se a fé for compreendida como essa qualidade do coração (A 5.11). As palavras “confiança” ou “confiança fundamentada” não se encaixam nesse contexto.

Ainda assim, a principal função da fé no cânone é ser um trampolim para a verificação final, ou seja, uma crença que temos até vermos as coisas como realmente são (*pañña*). No *sutta* que estamos estudando, esse certamente é o principal aspecto dessa qualidade.

A capacidade, de fazer sacrifícios que tem como base a fé, é descrita nessa tríade, por um substantivo que não aparece em nenhum outro lugar do cânone: *avadaññutam*. Trata-se de uma palavra que tem relação com os termos “*dana*” ou “doação”, tão centrais a toda a base espiritual e à organização física do budismo. Ela descreve um estado mental contraído, paranoico e isolado, característico de uma pessoa que tem dificuldade de doar: “E se depois me faltar alguma coisa?” Uma

---

<sup>40</sup> *Sola fide*, um dogma paulíneo que não existia no cristianismo antigo.

pessoa generosa sente que há suficiente para compartilhar e que, se houver escassez, outra pessoa a ajudará, da mesma forma que a primeira pessoa fez quando pôde. E, se isso não acontecer, há coisas mais importantes do que a suficiência material. Essa pessoa tem uma relação descontraída com o mundo e seus confortos e seguranças. Para uma pessoa realmente generosa, quase todos os confortos e seguranças são opcionais. Para ela, a elevação psicológica e espiritual da mente é algo real e substancial, sendo que para o avaro ela parece algo sem consistência, ilusório e inadequado. A generosidade sempre é uma expressão da fé em alguma forma de reciprocidade, seja ela secular, psicológica, divina ou cármica. Além disso, ela é também uma forma indispensável de maturidade.

A menção da generosidade nesse *sutta* tem valor imenso na compreensão das implicações psicológicas dessa qualidade no sistema de termos e nos ensinamentos do Buda, em que a generosidade raramente é incluída em cadeias de causalidade que levam à liberação<sup>41</sup>.

O terceiro termo, “preguiça” (*kosajja*), é etimologicamente ligado à palavra inglesa “sit” (sentar-se), uma forma de deixar-se afundar. Há muitas causas para a falta de energia, mas uma coisa que pode ser observada é o fato de que pessoas de pouca virtude e pouca fé costumam ser muito fracas. Dormem demais, tudo lhes parece excessivo, não são pontuais e dão desculpas elaboradas quando para a maior parte das pessoas é muito mais fácil simplesmente fazer o que deve ser feito. A elevação espiritual a partir da fé inspirada é algo que quase pode ser medido em termos de frequência cardíaca e gasto calórico.

Acima falamos de (*cetaso-*) “*linattam*” (termo traduzido como “frouxo”), característica que impede que se supere a dúvida e se atinja a entrada na correnteza. Trata-se de um tipo de relutância emocional em aplicar-se com vigor ao desafio mais premente de todos. Nesta tríade, no entanto, o problema é uma falta mais básica, uma depressão de recursos.

O Buda diz que, com *kosajjam*-preguiça, é impossível desenvolver uma virtude calma e contida. Por que motivo essa fraqueza desempenha um papel tão fundamental na prevenção da virtude, que é, essencialmente, uma forma de abstinência? Ser virtuoso não é mais fácil para um fraco?

A virtude, na verdade, é um tipo de força ou poder. Ela expressa uma visão de mundo muito inflexível e proativa na resistência a transgressões. Assim como ocorre com exercícios físicos, é algo que dá energia, mas que também requer energia para ser mantido. Nosso texto mostra como esse poder surge de uma combinação de qualidades que compõem três aspectos do mesmo fenômeno: sem fé e generosidade, o praticante fica fraco e, assim, aberto a tentações e transgressões perigosas.

Libertar-se da fraqueza habitual não é tarefa fácil porque falta energia, o principal ingrediente da mudança. Aqui, o Buda diz que é impossível superar a tríade acima se forem mantidas três características: desrespeito (*anadariyam*), incorrigibilidade (*dovacassatam*) e associação a maus amigos (*papamittatam*). Como em todos esses grupos, esses três termos descrevem um certo tipo de personalidade.

Em S 3.18, o Buda conta ao rei Pasenadi que havia dito ao Venerável Ananda, em S 45.2, que toda a vida santa consiste de amigos nobres e que ele também deveria ser visto como esse bom amigo<sup>42</sup>. O Buda instruiu o rei a ser amigo de

---

<sup>41</sup> Quase chegam a ser exceções a essa ausência a fé na eficácia da doação como parte da visão correta do nobre caminho óctuplo (M 141) ou a sequência de ensinamentos oferecidos ao entrado na correnteza antes das quatro nobres verdades (M 56).

<sup>42</sup> O Venerável Sariputta, o principal discípulo do Buda, fala algo importante sobre a natureza da vida monástica (S 45.3), no que foi elogiado pelo Buda. O que ele diz é importante especialmente para guiar os

peças boas e ser bem constante em (apenas) uma qualidade: a seriedade em relação ao que é saudável. Essa seriedade (*appamado*) é uma qualidade que também desempenha um papel no nosso *sutta*, como veremos abaixo.

Em um *sutta* que ocorre duas vezes (A 9.3, Ud 4.1), o Buda diz ao venerável Meghiya que se pode esperar que um monge que tenha bons amigos cresça em virtude, em explicações a respeito de assuntos saudáveis, em energia e em sabedoria. A meditação só pode prosperar sobre a base desses três fatores.

É difícil superestimar a influência que as pessoas que consideramos nossos amigos têm sobre nós. Em It 17, o Buda diz que, entre os elementos externos, nenhum é mais útil do que a amizade nobre. Isso é notável quando se considera o valor dado à reclusão e ao silêncio, a estar livre de obrigações e a ter alimentação e outros itens essenciais adequados.

As identidades de grupo são formadas a desde o nível da família, passando por grupos de semelhantes ou de pessoas com interesse comuns e indo até o nível de identidades nacionais<sup>43</sup>. Todas essas formas de autopercepção continuamente moldam nossos valores, preocupações, esperanças, aspirações e também o nosso ser. Ficamos acostumados à mesma linguagem e aos mesmos gestos, além de termos referências comuns em relação a eventos, pessoas e piadas. Por conta da nossa necessidade inata de pertencimento, ajustamos sutilmente muitas das nossas preferências àquelas do grupo nos casos em que elas já não sejam similares. Muitas vezes essas semelhanças não são muito percebidas pelos membros do grupo, que se concentram nas diferenças entre si, avaliando, comparando e julgando uns aos outros. Vistas de fora, no entanto, as semelhanças entre os membros de um grupo parecem estranhas, mesmo se o grupo tentar ser particularmente não conformista.

Quando os seres humanos pensam, normalmente se imaginam falando com alguém. Esses pensamentos são como ensaios de teatro, são preparações para a situação real. Em M 23, o Buda diz que, assim como um formigueiro (metáfora para o corpo) solta fumaça à noite e arde durante o dia, os seres humanos agem em corpo, fala e mente durante o dia (arder) de acordo com o que pensaram (soltar fumaça) durante a noite ou, provavelmente, em outros momentos solitários. Por conta da importância dessa atividade noturna, o Buda nos aconselha a praticar o cultivo de qualidades saudáveis especialmente à noite e de manhã cedo (A 5.56).

A maior parte dos nossos interlocutores imaginários são aqueles que consideramos amigos. Uma parte enorme da fala (inclusive aquela que ocorre em pensamento) se trata de algum tipo de persuasão, e por isso sempre há uma tentativa de explicar algo ou de impressionar<sup>44</sup>. Como ninguém assiste a esses ensaios, neles podem ser realizados experimentos ousados. As pessoas se impressionam por coisas diferentes. Assim, o sistema de valores dos amigos determina o estilo da apresentação - devotada, inteligente, digna, sensual, ousada, humilde, cruel ou o que for. Isso é importante, pois muito tempo importante para nossa formação é gasto nessa estupefação semiconsciente de sonhar acordado. É uma lavagem cerebral, ou

---

discípulos para a entrada na correnteza (M 141, em que o Buda incentiva os monges a cultivar a sua amizade).

<sup>43</sup> Algo que os adeptos da educação em casa criticam nas escolas é o fato de que, nelas, as crianças são em boa parte condicionadas pelos colegas, ou seja, por outras crianças e pelos seus valores. Estudos demonstram que a influência dos grupos de semelhantes sobre as crianças é muito maior do que aquela da família.

<sup>44</sup> Observem como a intimidação hierárquica (gritar etc) condicionada em ambientes militares e prisionais tenta destruir essa faculdade de discussão interna com superiores. Nesse caso, o objetivo é fazer com que as pessoas obedeçam a ordens de forma precisa e sem questionar, mesmo que isso lhes custe a vida. Alguns sistemas escolares também usam um formato de educação de não-questionamento, embora felizmente essa abordagem esteja agora bastante antiquada, com os alunos ficando rapidamente inábeis em tarefas acadêmicas.

melhor, tintura cerebral. É como estar exposto à publicidade na televisão e no carro. Os seres humanos mal percebem anúncios publicitários e costumam ter certeza de que não compram coisas por causa deles, mas a publicidade vale os trilhões de dólares que as empresas investem nela todos os anos<sup>45</sup>. De fato, o processo de pensar tem muito em comum com a fazer publicidade para... nossos amigos, e também de receber publicidade deles. A propaganda é, naturalmente, a associação do que temos ou queremos dar àquilo que o público-alvo, nesse caso nossos amigos, gosta. Os nossos amigos determinam o nosso enredo, apresentação e identidade.

Em M 8, o Buda diz que uma pessoa inclinada a cultivar más amizades pode sair dessa situação por meio das amizades nobres. Em outras palavras, a necessidade de pertencimento - ou seja, de ser estimado ou respeitado - pode ser usada para moldar quem somos de uma forma que está muito além das preferências em que acreditamos. Tendemos a pensar que apenas o grupo de que fazemos parte poderia ser adequado para nós: quase todos os outros grupos parecem estranhos ou inadequados ao nosso temperamento. Mas isso muitas vezes é ilusão: depois de estarmos por algum tempo com pessoas de outro grupo, adquirimos seus hábitos, valores e pontos de vista, sem termos decidido conscientemente fazê-lo. – Para o propósito do desenvolvimento mental, podemos usar essa realidade psicológica escolhendo friamente nos associar a um grupo que apresente os traços que desejemos adquirir.

Em S 14.16, o Buda diz que um praticante que seja cumpridor dos seus deveres em outros aspectos irá decair se mantiver amizades com pessoas preguiçosas, como um naufrago que se segura em uma tábua apodrecida. Alguém com muita energia se destaca muito entre pessoas relaxadas. Além disso, essa pessoa é uma acusação não dita contra tal grupo. Eles nem precisam fazer comentários para fazer com que ela desacelere. A procura por companhia é uma busca por inclusão. Ainda assim, esse comportamento enérgico exclui ou marginaliza essa pessoa. O termo para “preguiçoso” que aparece no sutta é o mesmo que aparece no grupo acima (*kosajja*).

O desrespeito e a incorrigibilidade são aspectos culturais fundamentais que permitem detectar más amizades. O termo “maus amigos” não quer dizer que essas pessoas sejam desleais ou desagradáveis. Na verdade, os maus amigos podem ser companheiros próximos, interessantes, divertidos e inteligentes que têm prazer em se ajudar mutuamente e ajudar a outras pessoas de diversas formas. Nesse caso, “mau” se refere ao fato de que eles são más influências para a virtude e sabedoria do praticante. No contexto do *sutta*, o principal problema da influência que eles exercem é o fato de que ela impede a pessoa de mudar seus hábitos e crenças por conta de uma postura que desafia a contenção, a virtude e a fé na capacidade de se iluminar.

A personalidade de alguém com esses defeitos seria caracterizada por uma certa grosseria de maneiras e fala, ou então por uma incredulidade notória ou ceticismo em relação às realidades espirituais. O desrespeito e a incorrigibilidade podem ser bacanas, divertidos e até bem fundamentados nas suas objeções, mas são coisas que impedem que a pessoa cresça.

---

<sup>45</sup> Em experimentos publicitários em que diferentes lares recebem publicidade de diferentes produtos, testa-se a eficácia desses anúncios. Em geral, eles são mais eficazes para produtos novos, mas o retorno médio de cada dólar gasto em publicidade é de 1,45 dólares. Uma peça publicitária precisa ser vista seis vezes em média para ser eficaz. Isso se aplica apenas ao grupo-alvo, que pode ser muito pequeno. No entanto, a exposição é mínima. Para anúncios de revista, o tempo esperado é de cerca de um segundo. A propósito, a publicidade não é má para todos os consumidores. Os produtos são muito baratos por conta do imenso faturamento gerado pela publicidade, ou seja, pela quantidade enorme de coisas que as pessoas compram e de que não precisam, pelo menos não do ponto de vista físico ou espiritual. De maneira similar, nem toda forma de pensamento é ruim, acreditam alguns pensadores (como Krishnamurti, por exemplo), por diferentes motivos (M 19, A 5.26).



Uma cultura de crescimento é caracterizada por uma aspiração compartilhada de crescer e ir além de si mesmo por meio de um esforço que também é definido por uma noção de humildade. A pessoa tem consciência das próprias limitações e, por isso, quer fazer um esforço para crescer e superá-las. Esse tipo de humildade pode ser observado em todos os grupos de pessoas com desempenho máximo, de atletas a cientistas<sup>46</sup>. Elas chegaram onde estão principalmente por conta da consciência constante das suas fraquezas e daquilo que fazem melhor.

Uma das dificuldades da percepção humana se deve ao fato de termos uma autoimagem extremamente heterogênea e com viés emocional. Às vezes podemos pensar que somos muito impressionantes e, logo depois, acreditar que não temos jeito, sendo que os dois pontos de vista são bem apoiados por fatos. É como se estivéssemos próximos demais a um objeto para conseguir vê-lo claramente. Ainda assim, essa imagem que temos de nós mesmos nos guia em todas as nossas interações com o mundo. É quase a informação mais importante de que precisamos. Vemos os outros como sendo muito mais homogêneos: eles parecem ser formados de uma peça só. Observações sobre nós feitas por outros, especialmente observações sinceras feitas por pessoas que nos conheçam bem, nos ajudam a ajustar e corrigir a nossa autoavaliação. Portanto, a correção respeitosa por parte de amigos confiáveis é o aspecto mais importante da amizade “nobre”. Nas regras de monges budistas, muitos itens tratam da dificuldade de receber correções (como P 12, P 54, P 68, P 71, P 73), sendo que recusar-se persistentemente a aceitar advertências é uma das transgressões mais pesadas do código monástico (Sg 12<sup>47</sup>).

O aspecto do respeito é crucial para o desenvolvimento de uma cultura de advertência. Se um monge quiser fazer uma advertência a outro monge, ele primeiro deve considerar se é a hora certa de fazê-lo, ou seja, se naquele momento o outro monge estará aberto a aceitar a correção. Ele precisa fazer uma determinação de se ater aos fatos, não especular nem romancear, falar com delicadeza, sem grosseria, manter em mente o resultado da conversa e ser motivado pela bondade amorosa, não pela aversão (D 33.5, Cv 9.5, A 5.167, A 10.44). Além disso, ele precisa avaliar se a sua moral é impecável e se ele tem conhecimentos suficientes para advertir outras pessoas (A 10.44). Ele então tem que pedir permissão a o outro monge para dar a advertência. Se o outro não a conceder, o primeiro monge incorrerá em uma pequena transgressão. Se o segundo monge não conceder permissão, incorrerá na mesma pequena transgressão e, posteriormente, serão tomadas medidas extras contra ele (Sg 12).

Embora pareça complicado, é algo bastante direto na prática. É da máxima importância seguir à risca esse protocolo para que se possam fazer advertências regularmente sem perturbar o ambiente da comunidade.

Finalmente, nossas amizades têm também um significado bastante arcano. A prática para atingir a iluminação parece estender-se ao longo de vidas. Uma bênção e uma maldição do renascimento é que tendemos a esquecer aquilo que sabíamos em vidas anteriores, normalmente ficando apenas com as inclinações. Em um *sutta* (A 4.191), o Buda diz que nossos amigos na vida atual podem vir a nos lembrar dos

---

<sup>46</sup> Em áreas de desempenho máximo em que esse elemento parece faltar, isso muitas vezes se deve ao valor exagerado da imagem pública, que exige que as pessoas mostrem confiança ou se exibam de outras formas.

<sup>47</sup> *Sanghadisesas* são regras que exigem um período de purificação desagradável que muitas vezes é percebido como um transtorno a toda a comunidade. Das 13 regras que compõem essa parte, as últimas quatro se tornam transgressões apenas se a advertência por parte do grupo for recusada com persistência em uma reunião formal, de forma que todas elas podem ser consideradas regras contra a teimosia. Felizmente, na prática, essas regras atualmente nunca são quebradas por monges, mas o seu estudo enfatiza especificamente a vida monástica.

ensinamentos ou da vida espiritual que tivemos. No *sutta*, isso acontece em um mundo celestial, mas parece que o mesmo se aplicaria a renascimentos humanos.

No *Majjhima Nikaya*, uma coleção muito representativa, cerca de 50% das menções de algum tipo de experiência de despertar ocorrem com indivíduos e cerca de 50% com grupos. Os grupos, no entanto, muitas vezes são grandes, de forma que a chance de alguém se iluminar em um grupo seria quase exatamente de 100 para um. Os meditadores que tiveram experiências de iluminação juntos deveriam estar mais ou menos no mesmo estágio da prática e devem ter tido tendências reflexivas similares, para se beneficiarem com tanta potência do mesmo ensinamento. Parece então seguro admitir que essas pessoas viessem praticando juntas ao longo de muitas vidas.

Além disso, um número enorme de seres despertos vem de famílias em que há outros grandes praticantes, frequentemente muitos deles<sup>48</sup>. Nesse caso, também vemos que a maior parte dos grandes meditadores pertence a um grupo de praticantes. Muitas vezes se tem uma sensação de reconhecimento ao entrar no grupo, como se já estivessem estado com aquelas pessoas antes<sup>49</sup>. Todas as demandas e idiossincrasias do grupo são encaradas naturalmente pela pessoa que se juntou ao grupo.

Essas observações sugerem que uma das tarefas mais importantes que temos na vida é encontrar e servir aquelas pessoas com quem podemos vir a nos iluminar no futuro. Embora as preferências pessoais desempenhem seu papel no processo, é importante sermos criteriosos pelo menos em relação a duas coisas que serão expostas em seguida. Em primeiro lugar, um grupo que abra concessões à visão correta deve ser evitado com cautela, por mais que tenha boas qualidades. Visões incorretas em relação ao *kamma* e ao renascimento (negá-los ou diminuir a sua importância) ou concessões feitas aos ensinamentos sobre não-eu e sofrimento são particularmente venenosas para o desenvolvimento do praticante. Qualquer pessoa que duvidar disso deve estudar as respostas do Buda a monges que tinham tais pontos de vista, em M 22 e M 38.

Em segundo lugar, é importante evitar pessoas com prática duvidosa de *sila* e pessoas que sejam preguiçosas ou que tenham defeitos de personalidade como o desrespeito e a dificuldade de receber advertências, como já foi mencionado. Em A 5.146, o Buda faz um alerta contra a amizade com um monge que supervisiona trabalhos agrícolas, ou presumivelmente qualquer tipo de trabalho, que se envolva em discussões e que guarde hostilidades em relação a monges excelentes. A raiva também é um sinal de alerta importante. Mesmo que a raiva tenha o amigo como objeto, a pessoa raivosa sempre atrairá agitações e conflitos mundanos a situações de prática, que é tudo de que não se precisa durante a prática intensiva. Outras duas más qualidades que são mencionadas é vagar sem rumo por longos períodos e não conseguir falar sobre o *Dhamma* de forma inspiradora. Tais pessoas podem ser amigáveis superficialmente e cheia de boas histórias, mas evitam o confronto com a prática verdadeira. A sua tagarelice fará o amigo afundar com eles, conforme ilustrado pelo símile da tábua apodrecida (S 14.16).

---

<sup>48</sup> Até mesmo a lista dos principais discípulos (A 1.13) contém diversos parentes do Buda, sendo que o número total é muito maior. Provavelmente, a maioria das pessoas que atingiram alguma forma de iluminação segundo os *suttas* também tinham alguns parentes realizados. Os mestres de meditação da atualidade também costumam ter familiares com muita prática.

<sup>49</sup> Goenka fala abertamente sobre a sensação de reconhecimento que teve com muitos dos seus discípulos. Quando foi à Índia, em 1969, ele conhecia menos de cem pessoas no país. No entanto, assim que ele começou a dar cursos, milhares de pessoas com todo tipo de crença começaram a aparecer, inexplicavelmente. Ele teve a sensação que isso se devia a uma ligação *kámmica* anterior.

Além disso, a traição deve ser detectada, pois ameaça a amizade<sup>50</sup>, ao passo que a honestidade fortalece os laços entre as pessoas (A 10.73). Todas essas más características são suficientemente ruins nesta vida, mas também tendem a deixar marcas nas relações em vidas futuras, o que desvia a atenção do movimento de voltar a mente para dentro.

Entre as qualidades dos bons amigos, o Buda diz em A 7.35 que o bom amigo dá aquilo que é difícil de dar<sup>51</sup>, faz aquilo que é difícil de fazer, suporta aquilo que é difícil de suportar, conta os seus segredos e guarda os segredos que lhe são contados, não deixa o amigo em situações de adversidade nem o despreza em épocas de pobreza. Essas características podem parecer evidentes por si mesmas, mas é notável o número de pessoas que mantém relacionamentos ou ligações que não apresentam essas qualidades, ou mesmo que envolvam maus-tratos. Isso não é virtude.

No sutta seguinte, A 7.36, o Buda inclui no perfil de um bom amigo o fato de que ele é uma pessoa amigável, prestativa, séria, digna de respeito, que dá orientação e aceita advertências, que diz coisas profundas e que não conduz ninguém a situações problemáticas. Em S 14 sugere que alguém que tenha dificuldade de encontrar os amigos certos desenvolva essas qualidades, o que atrairá naturalmente pessoas com disposição semelhante.

Essa já é a segunda ocorrência nesse *sutta* em que há uma ligação entre associações incorretas e a resistência à correção. Acima, o Buda disse que o coração espalhado (*cetaso vikkhepam*) não pode ser superado por alguém que não tenha abandonado a falta de vontade de ver e ouvir os nobres e que não tenha abandonado as críticas excessivas (*uparambha citta*). A realidade psicológica é idêntica, embora em um nível mais refinado: a resistência a associar-se a seres que comunicam o crescimento saudável impede a concentração saudável da mente. O que esse e muitos outros *suttas* querem transmitir é o fato de que temos a escolha de quem serão nossos amigos, e que é parte do nosso progresso no caminho a habilidade de fazê-lo de forma prudente.

Nesse sutta, o Buda apresenta uma última tríade para mostrar as bases das amizades ruins. Ele diz que a raiz da inclinação para más amizades é a falta de vergonha (ou de humildade, *hiri*) e a falta de respeito (medo das consequências, *ottappa*). Juntos, esses fatores resultam em “*pamada*”, muitas vezes traduzida como “negligência”.

*Hiri* e *ottappa* são chamados de “protetores do mundo” em A 2.7 e It 42. Sem eles, de acordo com esses *suttas*, os seres fariam sexo indiscriminadamente, mais ou menos como os animais. A diferença entre esses termos, que normalmente ocorrem juntos, é ilustrada em um símile em que *hiri* é comparado à reticência em tocar numa bola de fogo envolta por excremento, ao passo que *ottappa* é comparada à reticência em tocar numa bola de fogo incandescente. *Hiri* descreve uma reserva interna que impede a pessoa de transgredir a virtude. Assim, o termo poderia ser traduzido por humildade, dignidade ou vergonha, que é a tradução mais comum. *Ottappa* é ligeiramente mais grosseiro, pois seu ponto de referência é externo. Às vezes considera-se que o termo se refira a consequências kammicas, e nesse caso uma tradução adequada é “medo de transgressões”. Quando ele significar medo de críticas dos professores, amigos ou sábios (como em A 3.41), “respeito” é uma opção melhor. *Hiri* e *ottappa* têm em comum o tema de que barreiras internas, emocionais, ajudam a pessoa a manter padrões de comportamento humanos e humanístico.

---

<sup>50</sup> No Inferno de Dante, dos nove níveis do inferno, o mais inferior é reservado aos traidores.

<sup>51</sup> A generosidade também é o conselho que o Buda dá a Yakkha Alavaka, indivíduo grosseiro que comia seres humanos, embora o leitor se pergunte com quem (Sn 1.10 = S 10.12).

Pessoas em quem esse controle está realmente falho são chamadas psicopatas ou sociopatas<sup>52</sup>. Estima-se que cerca de 1% das mulheres e 3% dos homens sejam psicopatas. A característica mais importante dessas pessoas é uma pronunciada falta de consciência e empatia. Elas têm pouco ou nenhum remorso, culpa, lealdade ou vergonha, e suas atividades são guiadas exclusivamente para o seu benefício. Como consequência, elas não têm a habilidade de cultivar relacionamentos profundos e são muitas vezes descritas como superficiais e ávidas por agradar, embora totalmente fingidas. Elas costumam acumular grandes dívidas ou uma vasta ficha policial mas, no seu ponto de vista, é tudo culpa dos outros, e elas não aprendem com essas experiências. Nenhuma categoria de pessoas está livre desses lobos em pele de cordeiro. Não é raro encontrá-los em posições de poder que exigem certa crueldade para serem atingidas. Eles são decididamente difíceis de ajudar, por serem tão superficiais, falsos e oportunistas.<sup>53</sup> Esse tipo de pessoa é um alerta para as possíveis consequências de falta de *hiri* e *ottappa*. Nesse texto, esses dois traços de personalidade são o último passo de uma longa escada exposta pelo Buda em seu ensinamento<sup>54</sup>.

Ele nos deixa a compreensão do fato que alguém que não tenha *hiri* ou *ottappa* vive de forma negligente. A palavra “*mada*” em “*pa-mada*” quer dizer embriaguez. Canonicamente, é definida como embriaguez com a juventude, com a saúde e com a vida (D 33.3). Vive-se com a falsa ideia da invulnerabilidade eterna da juventude e da saúde, o ponto de vista que mais radicalmente se opõe àquele da impermanência universal, o cerne do *insight* budista. Como resultado, não se vive com previdência nem precaução, e os atos cometidos em consequência disso levam monges a abandonar o manto e seres de maneira geral a renascer nos planos mais inferiores, com dor intensa, dos quais é muito difícil retornar (A 3.39; M 129).

O prefixo “*pa-*”, com o qual é formado o termo “*pa-mada*”, é um intensificador, assim como “*pro-*” em in “*proativo*”, em português. O significado do termo com o prefixo é algo como “descuido” ou “imprudência”. A tradução mais comum para o inglês é “*negligence*” (“negligência”), que também é boa desde que se entenda que estamos lidando com uma das formas mais fundamentais do mal.

O oposto de “*pamada*” é “*appamada*”, cuja melhor tradução é “seriedade<sup>55</sup>”, que é muito mais frequente do que “*pamada*”. “*Appamada*” é um termo centra que descreve a perspectiva de mundo que está na origem de tudo o que é bom e saudável.

Em duas ocorrências, o Buda diz que essa seriedade é o precursor (S 45.54 e 61), uma imagem também usada para despertar a visão correta (A 10.121), o equivalente à entrada na correnteza. Da mesma forma que o rio Ganges corre para o leste, essa seriedade leva ao *Nibbana* (A 10.15 e S 45.96 ff.). E não é só isso. Assim como o Buda é o mais elevado de todos os seres, assim como monarcas são

---

<sup>52</sup> Essa disfunção é classificada como transtorno de personalidade e agora é chamada de “transtorno de personalidade antissocial” ou “transtorno de comportamento” em casos de jovens com menos de 18 anos. Esse é considerado o transtorno de personalidade que mais prejudica a sociedade.

<sup>53</sup> “Tratar de um psicopata - em qualquer momento, em qualquer local, em quaisquer condições - é a tarefa mais onerosa e ingrata que um profissional pode ter.” Robert Lindner, psicanalista.

<sup>54</sup> De maneira análoga, em M 39, *hiri* e *ottappa* são os primeiros passos de que um samana ou monge precisa para se acostumar ao longo treinamento gradual (*anupubbasicikha*).

<sup>55</sup> Traduções como “não negligência” são corretas, porém ligeiramente pesadas, ao passo que “plena atenção” ou “consciência” não transmitem a importante distinção em relação a *sati*, o termo mais abrangente, do qual “*appamado*” é um aspecto. A tradução “diligência” também é inadequadas, pois sugere um tipo de energia, ao passo que “*appamado*” é na verdade uma forma de perceber o mundo. “Sobriedade” também seria uma boa tradução, especialmente na sua forma expandida, que inclui a retidão moral.

subservientes a um imperador que governe o mundo todo, assim como o sol e a lua são fontes de luz muito superiores a todos os outros corpos celestiais, da mesma forma a seriedade é a melhor de todas as boas qualidades (A 10.16, S 45 fim, A 6.53, também imagens adicionais). Se pudéssemos cultivar apenas uma qualidade para obter a felicidade nesta vida e em vidas futuras, essa qualidade seria a seriedade (S 3.17/18). Com isso, não resta dúvida quanto ao que deve ser mais enfatizado.

No budismo mais tardio, o Buda é retratado na literatura e na arte sempre sorrindo e irradiando diversas cores. No cânone, encontramos no Buda um administrador bastante assertivo, e os sorrisos são tão raros que isso chama a atenção do Venerável Ananda, que pergunta o motivo<sup>56</sup>. Essa nuance de sentimento no sacerdócio do Buda é facilmente compreendido no contexto do significado da seriedade. Tendemos a relaxar na companhia de pessoas gentis e indulgentes, especialmente se soubermos que elas abandonaram toda a raiva e vivem em um estado de permanente equanimidade. Por outro lado, nos inclinamos a sermos cuidadosos, recatados, respeitosos e concentrados na presença de pessoas severas. Essas qualidades são a que mais auxiliam o nosso progresso. As pessoas às vezes resistem a essa forma de instruir porque ela muitas vezes é reproduzida com elementos de aversão e presunção. Um buda, no entanto, com seu julgamento e motivação absolutamente confiáveis, criam uma atmosfera que é segura e ao mesmo tempo conduz à prática.

No sutta que estamos estudando, A 10.76, o Buda diz que aquele que tem vergonha e medo de praticar o mal adquiriu essa seriedade. A seriedade é o ponto de partida para reverter a tragédia humana, que sempre termina em morte e repetidos renascimentos.

O Venerável Nyanatiloka chama esse discurso de “Origem Dependente de Nascimento, Envelhecimento e Morte”, em uma referência ao *paticcasamuppada*, também chamado “Originação Dependente”. Da mesma forma como o famoso ensinamento considera que “*avijja*”, ou seja, a ignorância ou desconhecimento<sup>57</sup>, sobre as quatro nobres verdades seja a raiz de todo nascimento, envelhecimento e morte, “*pamada*”, outra forma de delusão, é o último item de uma análise dos elementos causadores de toda a dor.

Em um mundo dominado por modismos, fascínios e medos, é difícil avaliar plenamente o quanto toda a qualidade da nossa vida é apenas um reflexo da nossa sanidade mental. Essa sanidade mental nada mais é que a clareza com que percebemos que, no fim das contas, nossa existência na verdade é apenas sofrimento. No espetáculo que se desenrola diante do nosso sentidos, toda situação de deleite alimenta o sofrimento. “*O deleite é a raiz do sofrimento*”, diz o Buda (M 1), uma verdade de valor inestimável cuidadosamente ocultada das gerações atentas ao estilo de vida pelos âncoras do budismo *pop*. Ainda assim, essa compreensão é essencial para que se ponha fim ao sofrimento para sempre. Consolando *Potthapada* por perdas reais ou imaginárias, o Buda diz: “*Agora, Potthapada, você pode pensar: ‘Esses estados impuros podem desaparecer..., e a pessoa continuar infeliz’ Não é assim que isso deve ser visto. Se os estados impuros desaparecerem..., nada se desenvolverá além da felicidade e deleite, tranquilidade, plena atenção e clara consciência - e esse é um estado feliz*”. (D 9)<sup>58</sup>

<sup>56</sup> Parece que no cânone só há menção ao fato de o Buda ter sorrido em M 81, M 83, A 5.180, S 1.35 e Sn 655.

<sup>57</sup> Agradeço ao Tan Geoff pela hábil tradução de “*avijja*” como “ignorância” (“*unawareness*” em inglês), apesar de ser sempre necessário acrescentar que se trata de uma tradução de “*avijja*”. Deve-se compreender, no entanto, que o termo consciência (“*awareness*” em inglês) se refere à realização, não a uma atenção momentânea comum (mais como “Sempre estou consciente de estar vivo” do que “Tente ter mais consciência do que está fazendo”).

<sup>58</sup> Traduzido a partir da tradução para o inglês feita por Maurice Walshe.

O Buda também fecha o sutta que estamos estudando com uma observação inspiradora:

*“Aquele que tem vergonha e medo de praticar o mal, monges, tem seriedade.*

- *Como ele se esforça seriamente, consegue superar o desrespeito, a incorrigibilidade e as más companhias.*
- *Como ele cultiva amizades nobres, consegue superar a falta de fé, avareza e preguiça.*
- *Com energia, ele consegue superar a inquietação, a falta de contenção e a falta de virtude.*
- *Sendo virtuosos, ele consegue superar a relutância em visitar os nobres, em ouvir seus ensinamentos e as picuinhas.*
- *Estando livre de picuinhas, ele consegue superar a falta de plena atenção e a consciência clara, além do coração espalhado.*
- *Como o coração não está espalhado, o praticante consegue superar os pontos de vista superficiais, a busca de um mau caminho e a fraqueza mental.*
- *Com o coração forte, ele consegue superar o ponto de vista da personalidade, a dúvida existencial e a superestimação da virtude e forma.*
- *Livre da dúvida existencial, ele consegue superar a cobiça, o ódio e a delusão.*
- *Quando a cobiça, o ódio e a delusão tiverem sido superados, ele consegue superar o nascimento, o envelhecimento e a morte<sup>59</sup>”.*

---

<sup>59</sup> Outras definições parecem afirmar que a cessação de cobiça, ódio e delusão é *Nibbana*, ou seja, a superação de nascimento, envelhecimento e morte. A última sequência de eventos nesses últimos momentos de existência no *samsara*, no entanto, provavelmente será um mistério até que se chegue lá.