

## INTRODUÇÃO AO DHAMMAPADA

O Dhammapada (em sânscrito, Darmapada) é uma coleção de 423 versos de ensinamentos curtos do Buda Sakyamuni (563-483 A.C) Mantido, primeiramente, apenas na tradição oral, ele parece ter sido escrito no século III a.C e o que parece ser sua versão original é o Khuddhaka Nikaya, pertencente ao Sutta Pitaka, do cânone pali. Muitas diferentes versões e recensões surgiram através do tempo, incluindo o Udanavarga compilado por Darmatrata, que foi traduzido para o tibetano no tempo do Rei Ralpachen e que pode ser encontrado na coleção Kangyur dos discursos do Buda.

Buddhaghosa, nos séculos IV e V d.C., preparou uma edição, o Dhammapada Attakatha, na qual cada verso é ilustrado por uma história de como ele foi dito. Uma edição em inglês deste imenso texto é disponibilizada online como um PDF e as pessoas têm permissão de acessá-la e imprimir cópias para o seu uso próprio. Chama-se *The Dhammapada and its Commentary (O Dhammapada e seus Comentários)*, editado por Bhikkhu Pesala, Association for Insight Meditation, janeiro de 2018.

O texto aqui oferecido aqui é baseado, principalmente, na tradução do século XX por Gendun Chopel, um monge Gelugpa que passou muitos anos na Índia. Foi realizada em 1980 por CR Lama e James Low, para a inclusão em um volume contendo as versões em páli, sânscrito, tibetano e inglês. Esta versão agora está disponível em [http://www.simplybeing.co.uk/wp-content/uploads/2018/11/Dhammapada\\_Sarnath\\_1982\\_scanfinal-compressed.pdf](http://www.simplybeing.co.uk/wp-content/uploads/2018/11/Dhammapada_Sarnath_1982_scanfinal-compressed.pdf).

O termo "Dhammapada" indica as pegadas ou as impressões do Dharma, a verdade sobre a existência revelada pelo Buda, e este pequeno texto é uma apresentação acessível para os pontos-chave do ensinamento do Buda Sakyamuni. Ainda que agrupada em capítulos, ela pode ser aberta em qualquer página, uma vez que cada verso apresenta um ponto específico.

O pano de fundo é o ensinamento dado pelo Buda Sakyamuni sobre as Quatro Nobres Verdades: o sofrimento, sua causa, seu fim, e o caminho para sua cessação. Esta é a base para todas as subsequentes práticas budistas.

O sofrimento é um fato que, na verdade, é um chamado para abandonarmos a complacência. Todos vamos nos tornar velhos, doentes e morrer. É isso que acontece. Mesmo que as nossas vidas sejam tranquilas, a guerra, a fome, as enchentes, os incêndios, o desemprego e a imigração forçada e muitos, muitos problemas estão presentes no mundo. Este sofrimento tem uma causa que, agora, graças à bondade do Buda, é conhecida. Ignorância ou desatenção para a verdadeira experiência leva-nos para a delusão de que o si mesmo e os outros possuem uma existência real, inerente. Eu sou alguém. Eu sou eu. Essa crença se torna um objeto de apego e, frequentemente, é vivida como um fato irredutível. E, assim, o ego, instável e sem fundamentos, segue o anseio por prazeres que emergem através do contato entre a consciência dos nossos sentidos e as aparências do mundo.

Tendo como pressuposto o aparente dado de que eu sou eu e você é o você que eu tomo para mim, gostar e desgostar emergem seguidos por ações de envolvimento apaixonado ou descarte aversivo. Graças a isso, agimos para aumentar nosso benefício e evitar a dor. Essa atividade intencional tem uma força causal que dá surgimento às consequências cármicas que se manifestam, mesmo muito tempo depois do evento inicial. Como resultado dessas tendências propulsivas, encontramos-nos vagando no samsara, o ciclo sem fim de nascimento e morte, movendo-nos pelos reinos superiores – quando as boas ações amadurecem – e para os reinos inferiores e infernos – quando as más ações amadurecem. Essa é a nossa situação atual. Logo vamos morrer. Ainda assim, temos uma breve oportunidade para (a) ativar nossa ética e, então, diminuir as más e aumentar as boas ações; (b) aprender a acalmar a mente, diminuindo o envolvimento com o que quer que aconteça; e (c) através deste não-envolvimento, aprender a ver a confusão que surge por tomarmos esse conteúdo transitório da nossa experiência como um suporte da crença delusiva em uma existência "real".

A terceira verdade é sobre o fim do sofrimento. Essa cessação está disponível para todos os seres sencientes. Nossa mente, o centro e a base de tudo o que fazemos e somos, não pode ser encontrada em seu conteúdo, nem como o objeto que parece ser externo, nem como sujeito que parece ser o experienciador interno. Sujeito e objeto são transitórios, mas a mente não é. Quando essa fusão enganosa é desidentificada, a claridade da nossa própria mente é revelada como uma liberação imortal.

Em quarto lugar, há o caminho para atingir a cessação do sofrimento, o Nobre Caminho de Oito Passos: conhecimento ou visão correta, que é ver a verdade da impermanência e a ausência de existência inerente; intenção correta que é decidir seguir o caminho; fala correta, clara e não-enganosa; ação correta, comportamento guiado pelos ensinamentos; modo de vida correto, provendo-se por meio de trabalho ético, benéfico e não prejudicial; esforço correto, focando em desenvolver virtude e em diminuir o dano e o mal; atenção plena correta, atenção focada em todos os detalhes do que está ocorrendo; meditação correta, com a concentração na prática de modo que o refúgio enganoso dos pensamentos, sentimentos e sensações possa ser dispensado. Esse caminho óctuplo não é um conjunto de opções – todos os oito aspectos precisam ser praticados.

Essa é uma reorientação básica oferecida pelo Buda. Ele nos oferece dois mapas, um mapa da prisão e um mapa com o caminho para sair da prisão. Estamos tão presos que dificilmente percebemos. Quando vemos que estamos na direção da morte e da perda de tudo o que conhecemos e – mais do que isto – que esse processo vai se repetir de novo, e de novo e de novo, vida após vida até que **nós** coloquemos uma pausa nisso, só aí, poderemos vir a ter a primeira respiração de liberdade. Evitar o mal, desenvolver o bem e cortar o anseio, de forma que a mente possa provar o verdadeiro contentamento – isto é o que forma o coração da prática. A mente é o chefe – não os nossos sentimentos, não os objetos brilhantes e as pessoas deste mundo. Essa é a base que nos remete para a renúncia, a qual nos ajuda a separar-nos do envolvimento com o samsara.

Em uma vida agitada com muitas demandas, a renúncia externa, que é viver em uma floresta, é dificilmente acessível. Ainda assim, a renúncia do não-envolvimento é sempre possível em qualquer situação. O texto fala bastante sobre impurezas, que são as marcas ou

"máculas" que ocorrem quando afundamos no mundo com as nossas emoções afloradas, ou quando o mundo mergulha dentro de nós de forma que nos sentimos invadidos e destruídos. Para evitar isso, precisamos estar atentos, diligentes e cuidadosos. A intoxicação do momento é o nosso maior perigo, porque, assim, somos arrastados por aspectos privilegiados de nós mesmos e do ambiente, fazendo com que tudo seja relegado ao segundo plano. É como se "isto é tudo que está aqui" e "isto é tudo o que eu sou". A paixão cega nos pega e, apenas depois, percebemos o resultado imediato das nossas ações, enquanto ainda desconhecemos as possíveis consequências cármicas futuras.

Precisamos escolher entre a excitação intoxicante do envolvimento desatento ou o espaço calmo da claridade. Essa claridade não é nem cortar, nem evitar, nem nos autoabandonarmos na fusão. O caminho do meio, que evita os extremos, é a verdadeira direção da liberdade. Para estarmos bem orientados neste caminho, precisamos desenvolver qualidades que afirmam a vida, como diligência, paciência, compromisso, e coragem.

A visão budista pontua claramente que a vida tem um propósito. Não somos marionetes do destino lançados na máquina de *pinball* do momento. Somos seres sencientes, cada um e todos nós, não importa quão limitada seja a nossa situação atual, podemos ganhar uma liberdade imutável através da liberação de tudo o que nos aprisiona.

O *Mahamangala Sutra* diz

*Viver no mundo,  
Com seu coração não perturbado pelo mundo,  
Com todos os sofrimentos extintos, repousando em paz –  
Essa é a grande felicidade.*

O *Anguttara Nikaya* diz

*Perda e ganho, má reputação e fama,  
Elogio e culpa, prazer e dor –  
Essas coisas são transitórias na vida humana,  
Inconstante e sujeita a mudanças.  
O sábio atento discerne-as bem,  
Observando suas alterações.  
Coisas agradáveis não excitam a sua mente  
Nem as desagradáveis o incomodam.  
Todos os gostos e aversões são descartados por ele,  
eliminados e abolidos.  
Consciente, agora, do estado sem máculas e arrependimento,  
Ele realmente sabe, por ter ido além.*

Vendo o sofrimento ao nosso redor, é importante trazer o alívio do Dharma para os outros, de acordo com nossa capacidade. De fato, estar ciente das necessidades dos outros pode nos estimular a aprofundar nosso estudo e prática.

O *Vinaya Pitaka* (1, 20-21) diz:

*Portanto, vão adiante, a partir da compaixão, irmãos e irmãs, em sua jornada, para a alegria de muitos, para a felicidade de muitos. Ensinem o darma que é belo no começo, belo no meio e belo no fim.*

A liberação do sofrimento é o objetivo, e todos os métodos e incentivos neste texto têm esse foco e encorajam isso. Mas cabe a nós escolher e, se escolhermos liberdade, precisamos lutar com os nossos próprios hábitos em adotar pequenas identidades. Deixar ir o apego significa que vamos desde um saber definitivo sobre quem achamos que somos, até uma experiência de abertura, indeterminação e potência. É quando abrimos mão de nos agarramos às nossas perspectivas, que permitimos que o impacto do sofrimento dos outros possa despertar o amor e a compaixão. Muitos versos neste texto enaltecem a vida solitária, a vida que não está baseada em pressupostos culturais sobre o que é importante. Nas sociedades ocidentais, casar virgem era importante no passado, mas, agora, não é mais assim. Agora, são as tatuagens que oferecem identidades mais apropriadas. Todos esses signos são transitórios. Para achar o que é estável e duradouro, precisamos deixar para trás os modismos e o desejo de aprovação pelas pessoas que nos cercam.

É claro que o Budismo é uma formação social se manifestando sob condições culturais específicas, a qual traz consigo, junto com o valor imutável do Dharma, certas atitudes culturais que são cada vez menos válidas no mundo moderno. Por exemplo, o texto é muito intensamente focado nos homens como sendo os únicos seres capazes de estudar e praticar o Dharma. Muito do que está escrito aqui pontua sobre ser um bom monge e evitar a "vida ordinária" ou a "existência mundana". Mas o Dharma profundo é para todos e todas, desde que todos os seres tenham uma mente, todos necessitam da iluminação. Tal mente é necessária, mas não suficiente, uma vez que é necessário esforço para se engajar no estudo e na prática. Agora, no ocidente, tais estudos e práticas estão livremente disponíveis, de forma que deveríamos ser como o grande ganso da mitologia indiana, que podia separar e beber apenas o leite que estava misturado com água. Precisamos ir na direção do néctar e abandonar o que não faz sentido.

A liberdade é límpida, fresca, brilhante e viva – e repousa na vacuidade. No intuito de deixar ir o que sabemos e valorizamos, nós confiamos nos ensinamentos como um suporte transitório. Precisamos confiar mais neles do que nos nossos próprios humores, memórias, impulsos e desejos. Como o texto diz: os tolos confiam em si mesmos e, então, filiam-se ao sofrimento.

Perder-se é fácil – nossos hábitos e tendências vão, sem muito esforço, levar-nos a desvios. E, é claro, se o objetivo da liberação não está nos orientando, então nem ao menos vamos perceber que nos perdermos. Estudar nos oferece um mapa. A prática de meditação nos dá um método. Mas precisamos trabalhar. Temos a fundação necessária, nossa própria mente. Então, agora, precisamos escolher, liberdade ou cativeiro! Como o Buda disse no fim da sua vida, "Todas as coisas compostas estão sujeitas a desaparecer. Esforcem-se com sinceridade!"

James Low

**Prece de Refúgio**

ཀང་གཉིས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་སངས་རྒྱལ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོཾ་

KANG NYI NAM KYI CHO SANG GYE LA KYAB SU  
CHI O  
pé dois todos de melhor Buda para, em  
refúgio para ir (humanos)

Eu tomo refúgio no Buda, o melhor de todos os humanos

ཞི་བ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་ཚོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོཾ་

ZHI WA DOE CHAG DANG DRAL WA CHO LA KYAB  
SU CHI O  
pacífico desejo e livre de Dharma para  
refúgio para ir

Eu tomo refúgio no Dharma, pacífico e livre de desejos.

ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་མཚོག་འཕགས་པའི་དག་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོཾ་

TSHOG NAM KYI CHO PHAG PAI GEN DUN LA  
KYAB SU CHI  
assembleias\* todas de melhor pura monges  
em, tomar refúgio para ir  
(\*de sabedoria e virtude)

Eu tomo refúgio na Sanga renunciante, a melhor assembleia.

*Eu tomo refúgio no Buda, o melhor dos humanos.  
Eu tomo refúgio no Dharma, pacífico e livre de desejo.  
Eu tomo refúgio na Sanga renunciante, a melhor assembleia.*

# O DHAMMAPADA

## CAMINHANDO NO DARMA

### CAPÍTULO 1. OS PARES

1. A mente<sup>1</sup> é a precursora de todas as experiências. A mente é a chefe delas e elas são produzidas pela mente. Se, com uma mente impura, alguém fala ou age, então a miséria o segue, assim como a roda da carroça segue o casco do boi.
2. A mente é a precursora de todas as experiências. A mente é a chefe delas e elas são produzidas pela mente. Se, com uma mente pura, alguém fala ou age, então, a felicidade o segue, assim como uma sombra inseparável.
3. “Ele me abusou, ele me bateu, ele me derrotou, ele me assaltou”. A raiva destes que sustentam tais pensamentos não é apaziguada.
4. “Ele me agrediu, ele me bateu, ele me derrotou, ele me assaltou”. A raiva daqueles que não sustentam tais pensamentos é apaziguada.
5. Neste mundo, ódio nunca é pacificado pelo ódio. É pela ausência de ódio que o ódio é pacificado. Esta é uma verdade antiga.
6. Algumas pessoas não sabem que somos convidados neste mundo<sup>2</sup>. Aquelas que se lembram disso permitem que seus conflitos se acalmem.
7. Quem quer que esteja agitado pelo prazer, com os sentidos sem limites, sem moderações com a comida, preguiçoso e em falta com a diligência, é dominado por Mara<sup>3</sup> como uma árvore fraca em uma tempestade.

---

<sup>1</sup> O termo "mente" traduz o Sânscrito *manas*, que indica a mente como uma função mental, a atividade da consciência mental ao formular a identidade do que está experienciando. É a mentação ou atividade mental que organiza a informação, tira conclusões e planeja ações. Porque é em grande parte intencional, pode ser controlada de maneiras que pensamentos dispersos e impulsos aleatórios não podem. Essa atividade mental faz com que o que ela experiencia seja tanto "no aqui", como minha experiência, ou "lá fora", como tudo o que encontramos no ambiente. Todas as coisas ou darmas possíveis de serem encontrados são encontrados pela mente. Coisas, entidades, objetos, que parecem ter sua própria existência, são todos resultado da incompreensão de nossa própria experiência.

<sup>2</sup> Como convidados, estamos apenas de passagem e, logo, não há necessidade de nos envolvermos nas brigas dos outros. Este mundo não é a nossa verdadeira casa e estamos apenas pegando emprestado o que temporariamente temos – e, assim, o que há pelo que possamos lutar?

<sup>3</sup> Mara é o nome dado às forças que nos causam perturbações. Algumas vezes elas são tomadas como sendo demônios, criaturas malevolentes que desejam causar problema principalmente pela atração erótica ou agressão perturbadora. Maras são também entendidos como sendo nossos próprios padrões que nos desviam do caminho correto e nos trazem para a tristeza. Os Maras podem também ser

8. Quem quer que contemple as impurezas<sup>4</sup>, contenha<sup>5</sup> os seus sentidos, modere sua comida, não poderá ser subjugado por Mara, confiante e diligentemente, como uma montanha na tempestade.
9. Quem veste a túnica amarela de monge sem se limpar das impurezas e quem perde o autocontrole e a confiança na verdade não é digno dessa túnica.
10. Aquele que purifica suas impurezas, que cuida da pura moralidade e se reveste com o autocontrole e a confiança na verdade é uma pessoa digna da túnica amarela.
11. Equivocadamente, tomando o não-essencial<sup>6</sup> como sendo essencial e o essencial como sendo não-essencial, aqueles que habitam o reino dos pensamentos enganosos nunca alcançam o essencial.
12. Aqueles que, claramente, veem o essencial como sendo essencial e o não-essencial como sendo não-essencial, esses habitantes do reino do discernimento que não ilude alcançam o essencial.
13. Do mesmo jeito que a chuva penetra em uma casa com um teto precário, o desejo penetra na mente que não medita.
14. Do mesmo modo que a chuva não pode penetrar em uma casa com um bom teto, o desejo não pode penetrar em uma mente com uma boa prática de meditação.
15. Sofrendo nesta vida e nas próximas, o agressor<sup>7</sup> sofre em ambas as situações. Ao ver as ações que surgiram de suas próprias aflições, ele sofre e se atormenta.
16. Tendo alegria nesta vida e nas próximas, a pessoa virtuosa se regozija em ambas as situações. Ao ver suas próprias ações puras, ela se alegra e é feliz.

---

posicionados em quatro classes: (i) o demônio da percepção equivocada, (ii) o demônio da imaginação, (iii) o demônio do orgulho egóico, (iv) o demônio da excitação.

<sup>4</sup> Esses são os trinta e dois aspectos desagradáveis do corpo, cuja contemplação diminui o apego e o desejo. Também se refere de maneira mais geral aos aspectos do mundo que trazem tristeza. Ao contemplá-los, perde-se o desejo de que qualquer coisa seja encontrada na existência cíclica do samsara.

<sup>5</sup> A contenção, aqui, significa evitar seguir pelos próprios sentidos, famintos por experiência, procurando excitação. Somos encorajados a trazer nossa atenção de volta das muitas coisas no mundo que parecem importantes e, então, direcioná-la para a tarefa de estarmos atentos à respiração e ao corpo. Isso nos protege da dispersão da atenção e sua conseqüente reatividade envolvida.

<sup>6</sup> O não-essencial se refere aos fatores transitórios da existência – comida, vestuário, status e assim por diante –, enquanto o essencial se refere aos aspectos da disciplina mental que nos libertam de uma imersão adicional no samsara.

<sup>7</sup> Embora não existam realmente seres sencientes, quando o padrão dos cinco fatores compostos de forma, sensação, percepção, formação mental e consciência estão sob o poder das aflições de opacidade, desejo e aversão, muitas ações ocorrem, prejudiciais a si e aos outros.

17. Atormentado nesta vida e na próxima, a pessoa que agride é atormentada em ambas as situações. Ela é atormentada pelo fato de que realizou a agressão e é atormentada ainda mais quando tiver que ir para os reinos da aflição<sup>8</sup>.
18. Feliz nesta vida e nas próximas, a pessoa virtuosa é feliz em ambas as situações. Ela é feliz com o fato de que vem sendo virtuosa e é mais feliz ainda quando entra nos reinos da felicidade<sup>9</sup>.
19. Se uma pessoa recita muitos textos do Darma, ainda que, descuidadamente, não os ponha em prática, então, como um vaqueiro contando as vacas dos outros, ela não poderá ser contabilizada entre os que agem corretamente.
20. Se uma pessoa recitar, com empenho, os textos do Darma e também agir de acordo com esse Darma, rejeitando o desejo, a aversão e a opacidade, e com puro *insight*<sup>10</sup> e uma mente liberada<sup>11</sup>, ela será contabilizada entre os que agem corretamente.

---

<sup>8</sup> Os reinos da aflição são os três reinos inferiores do samsara: os reinos dos animais, dos fantasmas famintos e do inferno, onde o sofrimento é a experiência dominante.

<sup>9</sup> Estes são os três reinos superiores no samsara, ocupados por humanos, semideuses e deuses, nos quais há mais prazer do que nos reinos inferiores.

<sup>10</sup> Puro *insight* ou visão clara é a clareza discriminativa (*prajna* em Sânscrito) que vê os detalhes precisos de cada situação sem imputar a menor existência inerente ao que está sendo visto.

<sup>11</sup> Uma mente liberada é aquela que não olha para o passado ou futuro e é desapegada do que quer que esteja ocorrendo no presente. Livre de envolvimento, há equanimidade e abertura.



## CAPÍTULO 2. ATENÇÃO

21. Atenção<sup>12</sup> é o lugar da imortalidade. A falta de atenção é o lugar da morte. O atento não morre, enquanto os não atentos já estão mortos.
22. As pessoas sábias estão despertas para esta distinção e, por isso, são atentas. Regozijando-se por serem atentas, elas são felizes na esfera dos nobres<sup>13</sup>.
23. Sempre meditando e mantendo estável perseverança, elas alcançam a felicidade insuperável da liberação<sup>14</sup>.
24. Aquele que é diligente, atento, puro de conduta, que tem bom discernimento, disciplinado, com vida correta e prudente, crescerá em glória.
25. Por diligência, atenção, disciplina e autocontrole, a pessoa sábia constrói uma ilha que é segura em qualquer inundação.
26. O infantil e ignorante se entrega à desatenção, mas as pessoas sábias protegem a atenção como se ela fosse seu maior tesouro.
27. Não se entregue à desatenção. Não dependa de prazeres sensuais. Pela meditação atenta, grande felicidade será obtida.
28. Quando as pessoas sábias usam da atenção para descartar a desatenção como se olhassem do pico da montanha para baixo, livres de arrependimentos, elas são guiadas pelo seu *insight* iluminado e observam aos tolos imersos em seu sofrimento.
29. Atentas entre as desatentas, alertas entre as adormecidas, as pessoas sábias avançam como um cavalo rápido deixando os cavalos fracos para trás.
30. A atenção é louvada, enquanto a desatenção é depreciada. A atenção tornou Indra o chefe dos deuses.

---

<sup>12</sup> Ser atento ou cuidadoso significa estar presente ao que quer que esteja surgindo no corpo, na voz e na mente, aos sentidos e a tudo o que revelam. Essa atenção fresca, livre de julgamento e envolvimento, não é influenciada pelo que surge e, portanto, não é fundida com nenhum dos eventos transitórios que nascem e rapidamente morrem. Essa clareza mental ou atenção não morre. No entanto, a identificação egóica com aspectos selecionados dos eventos vincula o sentido do eu ao efêmero e, assim, o mantém sujeito à morte.

<sup>13</sup> Os nobres são aqueles que nunca se afastam do Dharma ou da verdade de como a experiência realmente é. Sua nobreza é por não estarem contaminados pelas tentações que estão por toda parte.

<sup>14</sup> Liberação ou nirvana é a extinção de todas as tendências e crenças que ligam a pessoa ao samsara. É o fim do sofrimento, pois encerra o apego à ilusão da realidade da existência inerente, a causa raiz do sofrimento.

31. O monge que tem prazer na atenção e olha com temor para a desatenção é como o fogo queimando todos os apegos, grandes e pequenos.
32. O monge que tem prazer na atenção e olha com temor para a desatenção não será corrompido, mas permanecerá próximo ao nirvana.

## CAPÍTULO 3. A MENTE

33. Essa mente, tão ilusória e pouco confiável, é difícil de vigiar e difícil de pacificar. Assim como um flecheiro endireita sua flecha, a pessoa com discernimento endireita sua mente.
34. Como um peixe lançado na terra seca, a mente se agita ao deixar a arena de Mara<sup>15</sup>.
35. A mente é difícil de ser contida, pois persegue todos os lugares buscando o que gosta. É bom conter a mente. Uma mente contida leva à felicidade.
36. A mente é extremamente sutil e difícil de ser percebida, uma vez que caça, em todo o lugar, procurando o que gosta. A pessoa com discernimento cuida dela. Uma mente cuidada leva à felicidade.
37. A mente sem forma permanece oculta enquanto vagueia sozinha, viajando para longe. Aqueles que a restringem são libertados dos grilhões de Mara.
38. Se a mente estiver instável, sem o conhecimento do Darma sagrado, e vacilando na fé, o conhecimento claro não será totalmente alcançado.
39. Quem possui uma mente invulnerável<sup>16</sup> e não oscilante, quem descartou completamente o mérito e o demérito, é desperto e livre do medo.
40. Consciente de que este corpo é como um pote de argila<sup>17</sup> e tornando a mente tão segura como uma cidade murada, com a arma do claro conhecimento, devem-se triunfar sobre Mara e vigiar esse rival sem relaxar.
41. Que triste! Em pouco tempo, este corpo se separará da consciência e será descartado no cemitério para repousar sobre a terra como um pedaço inútil.

---

<sup>15</sup> A mente gradualmente assume uma forma limitada pela maneira como percebe as possibilidades, faz escolhas e sustenta hábitos e tendências. Esses padrões limitadores passam a ser experienciados como nossa identidade e, embora gerem muita tristeza – porque os sentimos “como sendo eu” –, é difícil se separar deles. Estamos tão acostumados a nadar no pequeno lago de Mara que, quando saímos dele para cumprir nossa aspiração pelo despertar, descobrimos que estamos agitados e inquietos como um peixe fora d'água. Esse é o novo nível de perturbação que os meditadores encontram quando progridem.

<sup>16</sup> A mente invulnerável não é inundada pelas experiências nem enfraquecida pelos acontecimentos. Equilibrada, estável e não envolvida, tudo o que ocorre é recebido com equanimidade. Quando essa equanimidade é profunda, então, mesmo um meditante virtuoso deixa de privilegiar o mérito e de evitar o demérito. Vendo que a própria mente é livre e não-composta, e, por isso, não aperfeiçoada por aquilo que convencionalmente é tomado como sendo bom, nem diminuída por aquilo que é convencionalmente tido como ruim, todas as polaridades podem ser deixadas de lado.

<sup>17</sup> A saúde da mente e sua integridade ética são muitas vezes sacrificadas em benefício do corpo. No entanto, esse corpo, tão mimado e apreciado, está caminhando para a destruição, pois é vulnerável e frágil como um pote de barro. A velhice, a doença, os acidentes e, finalmente, a morte pairam no corpo como moscas ao redor de um cadáver. Portanto, é melhor focar a atenção, o cuidado e a preocupação na estabilidade e na clareza equilibradas da mente.

42. O que quer que um rival possa fazer com outro rival, ou um inimigo, com outro inimigo, ainda mais danos surgirão da mente direcionada para o caminho equivocado.
43. Nem mãe, nem pai, nem qualquer outro parente pode trazer tanto benefício quanto uma mente bem direcionada.

## CAPÍTULO 4. FLORES

44. Quem deseja conquistar esta terra, este reino de Yama<sup>18</sup> e dos deuses? Aquele que estuda verdadeiramente as instruções do Darma virtuoso assim como um criador de guirlandas seleciona as melhores flores.
45. Um verdadeiro estudioso conquistará esta terra, este reino de Yama e dos deuses. Ele estudará as instruções do Darma virtuoso assim como um criador de guirlandas seleciona as melhores flores.
46. Sabendo que esse corpo é como uma bolha e vendo precisamente que todos os fenômenos são como uma miragem, deve-se cortar os dardos floridos de Mara e ir para onde você não possa ser visto pelo rei da morte.
47. A pessoa cuja atividade mental é desejosa e que coleta desejos como se fossem flores será levada pelo senhor da morte da mesma maneira que uma vila adormecida é varrida por uma enchente.
48. Com a atividade mental desejosa, coletando desejos como se fossem flores, o desejo insaciável fica sob o poder do senhor da morte.
49. Do mesmo modo como a abelha coleta o pólen e parte sem prejudicar a cor ou o perfume da flor, o sábio deve se mover pela cidade<sup>19</sup>.
50. Não identificando as falhas dos outros e as coisas que fizeram ou deixaram de fazer, deve-se, por outro lado, identificar o que se fez e o que se deixou de fazer.
51. Como uma bela flor cheia de cores, mas sem perfume, assim são as palavras bem ditas, mas infrutíferas, de quem não age a partir delas.
52. Como uma flor atraente, de cor bonita e bem perfumada, as palavras bem ditas, colocadas em ação, serão frutíferas.
53. Assim como muitas guirlandas podem ser feitas de muitas flores diferentes, muitas ações virtuosas podem ser realizadas por todos os mortais.
54. O perfume das flores, mesmo o de sândalo, da valeriana e do jasmim, não pode se espalhar contra a direção do vento. No entanto, a fragrância do virtuoso se

---

<sup>18</sup> Yama é o deus-demônio que permanece no portão da morte, pronto para pesar os equívocos e as virtudes daqueles que deixaram seu corpo e tudo o que era familiar para trás. Seus ajudantes estão prontos para carregar os não-virtuosos para os reinos inferiores onde vão encontrar dolorosamente os frutos de suas ações negativas. Yama é implacável e feroz e apenas a pureza do coração e a tranquilidade da mente nos permitem passar por ele.

<sup>19</sup> A abelha foca apenas no pólen que procura; todo o resto é irrelevante. Portanto, é importante não se envolver com o que é desnecessário. Da mesma forma, a pessoa sábia está focada em clareza calma e equanimidade e, assim, se move pela cidade sem ser perturbada e sem causar perturbações aos outros.

espalha mesmo contra o vento. A virtude dos seres se espalha em todas as direções.

55. Há muitas fragrâncias como o sândalo, a valeriana, o lótus e o jasmim, mas o melhor perfume surge da disciplina moral.
56. As agradáveis fragrâncias da valeriana e sândalo são escassas em comparação com o aroma de alguém com disciplina moral, pois esse aroma faz flutuar até os deuses.
57. O caminho daquele com pura disciplina moral, que repousa diligentemente e é libertado pelo conhecimento puro, não pode ser encontrado por Mara.
58. Em um monte de lixo mal cheiroso descartado ao lado da estrada, lótus perfumadas e encantadoras podem florescer.
59. De forma semelhante, em um monte de lixo de mortais sem visão, um discípulo do Buda totalmente iluminado brilha com a clareza do verdadeiro conhecimento.

## CAPÍTULO 5. O IMATURO

60. Para quem não consegue dormir, a noite é longa. Para quem está cansado, o caminho é longo. Para aqueles que são tolos e não conhecem o Darma sagrado, a existência cíclica é longa.
61. Enquanto estiver no caminho, se não encontra alguém melhor ou igual, deve ser firme em viajar sozinho. Não há comunhão com um tolo.
62. O tolo pensa: “Eu tenho filhos, tenho riqueza” e, assim, ele se excita. No entanto, ele nem sequer tem um eu. Logo, como ele poderia ter filhos ou riqueza?
63. O tolo que reconhece que é tolo é sábio nessa medida, mas o tolo que acredita que é sábio merece ser chamado de tolo.
64. Mesmo que um tolo tenha vivido com uma pessoa sábia a vida inteira, ele não obteria o conhecimento do Darma, assim como uma concha de servir não tem conhecimento da sopa.
65. Se uma pessoa com discernimento passa apenas um momento com uma pessoa sábia, rapidamente ganha conhecimento do Darma, assim como a língua conhece o sabor da sopa.
66. A pessoa tola com pouco discernimento age como uma inimiga para si mesma, realizando atos equivocados, cujo resultado é amargo.
67. Se se experiencia arrependimento por ter realizado uma ação, então esta não foi uma boa ação e suas consequências amadurecidas, mais tarde, trarão lágrimas ao rosto.
68. Se não se experiencia arrependimento<sup>20</sup> por ter realizado uma ação, então esta foi uma boa ação e sua consequência posterior será alegre e feliz.
69. Enquanto a ação equivocada não amadurecer, o tolo pensa que ela é doce. Mas, quando o mal amadurece, então a mente se lamenta.
70. Se um tolo comesse sua comida com a ponta da folha da grama *kusa*<sup>21</sup>, durante meses após meses, ele ainda não valeria a décima sexta parte do valor daqueles que compreendem o Darma.

---

<sup>20</sup> Este verso destaca a experiência de quem tem uma sensibilidade sintonizada com seu próprio comportamento ético ou antiético. Se alguém estiver ciente do que está fazendo e se comprometer a praticar atividades virtuosas, não haveria base para se arrepender da realização de uma ação. É por esse motivo que todas as religiões nos incentivam a praticar a virtude, para que a vida se torne mais fácil e nos libertemos da sombra da culpa e da vergonha.

<sup>21</sup> *Kusa* é a grama de pontas finas em que Sidarta Gautama sentava sob a árvore bodhi quando se iluminou. Seriam necessárias muita paciência e diligência para usar a ponta fina da grama para trazer comida, mesmo um único grão de arroz, à boca.

71. Uma ação equivocada não amadurece imediatamente, assim como o leite fresco não coalha de uma vez. Ela segue o tolo, ardendo sob a superfície, como brasas cobertas de cinza.
72. O conhecimento ganho pela pessoa tola se torna a causa de sua ruína. Ele obscurece sua simples bondade e estraga sua cabeça<sup>22</sup>.
73. O tolo deseja reputação imerecida e precedência sobre os monges. Ele tem inveja daqueles com posição elevada e deseja receber oferendas de outras pessoas.
74. “Leigos e monges devem ambos pensar que tudo foi feito por mim. Devem aceitar minha autoridade em todos os assuntos, sejam grandes ou pequenos”. É assim que o tolo pensa e, dessa forma, seu orgulho e desejo aumentam.
75. Os métodos que trazem benefício mundano e as causas que nos levam ao nirvana não são as mesmas. Vendo que isto é assim e não tendo prazer em ser respeitado pelos outros, o monge, como um discípulo do Buda, deve, gradualmente, se desenvolver em solitude.

---

<sup>22</sup> O topo da cabeça é a abertura mais alta do corpo e por ali a consciência sutil da pessoa virtuosa sairá na morte. Quando isso é estragado ou obscurecido, a consciência de alguém é direcionada para os reinos do samsara.



## CAPÍTULO 6. A PESSOA SÁBIA

76. Se você encontrar uma pessoa sábia que possa apontar suas falhas e desafiá-la sobre elas, você deve segui-la como alguém apontando um tesouro escondido. Você estará melhor – e, não, pior – por cultivar uma pessoa tão sábia.
77. A pessoa que aconselha, instrui e remove obstáculos é uma alegria para os bons, mas antipatizada pelos maus.
78. Não cultive os maus como amigos, nem aqueles de baixo caráter. Em vez disso, cultive amigos espirituais e aqueles de bom caráter.
79. Aqueles que bebem profundamente do Dharma com uma mente clara vivem felizes. As pessoas sábias têm prazer no Dharma falado pelo Abençoado sempre-puro<sup>23</sup>.
80. Camponeses canalizam a água, arqueiros modelam suas flechas, carpinteiros dão forma à madeira e as pessoas sábias disciplinam a si mesmas.
81. Os vales e as pedras não são perturbados pelo movimento do vento. De forma semelhante, a pessoa sábia é imóvel diante do elogio ou da culpa.
82. Da mesma forma que um lago é límpido e imperturbável, as pessoas sábias são límpidas quando escutam o Dharma.
83. Os Abençoados não se envolvem quaisquer que sejam as circunstâncias. As pessoas sábias não caem no desejo. Sejam tocadas pela felicidade ou pelo sofrimento, não se exaltam, nem se rejeitam.
84. Não desejando filhos, riqueza ou propriedades para si mesma ou aos outros, tampouco vantagem própria por meios não virtuosos, tal pessoa é ética, sábia e alinhada com o Dharma.
85. Entre todos os humanos, poucos são os que atravessam para o lado distante<sup>24</sup>; os demais correm por este lado.
86. Aqueles que seguem o Dharma bem-dito<sup>25</sup> irão cruzar para o estado além do domínio da morte, tão difícil de ser atravessado.

---

<sup>23</sup> Os sempre-puros, os *aryas*, são aqueles que estão livres dos obscurecimentos e limitações. Estão além da contaminação pelas forças densas do samsara e nenhuma de suas atividades traz contaminação aos outros.

<sup>24</sup> O "lado distante" é o nirvana, pacífico e livre dos condicionamentos e sofrimentos do samsara. "Este lado" é o samsara no qual estamos, geralmente, sem perceber o fato de que existe outro lado.

<sup>25</sup> "Bem-dito" indica que quem fala é o Buda. Baseado na verdade de como as coisas são, ele tem a visão pura, trazida por sua fala. Por isso é que suas palavras podem ser testadas e são confiáveis.

87. Abandonando completamente crenças e práticas não-virtuosas<sup>26</sup>, a pessoa sábia cultiva as virtuosas<sup>27</sup>. Deixando a sua própria casa, tornam-se desabrigadas e solitárias com uma alegria que é difícil de ser encontrada.
88. Abandonando cada desejo por algo e desejando apenas a verdadeira felicidade<sup>28</sup>, a pessoa sábia controla plenamente as aflições<sup>29</sup> problemáticas da mente.
89. Aqueles cujas mentes contemplam bem os sete ramos do despertar<sup>30</sup>, aqueles que não encontram prazer em apropriar-se das coisas e abandonam completamente a aquisitividade, que puseram um fim à corrupção e estão livres de todas as faltas, atingiram o nirvana ainda neste mundo.

---

<sup>26</sup> As crenças "não-virtuosas" são aquelas que emergem por não vermos as coisas como elas são. Além disso, geram mais obscurecimento que oculta como as coisas realmente são.

<sup>27</sup> As crenças "virtuosas" são as que expressam a verdade de como as coisas são. São ensinadas pelo Buda a partir da sua clareza iluminada. Ao repousar nelas, todos os seres encontrarão a iluminação.

<sup>28</sup> A verdadeira felicidade é o que surge da liberação da delusão. Não depende do nosso humor subjetivo nem das qualidades das pessoas, objetos ou situações.

<sup>29</sup> As aflições são as orientações de corpo, fala e mente que geram sofrimento para si e os outros. As principais são opacidade ou suposição, desejo, aversão, orgulho e inveja. Quando elas emergem na mente, impregnam-se de forma que haja pouco conflito ou resistência. Dessa forma, são experienciadas como válidas e necessárias, o que as torna protagonistas do conseqüente acréscimo de carma negativo.

<sup>30</sup> Os sete ramos são a atenção plena, sabedoria ou claro saber, energia, alegria, serenidade, meditação focada e equanimidade. São atitudes e experiências a serem cultivadas em todas as circunstâncias.

## CAPÍTULO 7. O ARHAT

90. Tendo finalizado o movimento e liberto da tristeza, completamente liberado de tudo e com todos os apegos aprisionantes cortados, agora há a liberdade final de todo desejo.
91. As pessoas com a mente atenta renunciam à mundanidade e não são apegadas a qualquer lugar. Como cisnes saindo de um lago, elas deixam uma morada após a outra.
92. As pessoas que abriram mão da aquisitividade, que sabem para que serve o alimento<sup>31</sup>, que repousam na vacuidade, sem sinais e em solitude<sup>32</sup> – o caminho de tais pessoas é difícil de seguir, tal qual o caminho dos pássaros no céu.
93. As pessoas que trouxeram um fim à corrupção<sup>33</sup>, que são livres do desejo por comida, cuja morada são a vacuidade e a liberação sem sinais – o caminho de tais pessoas é difícil de seguir, tal qual o caminho dos pássaros no céu.
94. Com os sentidos pacificados como um cavalo bem controlado pelo seu treinador, com o orgulho descartado e toda a corrupção terminada – até os deuses desejam emular tal pessoa.
95. Imperturbável como a terra, firme e estável como a arma<sup>34</sup> de Indra, claro como um lago – esse é o caminho para acabar com o renascimento.
96. Pacífico em mente, fala e atividade, alcançando a completa liberação com conhecimento claro, tal é quem está em paz.

---

<sup>31</sup> Nesta perspectiva, a função da comida é simplesmente manter a saúde e a energia, de forma que se possa progredir no caminho do Dharma.

<sup>32</sup> "Vacuidade" é a realidade da ausência de existência inerente nos seres sencientes e em todos os fenômenos. Devido a isso, não há nada a se apreender e, assim, a tendência de apreensão da mente se acalma. "Sem sinais" significa que as qualidades que vemos presentes no eu, nos outros e nos fenômenos não estão realmente ali. São sinais projetados por nossa mente sobre aparência inapreensível. A aparência em si não é realmente tocada ou definida por esses sinais. "Solitude" aponta para a liberdade da mente quanto à relatividade. Está além de comparação e contraste, além de origem dependente e, portanto, é livre de confiança nas aparências.

<sup>33</sup> "Corrupção", *asava*, se refere aos fatores que causam a perda da virtude e o aumento da confusão e da não-virtude. É dito haver quatro principais corrupções: desejo, anseio pela existência, ignorância, e as visões errôneas sobre como as coisas são e como a mente é.

<sup>34</sup> A arma de Indra é o *kila* ou o prego que se fixa firmemente no seu alvo e que não pode ser movido. Indra é o chefe dos deuses e seu poder é além de qualquer contestação.

97. Livre de credulidade, conhecendo o não-criado<sup>35</sup>, estabelecendo as fronteiras<sup>36</sup>, abandonando a crença, e livre de desejos – este é o mais nobre dos seres.
98. Seja em uma vila ou em uma floresta, em um lago ou em uma planície aberta, onde quer que um *arahat* repouse, este se torna um lugar de deleite.
99. As florestas isoladas onde as pessoas mundanas não encontram alegria são deliciosas para aqueles que não procuram objetos de desejo. Livres do desejo e do apego, eles são verdadeiramente felizes.

---

<sup>35</sup> "O não-criado" é nirvana. Todo o resto é composto, criado, artificial, e com início e fim. O nirvana é ingressado pelo sábio, não é feito por ele. Está sempre presente como uma opção e todos temos o potencial de nos voltarmos para ele e ali nos encontrarmos.

<sup>36</sup> "Estabelecendo as fronteiras" significa separar a margem mais distante, nirvana, da margem mais próxima, samsara. Apegos, hábitos e desejar o prazer dependente de objetos, tudo nos conecta de volta para a confusão. Todas essas tendências precisam ser cortadas, mantendo a calma imperturbável de se estabelecer no não-criado.

## CAPÍTULO 8. OS MILHARES

100. Melhor que mil palavras sem sentido é ouvir uma palavra significativa e tornar-se pacífico.
101. Melhor que mil versos de palavras sem sentido é ouvir apenas uma linha de um verso que traga paz.
102. Melhor que recitar uma centena de versos com palavras sem sentido é recitar um verso do Darma que traga paz ao ser ouvido.
103. Em uma batalha, mil homens podem ser derrotados, embora essa vitória seja menor que uma pessoa derrotando<sup>37</sup> a si mesma.
104. Seres sencientes que se disciplinam e são sempre controlados dominam a causa do derrotar a si mesmos – e isso é superior a derrotar os outros.
105. Deuses, espíritos gandharva, demônios mara e até o próprio Brahma – nenhum deles pode derrotar o ser que conquistou a vitória sobre si mesmo.
106. Mesmo que mês após mês, por uma centena de anos, se devesse fazer sacrifícios com mil oferendas, este século de sacrifício é superado por apenas um momento de oferenda realizada a um verdadeiro meditante<sup>38</sup>.
107. Mesmo que por um século, um homem possa cuidar do fogo sacrificial na floresta, este século de sacrifício é superado por apenas um momento de oferenda para honrar um verdadeiro meditante.
108. Quaisquer sacrifícios e oferendas que possam ser realizados durante um ano por alguém procurando mérito, o valor disso não é nem mesmo um quarto do valor de se prestar homenagem aos justos.
109. Aqueles que se sentem inclinados a honrar e respeitar os anciãos crescerão em tempo de vida, beleza, felicidade e poder.
110. Embora alguém pudesse viver por cem anos, sendo imoral e sem compostura meditativa, seria melhor viver apenas um dia na disciplina e em meditação.
111. Embora alguém pudesse viver por cem anos, se confuso e perturbado, seria melhor viver apenas um dia com clareza e estabilidade meditativa.

---

<sup>37</sup> Derrotar a si mesmo é superar e domar as tendências que criam problema e sofrimento para si e para os outros. Quando esses impulsos são desempoderados, a mente está imperturbável e se obtém a verdadeira paz, a maior vitória.

<sup>38</sup> O verdadeiro meditante foca nas seguintes três marcas da existência condicionada: (1) ao ver que o sofrimento é generalizado, eles se liberam do desejo; (2) ao ver que todos os fenômenos são impermanentes, eles se liberam dos hábitos de construir formas internas e externas; e (3) ao ver a ausência de existência inerente em tudo, eles relaxam todos os seus hábitos de agitação e de apego.

112. Embora alguém pudesse viver por cem anos, sendo preguiçoso e sem diligência, seria melhor viver apenas um dia com uma diligência resoluta.
113. Embora alguém pudesse viver por cem anos, não percebendo o surgimento e a dissolução<sup>39</sup>, seria melhor viver apenas um dia observando o surgimento e a dissolução.
114. Embora alguém pudesse viver por cem anos, se o estágio sem morte<sup>40</sup> não for visto, seria melhor viver apenas um dia em que se enxergasse o estágio sem morte.
115. Embora alguém pudesse viver por cem de anos, se o supremo Darma<sup>41</sup> não for visto, seria melhor viver apenas um dia tendo visto o supremo Darma.

---

<sup>39</sup> Devido à complacência e à deriva junto aos sonhos dos nossos pressupostos, imaginamos que somos pessoas permanentes, estáveis, vivendo em um mundo de entidades estáveis e permanentes. Mesmo que percebamos que "as coisas mudam" e os "anos passam", este conhecimento não nos transforma. Ver a emergência e o desvanecer é ver diretamente que todos os fenômenos condicionados, incluindo os cinco *skandhas* de composição (forma, sensação, percepção, associação, consciência) são impermanentes e destituídos de qualquer existência duradoura ou substância. O mundo e nós mesmos não são o que achamos que são.

<sup>40</sup> O estágio imortal é o estágio/estado/nível no qual todos os fatores da morte foram deixados para trás. Todos os fenômenos compostos são impermanentes e uma vez que o eu não tem outros ingredientes, ele começa a se afrouxar e dissolver. Por desidentificar-se com o transitório e ao ver como manteve a crença deludida de que o transitório é confiável, libertarmo-nos do envolvimento com tudo o que emerge e passa. Assim, a imortalidade é revelada.

<sup>41</sup> O Darma supremo é a paz revelada por ver a ausência de existência inerente em todos os fenômenos compostos. Esta é a grande porta de liberação.

## CAPÍTULO 9. MAL

116. Apresse-se na direção da virtude e rejeite qualquer mal<sup>42</sup> que surja em sua mente. Aqueles que retardam a realização do mérito irão encontrar sua mente deleitada na maldade.
117. Se uma pessoa comete muita maldade, não deve continuar a repeti-lo. Não devem desenvolver anseio pelo mal uma vez que tal acumulação conduz ao sofrimento.
118. Se uma pessoa cria mérito, deve continuar a repeti-lo. Ela deve desenvolver anseio pela virtude uma vez que a acumulação da virtude leva à felicidade.
119. Enquanto sua ação equivocada não amadurecer, a pessoa equivocada pode ainda encontrar bons eventos. Mas, quando suas más ações amadurecerem, o mal que foi feito se torna visível.<sup>43</sup>
120. Enquanto sua virtude não amadurecer, a pessoa pode ainda encontrar a ação nociva. Mas, quando sua virtude amadurecer, a boa ação se tornará visível.
121. Não pense superficialmente no mal acreditando que as suas consequências não virão até você. Da mesma forma que um jarro de água é preenchido gota a gota, uma pessoa tola acumula ações equivocadas até se preencher completamente.
122. Não pense superficialmente sobre a virtude, acreditando que suas consequências não virão até você. Da mesma forma que um jarro de água é preenchido gota a gota, a pessoa virtuosa junta boas ações de pouco em pouco até se preencher completamente.
123. Um comerciante com mercadorias valiosas e apenas um pequena escolta evita caminhos perigosos e uma pessoa que ama a vida evita o veneno. Da mesma forma, você deveria evitar o mal.
124. Se a sua mão está livre de feridas, você pode segurar veneno. O veneno não terá efeito se não houver ferida aberta. Aqueles que não agem de forma equivocada não são tocados pelo mal.
125. O tolo que machuca uma pessoa inocente, pura e irrepreensível descobre que a sua maldade impacta ele mesmo, tal qual a poeira lançada por uma janela retorna para a própria pessoa.

---

<sup>42</sup> A palavra "mal" é usada aqui para traduzir o termo tibetano *digpa*, que indica algo tóxico e venenoso. O equívoco ou o mal é venenoso porque emerge das cinco aflições. Boas intenções, se fracas em seu compromisso, facilmente se tornam presas para o mal. O bem que eu faria eu não faço, enquanto o mal que eu não faria eu faço. A necessidade de atenção, cuidado e discernimento é enfatizada uma vez após a outra neste texto. Perder-se nas polaridades é fácil. Estar no caminho do meio é difícil.

<sup>43</sup> Todos os seres sencientes acumularam carma negativo, ainda que as consequências desta atividade seja invisível para nós até o momento em que ela amadurece. Quando tal amadurecimento se manifesta, não podemos mais fingir que somos simplesmente uma pessoa boa.

126. Alguns seres nascem de um útero, enquanto os seres malignos vão para os infernos e os virtuosos para os reinos superiores – mas aqueles que são livres de máculas de corrupção passam para o nirvana.
127. Não há lugar nenhum na terra, nem no céu, nem no oceano, nem nas fendas das rochas onde se possa escapar do resultado de suas ações equivocadas.
128. Não há lugar nenhum na terra, nem no céu, nem no oceano, nem nas fendas das rochas onde se possa escapar da morte.



## CAPÍTULO 10. VIOLÊNCIA

129. Todos os seres temem a violência, todos têm medo da morte. Sabendo que isso é verdadeiro, dever-se-ia evitar machucar ou matar os outros.
130. A vida é querida por todos os seres e todos têm medo da morte. Ao ver que todos são iguais a você, não se deveria machucá-los nem matá-los.
131. Uma pessoa que procura a felicidade para si mesma e age com violência com os outros seres que também buscam a felicidade não a encontrará após a morte.
132. Uma pessoa que procura felicidade para si mesma e não age com violência em relação aos outros seres buscadores de felicidade irá encontrá-la após a morte.
133. Não fale rudemente com ninguém. Palavras duras são dolorosas e, quando forem devolvidas, irão machucar você.
134. Se você se silencia como um gongo quebrado, nenhum conflito vai emergir e, assim, você terá acesso ao nirvana.
135. Usando seu bastão, o vaqueiro direciona seu gado para o pasto. De modo semelhante, aqueles que estão apegados a esta vida são arrebanhados na direção do seu fim e encontram a velhice e a morte.
136. O tolo não reconhece que suas atividades são equivocadas. O idiota é atormentado por seus próprios feitos como se fosse queimado pelo fogo.
137. Aqueles que são violentos sem razão, machucando aqueles que não os provocaram, encontrarão um desses dez resultados:
138. Dor intensa, desastre, injúria física, doença severa, problemas mentais,
139. Problemas com o rei, acusações graves, luto, perda de riqueza, ou
140. Propriedades destruídas pelo fogo. Com a morte do corpo, aqueles sem clareza irão ao reino dos infernos.
141. Vagar como um asceta nu com o cabelo emaranhado, cobrindo-se com estrume, fazendo jejum, dormindo no chão, besuntando-se com poeira e cinzas, sentando-se de forma prolongada sob os calcanhares – nada disso pode purificar uma pessoa que não é livre do desejo, anseio e dúvida.
142. Mesmo que bem vestido, se alguém vive de acordo com o Dharma, calma e controladamente, casto, e cuidadoso para não machucar qualquer ser, então, este é um brâmane, um Abençoado, um monge.

143. Como um cavalo excelente evitando o chicote, há alguém nesse mundo que, restringido pela vergonha<sup>44</sup>, pratica fé, moralidade, contemplação, estabilidade no Darma, lucidez e atenção plena.
144. Seja destemido e determinado como um cavalo puro sangue tocado pelo chicote. Com fé, virtude, esforço, concentração, investigação do Darma, conhecimento, ética e atenção plena, liberte-se do grande sofrimento do samsara.
145. Camponeses canalizam a água de irrigação, arqueiros modelam suas flechas, carpinteiros dão forma à madeira e os bons disciplinam a si próprios.

---

<sup>44</sup> Quando sentimos vergonha, nos tornamos conscientes de sermos vistos por outros e somos lembrados de que somos visíveis. O ego quer fazer o que lhe agrada e sair impune, para evitar a culpa. Um sentimento saudável de vergonha é como alerta, que nos dá um choque e nos impede de permanecer em formas que possam prejudicar os outros e a nós mesmos.

## CAPÍTULO 11. VELHICE

146. Tudo é um inferno em chamas! Então, por que essa gargalhada, este deleite? Envolvido pelas trevas<sup>45</sup>, você não vai procurar uma lâmpada?
147. Olhe esta forma embelezada, coberta de feridas, cheia de doenças e uma fonte de ansiedade. Nela, não há nada estável.
148. Este corpo é desgastado pelo tempo. É um ninho de doenças e muito frágil. Este pedaço pútrido irá desintegrar-se uma vez que a vida acabe na morte.
149. Como cabaças descartadas no outono, estes ossos da cor de pombos são espalhados. Que alegria pode surgir ao vê-los?
150. Nesta cidade construída com ossos e rebocada a carne e sangue, residem a velhice, a morte, o orgulho e a autodecepção.
151. A esplêndida carruagem real se desmontará e este corpo também está ficando velho. Mas o Dharma, seguido pelos mais piedosos, não envelhece. O verdadeiro ensinamento das pessoas piedosas é conhecer o contentamento.
152. A pessoa que estudou pouco cresce como um boi. Sua massa cresce mas sua sabedoria não.
153. Em vários renascimentos no samsara, eu procurei sem cessar ou repousar para o construtor desta casa. Ter um renascimento após o outro é muito sofrido.
154. Construtor-de-casas, posso ver você. Você não irá construir a minha casa outra vez. Todas as vigas estão quebradas e a trave horizontal está despedaçada. Minha mente está liberada do condicionamento<sup>46</sup> e a ansiedade cessou.
155. Aqueles que não viveram com a conduta correta de pureza não acumularam a riqueza da juventude<sup>47</sup>. Eles morrem como velhos guindaste em um lago sem peixes.

---

<sup>45</sup> Caos e confusão estão em todo lugar. Esperanças e temores desaparecem nas chamas. Cidades e crianças desaparecem nas chamas. Seu passado já desapareceu nas chamas do tempo. O que há de felicidade verdadeira no samsara? As trevas da ignorância nos rodeiam e a única luz que temos é do fogo da imaginação dual instigado pelas cinco aflições. O que vemos é revelado pela luz enganosa da morte e não pela verdadeira luz da vida imortal.

<sup>46</sup> "Construtor-de-casas" refere-se ao apego aos fenômenos que são tidos como tendo uma existência inerente. Quando o fato de que eles são vazios de essência imaginada e de substância se torna claro, então, a mente se torna livre das entidades condicionadas que foram "criadas" pelo seu próprio envolvimento. A atividade mental condicionante é impermanente e seu produto, o fenômeno condicionado, também. Ao ver isto, o construtor da casa se torna redundante.

<sup>47</sup> Se a energia da juventude for direcionada para a prática de uma vida pura e sagrada, então, a grande riqueza espiritual irá aumentar. Mas se esperarmos até sermos velhos e cansados, vamos perceber que as oportunidades para a prática são muito menores, assim como a nossa força e foco.

156. Aqueles que não viveram com a conduta correta de pureza não acumularam a riqueza da juventude. Pensando sobre o passado, estão cheios de remorsos como se estivessem vendo um arco quebrado.

## CAPÍTULO 12. EU

157. Se você estima a si próprio<sup>48</sup>, deve se proteger cuidadosamente. A pessoa sábia é como uma sentinela durante os três períodos da noite.
158. Primeiramente, a pessoa deve, harmoniosamente, engajar-se em uma conduta ética. Se uma pessoa é sábia e, então, instrui os outros sobre isso, eles não errarão.
159. A pessoa deve agir conforme instrui os outros a fazer. Se a pessoa possui autocontrole, então pode controlar os outros<sup>49</sup>. É o controlar-se que é difícil.
160. A pessoa é o seu próprio guarda. Quem mais poderia ser tal guarda? Se a pessoa possui autocontrole, então encontra um protetor raro e precioso.
161. O mal que uma pessoa faz nasce dela mesma e surge dela mesma. O mal tritura o imprudente assim como o diamante tritura uma pérola.
162. Assim como uma trepadeira pode matar uma árvore, aqueles de moral muito baixa fazem a si mesmos o que um inimigo desejaria lhes fazer.
163. É fácil agir de maneira equivocada e prejudicar a si mesmo. É realmente difícil fazer o que é bom e traz benefício.
164. Pessoas tolas seguem visões errôneas e desprezam os ensinamentos dos puros e virtuosos. Assim como o junco *khattaka*, eles amadurecem apenas para se autodestruir<sup>50</sup>.
165. A própria pessoa faz o mal para si mesma. A própria pessoa se aflige. A própria pessoa pode desistir do mal. A própria pessoa pode tornar-se pura. Ninguém pode purificar outro. Pureza e impureza dependem de si mesma.

---

<sup>48</sup> Embora haja uma ausência de existência inerente para o "eu", como um ser senciente vagueando na dualidade do samsara, há muitas situações que podem nos desorientar. Se a nossa meta é o nirvana, a paz e a liberação da reatividade, então temos que descobrir como não afundar no pântano da dualidade. Este "eu" influencia o outro e o outro influencia o "eu". Instabilidade e impermanência são eventos constantes que nos convocam para a meditação. Se a nossa noção de "eu" é estável, então ele pode ser examinado e a sua realidade ser revelada. Mas, se estamos incessantemente reagindo às circunstâncias, então nossa clareza diminuirá e nossa impulsividade aumentará.

<sup>49</sup> O controle requer discernimento e esforço. Para seguir uma disciplina, como tocar violino, a pessoa precisa aprender a controlar as tendências de fuga, distração e não comprometimento. O professor pode ajudar a estabelecer limites e confiança. Eles podem ensinar autocontrole, mas o aluno deve aprender o autocontrole. Isso significa aceitar-se como um ser dividido ou fragmentado, abrigando muitos hábitos e tendências contraditórios. A pessoa deve conter as tendências que algumas partes dela mesma adorariam satisfazer. Através de um constante esforço interno eficaz sobre este conflito já instalado, a pessoa pode se libertar dos enredos e, então, se estabilizar na clareza e no foco sem distrações.

<sup>50</sup> Todo esforço que a pessoa faz ao seguir visões errôneas – tais como descrença no carma e crença na existência real dos fenômenos – não traz nenhum ganho positivo, mas amadurece na forma da destruição da clareza e da ética. Isso é como o junco *khattaka* que morre assim que floresce.

166. A pessoa não deveria negligenciar o seu próprio bem-estar<sup>51</sup>, não importa quão grande, pelo de outra pessoa. Se a pessoa entendeu como aumentar o seu próprio bem-estar, então este bem-estar será a sua preocupação suprema.

---

<sup>51</sup> O verso pode parecer defender uma atitude egoísta, mas não se trata disso. Se você sacrifica o seu tempo e energia pelo benefício mundano de outros (cuidando de crianças e outros entes queridos, alimentando os pobres e assim por diante) até o ponto de não ter mais tempo para a sua própria prática espiritual, você terá feito o mundano mais importante do que o sagrado. Por outro lado, focar na remoção das próprias faltas e no aumento das próprias virtudes trará a própria liberação com a capacidade de ajudar os outros de uma maneira profunda, que nos leva a imortalidade livre de composições.

## CAPÍTULO 13. O MUNDO

167. Não siga um estilo de vida degradante. Não se acostume com a desatenção. Não acolha visões incorretas. Não aumente as tendências mundanas.
168. acorde! Evite o descuido! Faça boas ações de acordo com o Darma. Aqueles que praticam o Darma ficam felizes e navegam facilmente neste mundo e no próximo.
169. Faça boas ações de acordo com o Darma e evite a conduta degradante. Aqueles que praticam o Darma são felizes e navegam facilmente neste mundo e no próximo.
170. Veja o mundo como uma bolha, veja o mundo como uma miragem. Aqueles que veem o mundo desta forma não podem ser vistos pelo rei da morte.
171. Veja o mundo como se fosse uma carruagem dourada. O tolo se envolve, mas aquele com discernimento está livre do apego.
172. Quando alguém foi originalmente desatento e torna-se diligente, esta pessoa ilumina o mundo como a lua livre das nuvens.
173. Quando aqueles que fizeram o mal tentam cobrir<sup>52</sup> o feito com virtudes, então eles iluminam o mundo como a lua livre das nuvens.
174. Este mundo está coberto pela escuridão. Poucos são os que podem ver isso. Aqueles que sobem para os reinos superiores são tão poucos quanto os pássaros que conseguem escapar de armadilhas.
175. Cisnes selvagens tomam o caminho do sol e aqueles com poderes mágicos voam no céu. Mas aquele que é inabalável<sup>53</sup> transcende este mundo, conseguindo derrotar Mara e seus seguidores.
176. Aquele que abandona o único verdadeiro Darma, que mente e não tem consideração por vidas futuras será capaz de causar qualquer tipo de maldade.
177. Mesquinhos não ascenderão para os reinos superiores do samsara. O tolo não valoriza os benefícios da generosidade. Aqueles que se alegram com os ensinamentos de generosidade serão felizes no futuro.

---

<sup>52</sup> As más ações são como nuvens escuras que ocultam a clareza da mente. Quando, de outro modo, alguém deixa o mal e pratica a virtude, a antiga cobertura é substituída pela luz. A luz cobre a escuridão e a torna impotente. A prática da virtude desloca o mal e seus traços para que eles deixem de impingir e causar problemas.

<sup>53</sup> Há muitas maneiras de passar uma vida, como perseguir nossos instintos ou nossos desejos, mediados pela nossa cultura, família. Mas as pessoas sábias estão conscientes desses becos sem saída e, portanto, são estáveis na meditação, na ética e não são seduzidas pelas inúmeras possibilidades do mundo. Livres de hesitação, elas entram no nirvana.

178. Melhor do que ser um líder na terra, melhor do que ascensão para os reinos superiores, melhor do que ter todo o mundo sob seu controle – melhor do que tudo isso é ganhar fruição como Aquele que Entrou no Fluxo<sup>54</sup>.

---

<sup>54</sup> "Aquele que Entrou no Fluxo" é o primeiro dos quatro estágios do verdadeiro progresso de acordo com o budismo Theravada. É seguido por "Aquele que Retorna Uma Vez", "Aquele que não Retorna Mais" e Arahant. "Aquele que Entrou no Fluxo" é liberado da crença de que as aparências possuem sua própria identidade fixa. Eles não realizam mais rituais e estão livres de dúvidas sobre os ensinamentos.



## CAPÍTULO 14. O BUDA

179. Ninguém tem o poder de derrotar o Vitorioso ou de diminuir a sua vitória sobre o mundo. Não há limite para a esfera de ação do Buda. Livre de morada fixa, livre de jornadas – por quem ele poderia ser guiado?
180. Ele não pode ser levado pela venenosa rede de desejos envolventes. Não há limite para a esfera de ação do Buda. Livre de morada fixa, livre de jornadas – por quem ele poderia ser guiado?
181. Os deuses aspiram ser como aqueles dedicados à meditação, livres de atividade e desfrutando a paz – os Budas atentos e perfeitos.
182. É difícil obter um nascimento humano. É difícil viver sabendo de sua mortalidade. É difícil conseguir a oportunidade de ouvir o Darma sagrado. É difícil surgir como um Buda.<sup>55</sup>
183. Não fazer qualquer mal, fazer tudo o que é bom e virtuoso, controlar completamente a sua própria mente – este é o ensinamento do Buda.
184. A paciência do ascetismo é paciência<sup>56</sup> sagrada; o Buda a chamou de "o Supremo nirvana". O renunciante que fere ou prejudica os outros não é um verdadeiro monge.
185. Não humilhar, não machucar, praticar o autocontrole de acordo com os próprios votos, comer moderadamente, viver em reclusão, cultivar o mais alto potencial da mente – este é o ensinamento do Buda.
186. Desejos não podem ser satisfeitos, mesmo com uma chuva de ouro. O sábio sabe que o desejo representa pouco prazer e muito sofrimento.
187. Sabendo que os desejos dos deuses não lhes trazem felicidade verdadeira, os discípulos do Buda deliciam-se apenas com o fim do desejo.

---

<sup>55</sup> A quantidade de carma positiva necessária para obter um corpo humano é vasta. Para qualquer ser senciente é difícil saber que deve morrer – que o corpo e os hábitos que você toma como sendo você mesmo são impermanentes e não são um refúgio verdadeiro. Em todo o samsara, o acontecimento do Darma sendo ensinado é muito raro e, assim, encontrar tal evento – e estar disponível para realmente ouvir – é difícil. Embora a ignorância e a ganância sejam adventícias e não inatas ou fundamentais, são muito familiares em sua operação. Deixar ir o conhecido, o familiar, o confiável, é difícil e, por esta razão, surgir como um Buda é difícil.

<sup>56</sup> "Ascetismo espiritual" é a prática de enfrentar o que quer que surja, seja desejo, aversão, inveja ou outras reações intensas. Os objetos estimulantes e a subjetividade reativa devem ser enfrentados sem maior envolvimento, nem associação nem rejeição. Esta é a profunda paciência que nos libera do nosso apego ao samsara e da nossa participação impotente nele. Consequentemente, isto é o supremo nirvana. Retaliação, vingança, provocação insensata – há muitas tendências não virtuosas para abandonar.

188. Guiados pelo medo as pessoas procuram refúgio nas montanhas e florestas, em jardins, cemitérios e santuários,
189. Mas estes lugares não oferecem refúgio seguro, pois não são o refúgio final. Indo para tais lugares de refúgio, você não estará livre de toda dor.
190. Contudo, aqueles que tomaram refúgio no Buda, no Darma e na Sanga veem o sofrimento, a origem do sofrimento, o fim do sofrimento e
191. O Nobre Caminho de Oito Passos<sup>57</sup> levando à completa cessação do sofrimento. Com sabedoria, pura e perspicaz, eles veem as Quatro Nobres Verdades.
192. Esses são o refúgio virtuoso, o refúgio definitivo. Tendo-os tomado, então, como seu próprio refúgio, a pessoa é liberta de toda dor.
193. É difícil encontrar uma pessoa onisciente, pois ela não nasce em todo lugar. A felicidade aumenta na família onde tal pessoa nasce.
194. Feliz é o aparecimento de um Buda. Felizes são seus ensinamentos, o Darma sagrado. Feliz é a harmonia da Sanga. Feliz é a prática do Darma daqueles que vivem em harmonia.
195. Tendo transcendido totalmente toda elaboração conceitual, e completamente suprimido todo desejo e dor, os Budas são dignos de homenagem, assim como os seus discípulos próximos.

---

<sup>57</sup> O Nobre Caminho de Oito Passos é a quarta das Quatro Nobres Verdades, que são:

- 1) sofrimento: pervasivo em todo o samsara, afetando todos os seres sencientes.
- 2) a causa do sofrimento: a ignorância, pela qual não vemos a verdade, e nosso consequente apego à ilusão criada quando nossa imaginação oculta a lucidez.
- 3) a cessação do sofrimento: a paz do não-apego, não-envolvimento e não-agitação. O sofrimento cessa quando as causas do sofrimento deixam de funcionar.
- 4) o caminho: este nos leva a cessação do sofrimento e é chamado de Caminho de Oito Passos.

Este caminho de oito passos não é um conjunto de opções – todos os oito precisam ser praticados. São eles:

- i. compreensão ou visão correta, ver o fato da impermanência e a ausência de existência inerente.
- ii. intenção correta, decidir seguir o caminho.
- iii. fala correta, clara e verdadeira.
- iv. ação correta, conduta guiada pelos ensinamentos.
- v. vida correta, sustentar-se por um trabalho que seja ético e útil e não prejudicial.
- vi. esforço correto, focar no desenvolvimento de virtudes e diminuir o mal e o prejuízo.
- vii. atenção correta, atenção sem distração para todos os detalhes do que está ocorrendo.
- viii. meditação correta, concentrar-se na prática de maneira que o refúgio ilusório nos pensamentos, sensações e emoções possa ser suprimido.

196. Venerar aqueles grandes seres que são destemidos e estão além do sofrimento gera méritos que ninguém pode mensurar.

## CAPÍTULO 15. FELICIDADE

197. Ao viver sem inimizades entre aqueles que têm raiva, vivemos felizes e livres da doença, entre os que têm raiva.
198. Ao viver sem doenças<sup>58</sup> entre os que suportam uma doença, podemos viver felizes, livres de doença, entre os doentes.
199. Ao viver sem sentir anseios<sup>59</sup> entre os que sentem anseio, vivemos muito felizes, livres de anseio entre aqueles que experimentam anseio.
200. Sem posse alguma, vivemos felizes; como os deuses radiantes, nosso alimento é a felicidade.
201. A vitória cria inimigos. A derrota faz as pessoas miseráveis. Dispensando ambos, a vitória e a derrota, viveremos felizes e em paz.
202. Não há fogo como o do desejo. Não há perturbação entre pessoas como a raiva feroz. Não há sofrimento maior como o causado pelos agregados<sup>60</sup> que constituem os seres sencientes. Não há felicidade maior que a paz do nirvana.
203. A fome é a pior doença. As propensões<sup>61</sup> constituem a nossa maior tristeza. Se a pessoa puder ver que a realidade é assim, o nirvana será a felicidade suprema.
204. A saúde é a possessão mais preciosa. O contentamento é uma verdadeira riqueza. Um amigo confiável é o melhor relacionamento. O nirvana é a felicidade suprema.
205. Tendo experimentado o sabor da mais completa solitude e o sabor da paz, a pessoa absorve o sabor da felicidade do Darma e se libera do medo e dos pecados.
206. É muito bom ver os seres sagrados, porque sua pura e espontânea amizade é sempre uma fonte de felicidade. Se você puder evitar de ver os tolos, estará sempre feliz.
207. Se você tem a companhia de tolos, sofrerá por um longo tempo. Pessoas tolas são como o inimigo. Logo, ao fazer amizades com elas, você terá apenas tristezas.

---

<sup>58</sup> Os seres ficam doentes devido aos cinco venenos. Há também muitos outros venenos mais sutis que podem nos deixar doentes. Quando estamos doentes, somos incapacitados, cheios de preocupação e ansiedade. Estar livre disso e viver em saúde é estar livre de ignorância, apego e desejo.

<sup>59</sup> Anseio é o oposto do contentamento. Almejar algo é estar deslocado de onde se está e do que, de fato, está disponível. Anseio indica que algo está faltando: o sujeito ansioso espera por um objeto que possa completá-lo e trazer felicidade. No entanto, a felicidade referida neste verso não é dependente das incertezas de encontrar o objeto "certo". É a felicidade que é revelada quando a mente relaxa seu apego e encontra contentamento na presença atenta.

<sup>60</sup> Os agregados são os cinco fatores componentes que constituem os seres sencientes: forma, sensação, percepção, propensões ou formações mentais e consciência.

<sup>61</sup> Propensões são as atitudes organizadoras que alimentam o amadurecimento da consciência total de um evento. Incorporando memórias, sentimentos e pensamentos, elas compõem o potencial do evento como tendo o sentido de algo definido.

Aqueles que são inabaláveis são como os parentes próximos, encontrá-los é prazeroso.

208. Então, aqueles que são diligentes, sábios, eruditos, estáveis em moralidade, diligentes e nobres devem seguir os seres sagrados assim como a lua segue o caminho das estrelas.

## CAPÍTULO 16. PREFERÊNCIA

209. Ao dedicar-se a atividades que são perda de tempo<sup>62</sup> e evitar dedicar-se ao que é louvável, a pessoa perde o senso do que realmente tem valor. Quem busca prazer irá se dedicar a qualquer coisa que chame sua atenção.
210. Não ver o que você gosta causa tanto sofrimento quanto reconhecer o que você não gosta. Portanto, não se envolva em idéias sobre o que gosta e não gosta.
211. Por isso, não dependa de nada como fonte de felicidade<sup>63</sup>. Se o objeto de felicidade for perdido, você sofrerá com isso. Aquelas pessoas que não buscam a felicidade nas coisas são livres.
212. Tudo de que gostamos gera miséria. Tudo de que gostamos gera medo. Se pudermos descartar<sup>64</sup> tudo de que gostamos, então não haverá miséria ou medo.
213. Tudo que estimamos gera miséria. Tudo que estimamos gera medo. Se pudermos descartar tudo que é estimado, então não haverá miséria nem medo.
214. Tudo aquilo a que somos apegados gera miséria. Tudo aquilo a que somos apegados gera medo. Se pudermos descartar tudo a que somos apegados, então não haverá miséria nem medo.
215. Tudo aquilo que desejamos gera miséria. Tudo que desejamos gera medo. Se pudermos descartar tudo o que desejamos, então não haverá miséria ou medo.
216. Tudo que nos gera anseio provoca miséria. Tudo que nos gera anseio provoca medo. Se pudermos descartar tudo o que é anseio, então não haverá miséria ou medo.
217. Aquelas pessoas que têm perfeita moralidade e visão, seguindo o Dharma, falando a verdade e fazendo as atividades corretas – esses seres fazem os demais felizes.

---

<sup>62</sup> O texto usa o termo *yoga* para indicar a união com alguma coisa. Conectar-se com atividades que não levam à liberação é perda de tempo – e quem tem tempo a perder? A mente é inconstante e, portanto, nossa intenção precisa ser forte e clara.

<sup>63</sup> A profunda felicidade do nirvana, aquela que emerge do contentamento, da paz e da ausência de anseio, é muito diferente daquela que surge através do contato momentâneo entre um sujeito que apreende e um objeto que é apreendido. As tendências internas são imprevisíveis em seu surgir e desaparecer, assim como os eventos externos. A probabilidade que um objeto perfeito tem de se manter perto e disponível é muito pequena. Tudo muda e os ganhos e perdas flutuam sem cessar. Por isso, buscar a felicidade em objetos – externos ou mentais – não é sábio.

<sup>64</sup> Não são as coisas ou as pessoas de que gostamos que são o problema. Elas não são o que precisa ser descartado. Pelo contrário, é o nosso próprio apego, investimento e envolvimento que nos ligam a uma imagem do objeto ou da pessoa. Embora todos os fenômenos sejam imperfeitos e impermanentes, com o apego, criamos a nossa ideia deles, ideias que parecem estar fora do tempo. É esse pseudo-objeto iludido e aparentemente duradouro que evoca o desejo, a inveja, o ciúme, o ódio e todos os outros venenos que são os companheiros das fontes que elegemos como nossa felicidade.

218. Aquele em que o anseio pelo inefável emergiu, cuja mente é clara e que deu as costas para o envolvimento no desejo, é conhecido como Atado Contra a Corrente.<sup>65</sup>
219. Quando alguém faz uma longa viagem e retorna à casa, é recebido com felicidade pela família e os amigos mais íntimos, que se alegram em vê-lo.
220. Similarmente, quando alguém que gerou méritos parte deste mundo para o próximo, seu mérito estará esperando para recebê-lo, assim como os parentes acolhem e recebem um ente querido que retorna à casa.

---

<sup>65</sup> Como um salmão nadando em um rio veloz, a pessoa que está seguindo para cima vai contra a corrente do samsara, da ignorância e das tendências habituais que as sustentam. Seu objetivo está repousado em outro lugar, na paz do nirvana, e, com a estabilidade de sua intenção focada, não vai se desviar e retornar ao samsara.

## CAPÍTULO 17. RAIVA

221. Renunciar o sentimento de raiva e do orgulho propicia a liberação completa de tudo a que nos apegamos. O sofrimento não recairá sobre aquele que não se apega ao nome e à forma<sup>66</sup>, e que está livre de desejos.
222. Eu diria que uma pessoa que consegue controlar a sua raiva assim como um charreteiro controla uma charrete descontrolada é um verdadeiro charreteiro. Os demais estão apenas segurando as rédeas.
223. A ausência de raiva domina a fúria. A bondade sobrepuja a maldade. A verdade triunfa sobre a mentira.
224. Fale somente a verdade e não fique irado. Mesmo que você tenha pouco, quando quer que lhe peçam, deverá oferecer algo. Observando esses três aspectos, a pessoa poderá presenciar os deuses.
225. As pessoas sábias não causam mal aos outros e são sempre prudentes com o corpo. Elas vão para o estado inalterado<sup>67</sup> em total liberdade, onde não há miséria.
226. Despertas dia e noite, treinando continuamente e totalmente dedicadas ao nirvana, as pessoas sábias trazem um fim a todos os tipos de contaminação.
227. Atula<sup>68</sup>, o seguinte trata-se de uma verdade não só hoje, mas também no passado. As pessoas que estão em silêncio são criticadas por isso. As que falam muito são criticadas por isso. As que falam pouco são criticadas por isso. Não existe ninguém neste mundo que não seja criticado.
228. Nunca houve nem haverá e tampouco existe agora uma pessoa que seja sempre culpada ou sempre elogiada.
229. Aquelas pessoas cuja fé, moralidade ou inteligência intacta tenham sido observadas e apreciadas diariamente são exaltadas pelos sábios.
230. Quem poderia encontrar falhas com essa pessoa? Elas são como uma moeda de ouro refinado. São exaltadas pelos deuses e até Brahma, o chefe dos deuses, também as louva.

---

<sup>66</sup> Ao identificar as formas como coisas e dotá-las de um nome, criamos os ganchos pelos quais nos agarramos a elas como se fossem algo verdadeiramente real. Nome e forma mantêm o drama do samsara ativo. *Veja também a Nota 106, iv*

<sup>67</sup> O estado imutável não reage às provocações e por isso é completamente livre. Embora, no caminho para ele, o esforço seja necessário para manter a compostura, ao chegarmos neste estado, todos os estímulos perdem seu poder e nenhum esforço é requerido.

<sup>68</sup> Atula era um discípulo leigo que desejava ouvir os ensinamentos. Ele visitou muitos alunos mais antigos do Buda e pediu instrução, mas ficou insatisfeito com o que recebeu. Este verso contém a essência da resposta do Buda.



231. Proteja-se da raiva<sup>69</sup> no seu corpo. Este deve ser moderado. Abandone a prática de causar o mal com o seu corpo e use-o para fazer o bem.
232. Evite a raiva na sua comunicação. Sua fala deve ser comedida. Ao abandonar a fala dura e maldosa, você deve usá-la somente para o bem.
233. Evite a raiva na sua mente. Sua mente deverá ser contida. Deixe de causar o mal com sua mente, use-a apenas para o bem.
234. Aquela pessoa que é estável e inabalável é contida no uso de seu corpo e sua fala. Ela também é prudente com a sua mente. Ela é perfeitamente moderada.

---

<sup>69</sup> A raiva aqui representa a irritabilidade e a agitação. Quando corpo, fala e mente não estão em paz, há uma hipersensibilidade às ações dos outros e um conseqüente nível mais precário de controle dos impulsos.

## CAPÍTULO 18. FALHAS

235. Agora, você é como uma folha seca e os mensageiros da morte lhe aguardam. Você está no limiar da morte e ainda não tem as provisões necessárias para sua jornada!
236. Assim, busque rápida e sabiamente fazer de você mesmo uma ilha<sup>70</sup>. Purifique suas faltas até se tornar sem máculas e, então, poderá chegar ao nível dos Abençoados nos reinos superiores.
237. O fim da sua vida chegou. Você chegou próximo ao rei da morte. Não há como interromper esta jornada e você não tem provisões para levar.
238. Assim, lute rápida e sabiamente para fazer de você mesmo uma ilha. Purifique suas faltas até você se tornar sem máculas, assim, você não experimentará nascimento e morte de novo.
239. Um passo após o outro, de pouco em pouco, momento a momento, a pessoa sábia remove suas máculas até o estado de pureza, da mesma forma que o ourives remove as impurezas da prata.
240. Da mesma forma que a ferrugem emerge do ferro e o come, assim, aqueles com uma má conduta, uma vez que seus feitos emergem de si mesmos, encaminham-se para os reinos inferiores.
241. Falta de empenho prejudica a recitação. Falta de reparo traz prejuízos para as casas. A preguiça traz faltas para a aparência saudável. Negligência é uma falta para os que estão em vigília.
242. O mal comportamento é a mácula da mulher<sup>71</sup>. A maldade é a mácula dos benfeitores. Neste mundo e no próximo, todos os tipos de prejuízos emergem das máculas.
243. A pior de todas as máculas é a ignorância<sup>72</sup>. Monges, abandonem-na completamente!

---

<sup>70</sup> Esta ilha emerge livre das águas agitadas do samsara e, então, oferece algum respiro das provocações da vida diária. Ao cortar fora o envolvimento mundano ao mínimo, ganha-se tempo para reconhecer e renunciar à identificação com as máculas e falhas que se tornaram habituais.

<sup>71</sup> Uma vez que, nas culturas patriarcais, o "bom comportamento" socialmente definido para as mulheres veio para defender a respeitabilidade e mesmo a honra da família, houve uma grande pressão por parte das famílias e da sociedade para que as mulheres fossem "boas" e "puras". Assim, elas eram vulneráveis a acusações de imoralidade, tal como eram obrigadas a carregar um fardo adicional de terem de agir sempre acima de qualquer censura.

<sup>72</sup> "Ignorância" se refere à atividade contínua de ignorar como as coisas são. Não é a ausência de informação, mas um não estar presente ao que está ocorrendo na simplicidade da sua manifestação. Devido a isso, o real, embora esteja presente, não é revelado para nós. Ao invés de estarmos presentes, estamos sonhando com outros eventos, outros tempos, ou simplesmente sufocamos aquilo-que-é com

244. A vida é fácil para os que não têm vergonha, os que são insolentes como um corvo, ofensivos e depravados.
245. A vida é difícil<sup>73</sup> para as pessoas modestas, para as que procuram a pureza, e são desapegadas e despreziosas, puras e perspicazes.
246. Aqueles que destroem a vida, contam mentiras, se apossam daquilo que não lhes pertence neste mundo, abusam da mulher do seu próximo, e
247. Frequentemente bebem até estarem bêbados – esses seres neste mundo estão cortando a sua própria raiz.<sup>74</sup>
248. Nesse sentido, você deveria saber que hábitos ruins são difíceis de serem contidos. Não deixe que o desejo e o não-Darma empurre você na demorada miséria.
249. As pessoas oferecem donativos de acordo com a sua fé. Se você fica triste pela comida e bebida preparada pelos outros, então, nem durante o dia ou durante a noite, você estará apto a repousar na concentração e na meditação.
250. Mas aqueles que cortam suas esperanças<sup>75</sup>, arranca-as e lança-as fora entrarão na absorção tranquila.
251. Não existe fogo que seja tão intenso como desejo. Nada nos domina tanto como a fúria. Não há nenhuma rede que nos prenda como a opacidade.<sup>76</sup> Não há nenhuma torrente como o anseio.

---

as nossas próprias fantasias de como pensamos e sentimos que aquilo é. Essa é a atividade de auto-ocultação que nos mantém na escura floresta do samsara.

<sup>73</sup> As boas qualidades são dificilmente atingidas. Não caem do céu como chuva, mas emergem lentamente, apoiadas pelo trabalho árduo. Perder-se é fácil enquanto se manter nos trilhos, sendo estável e fazendo o que é necessário quando requisitado, necessita de diligência e compromisso que frequentemente levam o ego à resistência.

<sup>74</sup> "Raiz" aqui, refere-se às ações virtuosas. Quando as atividades virtuosas estão plantadas no solo que vê os fenômenos como eles realmente são, então a clareza brota e o caminho verdadeiro para o despertar se torna visível. Mas se apenas ações danosas e equivocadas são realizadas por aqueles cuja mente está intoxicada com os cinco venenos, então o broto murcha e a raiz é cortada fora da base de apoio.

<sup>75</sup> Quando temos um desejo, uma agenda, e esperamos que ele se realize, reduzimos nossa capacidade de nos abrir para como a vida realmente é. Por comparar o que queremos com o que preferimos, criamos agitação e decepção em nós mesmos. Ao cortar as esperanças e as construções mentais, e deixarmos ir o apego ao nosso senso de como os outros deveriam se comportar, trazemos frescor para o momento e um clima de humilde gratidão ao que nos foi dado.

<sup>76</sup> A opacidade é a nebulosa, não-transparente densidade do samsara, a escuridão dentro da qual tudo parece ser real. É a estupidez e o entorpecimento mental dentro dos quais preferimos imaginar ao invés de ver. Na linha anterior, a garra é de *makara*, um Leviatã – como um monstro marinho com mandíbulas poderosas das quais ninguém pode escapar. Uma vez que a raiva toma conta de nós, não estamos mais no comando, como um jovem cavaleiro montado em um cavalo selvagem.

252. É fácil de reconhecer os erros dos outros. Nós podemos peneirar suas falhas como separamos o joio do trigo. Entretanto, escondemos as nossas próprias falhas como um jogador desonesto esconde uma jogada azarada com seus dados.
253. Se uma pessoa fica focada nos erros dos outros com uma percepção aguçada, então suas próprias impurezas irão aumentar. Desta forma, o indivíduo estará longe de exaurir suas próprias máculas.
254. Não há caminho<sup>77</sup> no céu. A prática da virtude não será encontrada fora de si mesmo. Algumas pessoas encontram prazer na proliferação das coisas mundanas, mas os Budas estão livres de tais concepções.
255. Não há um caminho no céu. A prática da virtude não será encontrada fora de si mesmo. Todas as coisas compostas<sup>78</sup> são impermanentes. Os Budas são inabaláveis.

---

<sup>77</sup> Uma vez que não há nenhuma trilha no céu, não importa se você olhe contínua ou amplamente, esse caminho não vai ser encontrado – ele não está lá! O mundo está cheio de tentações e ofertas de todos os tipos de excitação e distrações, mas não importa o quão você procure, você não vai achar nele uma base para a prática espiritual. A ética, a disciplina, a concentração e a meditação apenas podem ser encontradas em você mesmo. Os budas são pacíficos. Eles perceberam que não há nada para ser encontrado e por isso pararam de procurar e estão contentes.

<sup>78</sup> Coisas compostas não existem fora da mente. A mente compõe os traços dos eventos, formando padrões os quais sustenta como sendo reais em si mesmos, cada um tendo sua própria existência de forma separada. Mas essas composições são criações mentais; são como uma ilusão, e, emergindo de causas, rapidamente desaparecem. A mente do Buda nunca foi construída, nunca se altera, e nunca desaparece.

## CAPÍTULO 19. O JUSTO

256. Tomar decisões sem ponderar é agir sem o Dharma. A pessoa sábia investigará tanto o que é válido quanto o inválido.
257. Ao liderar outros sem impulsividade, de acordo com o Dharma, se diz que o praticante inteligente está imbuído do Dharma.
258. Uma pessoa não se torna sábia por falar demais. Aquelas que são pacientes, cordiais, e corajosas são consideradas sábias.
259. Uma pessoa não é portadora do Dharma falando muito. Mesmo aquelas que têm pouco conhecimento, se elas tomarem o Dharma para si e incorporá-lo<sup>79</sup> em suas vidas e não forem desatentas com o Dharma, são ditas imbuídas do Dharma.
260. Um monge não é um Ancião simplesmente por ter cabelo grisalho. Ele pode ter idade avançada e, ainda assim, ser chamado aquele que envelheceu em vão.
261. Quando um monge é verdadeiro, virtuoso, não faz mal a ninguém, é sóbrio, controlado e firmemente livre de máculas, esta pessoa pode ser chamada um Ancião.
262. Mesmo que alguém tenha uma fina compleição e grande beleza, com uma eloquência fluida, se for invejoso, rude e enganoso, não será uma presença inspiradora.
263. Mas se essas má qualidades forem reduzidas, erradicadas e descartadas, aquela pessoa inteligente, livre de falhas, será reconhecida como uma presença inspiradora.
264. Um mentiroso sem disciplina não se faz virtuoso raspando a cabeça. Como alguém que valoriza desejo e apego se torna virtuoso?
265. Aquela que pacifica suas tendências malévolas, grandes ou pequenas, tem o direito de ser reconhecida como uma pessoa justa e pacificada, uma vez que apaziguou suas transgressões.
266. Uma pessoa não é um monge por ser um mendicante. Uma pessoa é um monge budista se tiver totalmente adotado o Dharma.

---

<sup>79</sup> Ver o Dharma através do corpo significa não mantê-lo apenas como algo teórico ou abstrato. É através da visão pela sua própria incorporação, estando atento à sensação, respiração, postura, sentidos etc., que a impermanência, a ausência da existência inerente e o sofrimento são revelados como sendo a verdade do que tomamos como nossa "existência". Relembrar quaisquer ensinamentos que se recebeu e aplicá-los, momento a momento, para iluminar a vida nos libera do fardo de ter que acreditar que as coisas são como não são.

267. Descartando tanto méritos como transgressões<sup>80</sup>, levando uma vida pura e com um entendimento claro do mundo, vendo as coisas como são, esta pessoa é digna de ser denominada um monge budista (*bhikshu*).
268. Se uma pessoa é estúpida e ignorante, somente ficar em silêncio não a tornará sábia. Como se estivessem avaliando possibilidades colocando-as em uma balança, as pessoas sábias escolhem o melhor, e
269. Descartam o equívoco. Com este pressuposto, uma pessoa é sábia. É a partir da familiaridade com os dois mundos<sup>81</sup> que uma pessoa é chamada sábia.
270. Uma pessoa não se torna nobre tomando a vida dos outros. As pessoas que não machucam os seres e que valorizam todas as vidas são nobres.
271. Não por moralidade, não pelo comprometimento e empenho, nem por manter contemplação, nem por viver isoladamente,
272. Eu atingi o êxtase livre de atividade dual, que não é alcançado por pessoas comuns. Monges, não relaxem e descansem até que tenham alcançado a verdadeira dissolução de todas suas obstruções.

---

<sup>80</sup> Ainda que a virtude seja melhor que a não-virtude dentro do senso convencional de referência, o apego à virtude é, também, uma prisão. Pode levar-nos ao orgulho e a mais solidificação da experiência. Por isso, tanto o mérito quanto a ação destrutiva devem ser descartados como identidades e valores a nos basearem. Ainda que necessitemos de autocontrole e diligência para desistir da ação destrutiva e caminharmos na direção da virtude, precisamos também praticar a meditação para relaxar e soltar todo o apego e todo anseio.

<sup>81</sup> O mundo – revelado através das boas atitudes e ações – não é o mesmo mundo encontrado por aqueles que têm intenções e ações equivocadas. O primeiro é brilhante e claro mesmo quando as dificuldades emergem, já o segundo é agitado e ansioso mesmo quando as dificuldades estão ausentes.

## CAPÍTULO 20. O CAMINHO

273. O melhor de todos os caminhos é o Nobre Caminho Óctuplo<sup>82</sup>. A melhor das verdades são as Quatro Nobres Verdades. O melhor do Dharma é o não-apego. O melhor no âmbito das pessoas humanas são as que têm a visão<sup>83</sup>.
274. Não existe outro caminho para conseguir ver com clareza<sup>84</sup>. Você deve seguir o caminho que consegue deixar Mara estupefato<sup>85</sup>.
275. Permanecer no caminho trará um fim ao sofrimento. Eu ensino este caminho com total conhecimento da base<sup>86</sup> da delusão.
276. Os ensinamentos são ministrados pelos Budas Que Já Partiram<sup>87</sup>. Você deve se esforçar para segui-los. Aqueles que meditam e mantêm equanimidade são completamente livres das amarras de Mara.
277. “Tudo que é construído é impermanente.” Quando isto é entendido com profundo discernimento, a pessoa não será afligida por sofrimentos. Este é o caminho puro.
278. “Tudo que é construído é sofrimento.” Quando isto é visto com profundo discernimento, a pessoa não será afligida por sofrimento. Este é o caminho puro.
279. “Todos os fenômenos não possuem existência inerente”. Quando isto é entendido com profundo discernimento, a pessoa não será afligida por sofrimento.

---

<sup>82</sup> Ver a Nota 57.

<sup>83</sup> Aquele que vê é o Buda. Com o seu olho de sabedoria, vê que tudo o que ocorre, todos os fenômenos compostos, são impermanentes, desprovidos de existência inerente. Ao ver isto, não há nada a ganhar ou a perder.

<sup>84</sup> Ver claramente é ver a pureza de todo o fenômeno. Quando a reificação cessa, a fantasia de objetos auto-existentes dissolve-se e o mundo se torna brilhante e translúcido. Aqui, trata-se de ver o que é – sem preencher a realidade com as interpretações densas e embotadas.

<sup>85</sup> Mara é o guardião do ego. Enquanto o ego é complacente e não-questionado, Mara causa poucos problemas. Mas quando as pessoas se esforçam em liberar-se dos hábitos da ignorância e começam a praticar virtude, então Mara é ativamente hostil e tenta capturá-los e enchê-los com medo e ansiedade. Mara não consegue compreender a liberação, o despertar, a liberdade e, então, quando entramos neste caminho, não consegue controlar o que está acontecendo. Quanto mais tenta entender isto, mais ele se desnorteia, se confunde e se torna estupefato... e é isso que o faz mais perigoso.

<sup>86</sup> Aqui o Buda está falando diretamente para nós. Está ensinando a partir da sua própria experiência e sabe da validade do que está sendo dito. Ele nos indica que conhece bem a base ou a fonte a partir da qual todas as aflições surgem, isto é: todos os objetos e entidades que aparentam ser reais, na diversidade de suas formas, possuem a mesma base, a ignorância. Da ignorância, vem a imaginação deludida seguida pelo agarrar a formas delusórias como se elas fossem reais e confiáveis. Se a ignorância for dissolvida na lucidez, não há base que dê surgimento a quaisquer aflições, obstáculos, venenos, problemas, etc.

<sup>87</sup> "Que Já Partiram" indica que saíram completamente do samsara... eles deixaram os reinos do renascimento decorrentes da ignorância. Essa é uma visão dualista e difere da não-dualidade dos textos Mahayana. Nessa visão, samsara e nirvana são opostos e bastante separados. Portanto, partir é estar em paz, descansando em equanimidade livre de distúrbios e reatividade.

280. Quando é o momento de se levantar e agir, eles não levantam. Embora jovens e fortes, são preguiçosos. Suas mentes são fracas em suas tentativas de conseguir clareza. Uma pessoa preguiçosa assim não encontrará o caminho do conhecimento com clareza.
281. Com a pureza destes três caminhos de atividade – sendo cuidadoso na fala, atividade mental contida e não fazendo nada que não seja virtuoso com o corpo – que possamos ser estáveis no caminho ensinado pelo sábio (Buda)!
282. O desabrochar resulta da yoga<sup>88</sup>. Sem yoga, o desabrochar declina. Conhecendo estes dois caminhos de progredir e de declinar, é na medida em que o desabrochar aumenta que a pessoa se estabelece firmemente no caminho correto.
283. Derrube toda a floresta<sup>89</sup>, não somente uma árvore. O medo surge da floresta. Se você derruba e corta todas as árvores da floresta e toda a vegetação rasteira, monge, você encontrará o nirvana!
284. Enquanto o homem tem o menor desejo que seja por uma mulher, nesta medida o apego está presente assim como um bezerro está atrelado a sua mãe.
285. Assim como se pode colher um lírio de outono com as mãos, dever-se-ia cortar todas as tendências ao autoapeço. Assim como o Buda Que Partiu Feliz disse, “Cultive o caminho pacífico que leva ao nirvana.”
286. “Eu viverei aqui na estação das chuvas e também durante o inverno e a primavera.” O tolo imagina o seu futuro dessa maneira, inconsciente do que poderá interromper<sup>90</sup> seu plano.
287. Da mesma forma que uma grande enchente destrói um vilarejo adormecido, a morte leva aqueles cuja mente está profundamente apegada aos filhos e ao gado.
288. Quando a morte se apodera de nós, não encontramos nenhum refúgio na nossa família – filhos, pais, parentes, nenhum deles pode nos dar a proteção que precisamos.

---

<sup>88</sup> A versão tibetana deste texto usa o termo *naljor* (yoga), embora em outros lugares o texto em pali use o termo para meditação. *Naljor* indica entrar na forma fácil do ser; sem esforço, mas permanecendo livre do apego e da intenção. O texto tibetano também fala de *phuntsok*, florescimento, quando, no texto pali, usa-se esse termo para sabedoria. Quando nossa intenção e energia são liberadas do desenvolvimento das causas do sofrimento, então nossos recursos vitais podem encorajar o florescimento de tudo o que é bom.

<sup>89</sup> Na densa floresta da nossa imaginação, os cinco venenos florescem. Toda a floresta deve ser destruída, incluindo os brotos e os arbustos dos hábitos e tendências. Cortamos a floresta por cortar fora o "agarrar" através da compreensão de que isto opera baseado em falsas premissas. O ego não é real, seus desejos são como um sonho, portanto despertar é mais seguro do que se manter dormindo.

<sup>90</sup> Uma vez que a morte pode vir a qualquer momento, deveríamos manter nossos planos com leveza – eles são prospecções, não certezas.



289. Vendo o poder deste fato, a pessoa sábia, contida e virtuosa, rapidamente abre o caminho que leva ao nirvana.

## CAPÍTULO 21. DIVERSOS

290. Se você estiver disposto a largar um pequeno<sup>91</sup> prazer para poder experimentar um prazer ainda maior, então verá porque aquele que é firme renuncia prazeres pequenos para experimentar grande felicidade.
291. Se você causa sofrimento a outros enquanto deseja felicidade para si mesmo, estará criando muitos inimigos<sup>92</sup>. Além disso, não será capaz de estar livre deles.
292. Indo de encontro ao que não deveria ser feito é errado e descuidado, além de acrescentar máculas.
293. Praticando atenção plena do corpo com honestidade e continuamente não se atenha ao que não lhe diz respeito mas faça o que é necessário: essas pessoas atentas e corretas verão suas máculas desaparecer.
294. Tendo matado mãe<sup>93</sup>, pai e os dois reis guerreiros, e destruído o país junto com seus habitantes, o brâmane fica livre de falhas.
295. Tendo assassinado a mãe, o pai e os dois reis sagrados<sup>94</sup>, e tendo destruído o quinto, o tigre, o brâmane fica livre de todos os pecados.

---

<sup>91</sup> "Prazeres pequenos" referem-se aos dos sentidos. Eles podem ser intensos mas estão sempre partindo. Por não persegui-los, a pessoa sábia é livre para encontrar a grande felicidade imutável da liberação do samsara.

<sup>92</sup> Esses inimigos são tanto as pessoas que foram machucadas por você e agora buscam vingança como as aflições da sua própria mente. Sua raiva e ódio dos outros dão nascimento ao medo e à ansiedade em você mesmo – de forma que você passa a se sentir preocupado e a adoecer com facilidade.

<sup>93</sup> Este verso é escrito em código e precisa ser desenvolvido. "Mãe" representa o desejo, "pai" o ego e a raiva, "os dois reis" são as visões extremas do eternalismo e do niilismo, "o país" são todos os objetos de sentido e os órgãos de sentido, e "os habitantes" são os apegos. "Matar e destruir" significa tornar esses fatores limitantes, negativos e delusivos inoperantes. Quando eles não operam, o Brâmane, o meditante, é puro e livre de máculas.

Tal linguagem simbólica usa seu impacto perturbador para sublinhar o fato de que absolutamente tudo que é percebido como sendo real e que se torna um objeto de apreensão, seja através do desejo ou da raiva, necessita morrer. Por quê? Porque isso sempre foi uma ilusão, como uma miragem. A miragem não tem uma existência real e é não-nascida como uma entidade singular. Sendo não nascida, como pode ser morta ou destruída? Quando a delusão é destruída, nada é destruído, exceto a delusão de que há algo que pode ser destruído.

Neste texto, o termo "brâmane" não se refere à casta hindu, mas, sim, àquele que é puro sem mácula ou obscuridade e rico em sabedoria. *Veja também a nota 118.*

<sup>94</sup> Novamente, "mãe" representa o desejo, e "pai" a raiva, mas agora "os dois reis sagrados" são o ego e a inveja, enquanto "o tigre" é a ignorância. O ego e a inveja nos fazem sensíveis ao nosso status especial construído como um indivíduo único – e para o conseqüente medo de perder esta condição. O tigre vive na selva e é quase invisível, rastejando silenciosamente na direção da sua presa e devorando-a sem misericórdia. Isso é exatamente o que a ignorância faz conosco – uma força escondida que engole as nossas chances de liberação enquanto vagamos na confusão do samsara.

296. Totalmente despertos e sempre conscientes, são os discípulos de Gautama. Dia e noite, estão incessantemente atentos ao Buda.
297. Totalmente despertos e sempre conscientes, são os discípulos de Gautama. Dia e noite, estão incessantemente atentos ao Darma.
298. Totalmente despertos e sempre conscientes, são os discípulos de Gautama. Dia e noite, estão incessantemente atentos a Sanga.
299. Totalmente despertos e sempre conscientes, são os discípulos de Gautama. Dia e noite, estão incessantemente atentos ao corpo.
300. Totalmente despertos e sempre conscientes, são os discípulos de Gautama. Dia e noite, suas mentes se regozijam por não fazerem o mal.
301. Totalmente despertos e sempre conscientes, são os discípulos de Gautama. Dia e noite, suas mentes se deleitam em meditação constante.
302. A vida da pessoa que renuncia<sup>95</sup> é difícil. É difícil se deleitar nela. Viver com outros é difícil. Existe sofrimento na vida em um lar. Existe sofrimento em viver na diferença. O sofrimento vem de seguir perambulando pela vida. Portanto, não opte por uma vida errante, não vá atrás do sofrimento.
303. Com fé, moralidade, qualidades, boa reputação e riqueza, uma pessoa será respeitada onde for.
304. Os bons são brilhantes e visíveis à distância, como os picos nevados. Mas os perversos, não são vistos mesmo que estejam perto, como flechas lançadas à noite.
305. Aquelas pessoas que podem viver a sós, dormir a sós, e viajar sozinhas sem vacilar, mantendo autodisciplina, vão chegar mais longe na floresta<sup>96</sup>, ou no caminho.

---

<sup>95</sup> Este verso começa com um conselho contra se tornar um sadhu renunciante, uma andarilho santo no estilo hindu. Os monges budistas se instalam em monastérios mas os que renunciam a todas as regras vagueiam aqui e ali podem não encontrar nada a não ser o sofrimento. Outrossim, cuidar de um lar pode também nos expor a dificuldades e sofrimentos. O caminho budista é o caminho do meio entre esses extremos, renunciando ao apego às coisas e às estruturas do mundo enquanto acomodamo-nos o suficiente para sustentar o estudo e a meditação.

<sup>96</sup> Sendo autoconfiantes e autocontidos, os yogues e as yoginis são livres da dependência dos objetos. Atravessam a floresta do samsara até o seu fim, seus desejos, hábitos e tendências são gradualmente extintos e eles se tornam livres onde quer que eles estejam.

## CAPÍTULO 22. OS REINOS INFERIORES<sup>97</sup>

306. Aqueles que mentem vão para os infernos, assim como aqueles que negam seus equívocos. Na morte, serão iguais, uma vez que ambos tiveram ações ignóbeis.
307. Muitas pessoas que são pecadoras, maldosas e descontroladas, vestem túnica amarela<sup>98</sup>. Devido às suas ações equivocadas, vão renascer nos infernos.
308. Seria melhor para uma pessoa imoral e descontrolada comer uma bola de ferro vermelha, quente, com labaredas de fogo do que comer as esmoladas<sup>99</sup> reunidas no campo.
309. Quatro situações emergem para o homem desatento que seduz a mulher de outro: acumulação de deméritos, insônia, desgraça e inferno.
310. Esta acumulação de deméritos leva a mais equívocos e tristeza em vidas futuras. O prazer do encontro ilícito é breve e os dois participantes terão medo de serem descobertos. Além disso, o rei imporá punição severa. Portanto, nenhum homem deveria se tornar íntimo da mulher de um outro homem.
311. Assim como a grama *kusa* quando não tratada corretamente pode cortar, a abordagem com a intenção incorreta na vida espiritual levará a pessoa ao inferno.
312. Comportamento relaxado, perversidade na prática religiosa, e impureza dos votos não trarão benefícios.
313. Se algo deve ser feito então o faça com diligência e completamente. Procrastinação e dispersão levantam ainda mais poeira<sup>100</sup>.

---

<sup>97</sup> Os três reinos inferiores dos animais, dos fantasmas famintos e dos infernos não estão distinguidos neste capítulo, estando apenas indicados "os estados do sofrimento". É um grande infortúnio nascer aí. Isso não apenas por causa da angústia e da despotencialização. Nestes reinos, há muita pouca oportunidade de reunir bom carma e mérito com o intuito de facilitar o renascimento nos reinos superiores onde sim podem surgir a liberdade e o foco para estudar o Dharma e aplicá-lo de uma forma que possa conduzir a liberação.

<sup>98</sup> A vida seria mais simples se títulos, roupas religiosas, status elevados etc., pudessem ser tidos como indicadores de que quem os possui é digno e dotado de boas qualidades. Entretanto, chefes exploradores vestem ternos caros, ditadores portam medalhas de honra, e pessoas hipócritas e desonestas podem se esconder em roupas religiosas enquanto exploram os outros. Claramente, isso não é algo novo no mundo e assim precisamos estar atentos ao comportamento real das pessoas e não tomá-las apenas pela sua mera apresentação.

<sup>99</sup> Enganar as pessoas por fingir-se santo e devoto ao caminho é um erro grave. Você as ilude e aprofunda o seu próprio caráter de engano – e, se elas descobrem, isso pode fazer com que não confiem em pessoas religiosas. Assim, tornam-se preocupadas e ansiosas e perdem a abertura do seu coração.

<sup>100</sup> A vida no samsara é confusa. A maior parte das pessoas não tem ideia de porque nasceram ou do que vai acontecer quando morrerem. Tanta desorientação é ainda maior nos reinos não-humanos. Os ensinamentos budistas oferecem um mapa do ser e mostra como podemos nos liberar da sequência infinita de vida após vida. Se pessoas religiosas, que tomam votos e são apoiadas por doações pela inspiração que representam, agem com preguiça e engano, elas espalham a poeira densa que esconde o verdadeiro caminho.

314. É melhor não se engajar em atividades negativas porque estas ações contaminadas levarão a tormentos no futuro. Existe virtude em engajar-se em atividades positivas que nunca levam ao tormento.
315. Cidades na fronteira são vigiadas por dentro e por fora. É assim que você deveria se proteger. Não desperdice um momento. Aqueles que são descuidados ou não atentos aos momentos de sua vida irão se arrepender quando chegarem aos infernos.
316. Ter vergonha do que não é vergonhoso e ser desavergonhado do que é vergonhoso, com essas maneiras tão enganosas de ver o mundo, os seres sencientes irão para o infortúnio dos reinos inferiores.
317. Ter medo do que não é amedrontador, ou não ter medo do que é temeroso, com essas maneiras enganosas de ver o mundo, os seres sencientes irão para o infortúnio dos reinos inferiores.
318. Imaginando falhas onde não existem e não vê-las quando estão aparentes, com essas maneiras enganosas de ver o mundo os seres sencientes irão para o infortúnio dos reinos inferiores.
319. Saber que o que é errado é errado e o que não é errado não é errado, os seres sencientes que mantêm essa visão pura e acurada irão para um feliz renascimento.

## CAPÍTULO 23. O ELEFANTE

320. Em batalhas os elefantes podem aguentar muitas flechas lançadas por um arco. Eu também vou pacientemente suportar abusos<sup>101</sup>. As pessoas geralmente têm uma natureza ruim.
321. O elefante treinado pode ser manejado em uma multidão e são estes que carregam os reis. Os disciplinados, que tem o poder de pacientemente perdurar abusos, são os melhores homens.
322. Mulas treinadas são excelentes, como os cavalos de raça pura de Sindh e os grandes elefantes que lideram a manada. Mas ainda melhor e de maior excelência é aquela pessoa que se autodisciplinou.
323. Estes animais não podem levá-lo para uma terra<sup>102</sup> nunca alcançada, que somente é acessível às pessoas que são capazes de ser autodisciplinadas e ter autocontrole.
324. Durante o cio o elefante<sup>103</sup> chamado Dhanapalak não pode ser controlado. Mesmo amarrado, ele não se alimentará porque se lembrará da floresta.
325. Os preguiçosos e os glutões, estão sonolentos quando dormem e quando caminham; são como um porco super alimentado. Esses tolos renascerão múltiplas vezes.
326. No passado, minha mente se distraia quando e onde quisesse. Agora, eu posso controlá-la correta e cuidadosamente, como um condutor com um elefante no cio.
327. Sinta o prazer de ser cuidadoso. Vigie bem a sua mente. Não ceda às suas tendências negativas assim como o elefante evita a lama.
328. Se você encontra um amigo maduro, estável, bem comportado que faz as mesmas práticas que você faz, então, superando as dificuldades juntos, com alegria e atenção, mantenha sua companhia.

---

<sup>101</sup> Aqui o abuso significa que as pessoas não me respeitam, me insultam, me batem, roubam de mim e de muitas maneiras não reconhecem meu desejo de liberdade e felicidade. Ainda assim, vendo que todo esse comportamento surge do desconhecimento e de uma falsa crença em sua própria especialidade, não irei retaliar, mas permanecerei calmo para não provocar mais má vontade neles.

<sup>102</sup> O lugar nunca-alcançado é o nirvana o qual não se chega fazendo uma jornada daqui até ali. Não importa o quão você vagueie no samsara, você não vai encontrar o nirvana. Não é tão distante - ainda que apenas se revele para aqueles que cortam a raiz do samsara. Esta raiz não é cortada pela peregrinação e sim pelo sentar na almofada de meditação. Encontramos o não-alcançável ao não procurá-lo.

<sup>103</sup> No tempo do cio, quando o desejo sexual é intenso, o elefante não tem autocontrole. Ele não responde à coerção ordinário e precisa ser amarrado. Fora de controle, dominado pelos impulsos, submergido e agindo desde aí, tal elefante pode ser muito destrutivo. Esta é a imagem de como somos quando escolhemos ser autoindulgentes e evitar a autodisciplina. A mercê das nossas tendências, podemos nos sentir livres mas, na verdade, estamos prisioneiros do impulso.

329. Se você não conseguir encontrar um amigo maduro, estável e bem comportado que faz as mesmas práticas que você, então como um rei deixando o reino conquistado , ou um elefante solitário na floresta, você deverá seguir só o seu caminho.
330. É melhor estar só. Não existe companhia quando se trata de um tolo. Como um grande elefante na floresta, seja solitário, inofensivo, e com poucos desejos.
331. É uma alegria ter amigos quando temos problemas. É uma alegria ter contentamento para o que ocorra. É uma alegria ter méritos ao chegar no fim da vida. É uma alegria se liberar de todo o sofrimento.
332. É uma alegria neste mundo poder servir a sua mãe. Também é uma alegria servir ao seu pai. É uma alegria praticar a virtude neste mundo. É uma alegria ser um sábio.
333. É uma alegria poder praticar a virtude na idade avançada. É uma alegria ser constante na sua fé. É uma alegria poder ter discernimento. É uma alegria evitar o mal.

## CAPÍTULO 24. ANSEIO

334. Para aqueles que se comportam de maneira descuidada, o anseio se desenvolve como uma trepadeira. Como um macaco à procura de frutas na floresta, eles passam os dias correndo.
335. Devido a esse anseio que é a essência do veneno, a pessoa é atormentada por doenças neste mundo e sua miséria cresce como grama selvagem depois de uma chuva.
336. Quem quer que abandone este anseio pegajoso, difícil de descartar, irá repelir toda a miséria como gotas de água correndo de uma folha de lótus.
337. Este é o bom conselho que eu ofereço! Desejo boa sorte a todos vocês aqui! Você deve desenterrar a raiz da anseio como alguém que desenterra a grama de *birana* para encontrar a perfumada raiz *ushi*.
338. Assim como uma árvore que foi cortada crescerá novamente se a raiz for firme e embutida, se as tendências latentes ao anseio não forem extirpadas, o sofrimento continuará a ocorrer.
339. Devido a pensamentos investidos de anseio, as visões erradas das trinta e seis correntes<sup>104</sup> fluirão continuamente em sua mente.
340. Devido ao fluxo dessas correntes, a trepadeira do anseio é alimentada e sobe. Se você vir essa trepadeira crescendo, corte sua raiz com a clareza do verdadeiro discernimento.
341. Os seres que buscam a felicidade são umedecidos pelo anseio. Aqueles que buscam um contínuo fluxo de felicidade estarão sujeitos à velhice e à morte.
342. Os que estão ligados pelo anseio andam de um lado para o outro como uma lebre em uma armadilha. Fixados por apego, eles experimentam sofrimentos prolongados de novo e de novo.
343. Os que estão ligados pelo anseio andam de um lado para o outro como uma lebre em uma armadilha. Um monge *bhikshu* que deseja se libertar de seu próprio apego deve parar de dar origem a anseio.

---

<sup>104</sup> A trinta e seis correntes ou fluxos referem-se às forças que podem nos levar para longe da firme atenção mental ao que quer que esteja emergindo. Somos empurrados dentro do apego e do envolvimento em situações, isto cria o carma e a densificação da delusão. As trinta e seis correntes são os seis órgãos de sentido e seus seis objetos em relação aos três apegos: aqueles do prazer sensual, da existência e da não-existência. A mente, ou atividade mental, *manas*, é o sexto dos órgãos de sentido.



344. Quando aqueles que buscam o nirvana saem da floresta<sup>105</sup> e voltam correndo para a mesma floresta, apesar de não terem encontrado liberdade, eles, de fato, correram de volta à escravidão. Olhe para essa pessoa e aprenda!
345. As pessoas sábias não dizem que o ferro, a madeira ou o cânhamo formam fortes grilhões. O poderoso grilhão é o apego a jóias e ornamentos, filhos e esposas.
346. Esses grilhões são considerados fortes pelas pessoas sábias, porque se ligam facilmente e, embora sejam maleáveis, são difíceis de se libertar. Portanto, livre-se dessas amarras, renuncie ao mundo e, sem arrependimento, abandone o prazer dos desejos mundanos.
347. Aqueles que caem na corrente de apego e anseio são como uma aranha presa dentro da teia que ela criou. As pessoas sábias se livram dessas amarras, renunciam ao mundo e, sem pesar, descartam toda a tristeza.
348. Deixe de lado o passado, deixe ir o futuro, deixe ir o presente e siga além do vir a ser<sup>106</sup>. Liberte sua mente de tudo e você não será levado ao nascimento e à morte no futuro.

---

<sup>105</sup> A floresta das aflições é tão terrível quanto sedutora. A excitação do desejo, do ciúme, da raiva, etc, pode ser entusiasmante ainda que estas paixões quentes acabem em miséria. Os seres humanos têm uma grande capacidade de ambivalência. Tendemos a cobrir as nossas apostas e por isso achamos difícil sustentar um único compromisso. Deixamos o cigarro e então começamos de novo; finalmente paramos uma relação não saudável, mas nos vemos retornando para ela quando estamos sozinhos. Não iremos encontrar a resposta no objeto porque o objeto é sempre interpretado pelo nosso processo mental. O que tomamos como sendo um objeto é, de fato, um aspecto da experiência mental. Precisamos despertar para a diferença entre a clareza da nossa mente e a corrente de surgimentos mentais que flui através dela.

<sup>106</sup> A famosa Roda da Vida, ou Roda do Vir a Ser, ilustra como nos movemos nos seis reinos do samsara devido aos três venenos raízes do desejo, aversão e opacidade. O momentum da nossa vida sempre-em-mudança é mantida pelo desenrolar dos 12 Elos ou Nidanas, que são:

- i. ignorância das Quatro Nobres Verdades.
- ii. construção da interação sujeito-objeto.
- iii. consciência relacionada aos cinco sentidos e ao funcionamento mental.
- iv. nome e forma. Nome como uma mentalidade da sensação, percepção, intenção, contato e atenção. Forma como uma corporalidade dos quatro elementos: terra, água, fogo, ar.
- v. As seis bases dos sentidos: os cinco órgãos dos sentidos e a mente/atividade mental.
- vi. Contato, a reunião do objeto de sentido, seu órgão específico de sentido e a consciência pertencente a este sentido.
- vii. Sentimento/sensação: sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras ocorrem quando qualquer um dos seis objetos de sentido encontram seu órgão de sentido e sua consciência.
- viii. O anseio por mais experiências específicas dos objetos dos seis sentidos.
- ix. A apreensão, o agarrar-se na experiência sensual, nas visões, crenças, nas práticas, nos hábitos e no senso de si mesmo.
- x. O vir-a-ser, a força cármica que dá nascimento ao renascer nos reinos inferiores, superiores e supremos através do vir-a-ser sensual, vir-a-ser da forma e o vir-a-ser da não-forma.
- xi. O nascimento, a emergência de uma nova forma através do nascer, incluindo através de um ovo. Também se refere a ocorrência fresca de qualquer novo evento.
- xii. Envelhecimento e morte, refere-se a todo o sofrimento que acontece no período de uma vida.

349. As pessoas que são agitadas por seus próprios pensamentos e cujos apegos intensos as levam a buscar o prazer experimentarão um conseqüente aumento no anseio. As tensas amarras de si mesmas são rapidamente amadurecidas.
350. Aquelas pessoas que se deleitam em acalmar seus pensamentos, contemplam tudo o que é desagradável e estão sempre atentas, elas irão rejeitar totalmente o anseio e se libertarão dos laços de Mara.
351. Tais pessoas deixaram para trás toda a limitação. Abandonando o anseio, elas estão livres de culpa. Ao remover os espinhos do vir a ser, este é o seu último nascimento.
352. Com o anseio afastado, não há desejo de tomar nada. Conhecedor de palavras e expressões, compreende como ordenar as letras e suas sequências<sup>107</sup>. Tal pessoa está em seu corpo final e é conhecida por sua grande sabedoria.
353. Eu subjugo<sup>108</sup> tudo e sei tudo. Eu não tenho nenhum apego a qualquer fenômeno. Tendo renunciado a tudo e acabado com o anseio, estou completamente liberto. Ao despertar sozinho para realizar a clareza, quem é o meu professor?
354. A dádiva do Darma excede todas as outras. O sabor do Darma excede todos os outros sabores. A alegria do Darma excede todas as outras alegrias. A cessação do anseio conquista toda a tristeza.
355. Os tolos não procuram. Aqueles de fraca compreensão são mortos pela riqueza. Por seu anseio por riqueza, aqueles de fraca compreensão matam a si mesmos como se alguém os estivesse matando.
356. Ervas daninhas estragam os campos e o desejo estraga os seres. Por essa razão, ofertas feitas às pessoas livres do desejo trazem frutos abundantes.
357. Ervas daninhas estragam os campos e a raiva estraga os seres. Por essa razão, as ofertas feitas às pessoas livres da raiva produzem frutos abundantes.

---

<sup>107</sup> Como cumprir as regras de composição? Simplesmente, tomando-as e encaixando-as. O seguidor disciplinado do Darma não se preocupa com auto-expressão e ser alguém, ao contrário, eles se libertam do fardo de existir como entidade e se concentram no fluxo de experiência em constante mudança.

<sup>108</sup> Subjugar não diz respeito a esmagar o outro. Na verdade, indica uma pessoa que não cai sob o poder do objeto. Ao ser brilhante, radiante e livre de necessidade, esta pessoa sábia não oferece aos outros oportunidades de ser dominado. Este verso pode parecer uma exibição mas aponta para a mensagem do Buda. Ele nos ensina como identificar a raiz do problema e aponta para o caminho de liberdade, mas cada pessoa precisa ser uma lâmpada e iluminar a sua própria direção no caminho. Tendo recebido esse ensinamento, o resto depende de nós. Se nos dedicarmos, vamos ter êxito. O único impedimento somos nós mesmos. O foco é em observar e aprender. O aprendiz, aquele que aprende sobre si mesmo estudando-se, pode deixar ir o ego. Ninguém mais pode fazer isso por nós, então quem é o professor?

358. As ervas daninhas estragam os campos e a delusão estraga os seres. Por essa razão, as ofertas feitas às pessoas livres da ilusão trazem frutos abundantes.
359. Ervas daninhas estragam os campos e o anseio estraga os seres. Por essa razão, ofertas feitas às pessoas livres de desejo trazem frutos abundantes.

## CAPÍTULO 25. O MONGE

360. Boa é a contenção do olho, boa é a contenção do ouvido, boa é a contenção do nariz e boa é a contenção da língua.
361. Boa é a contenção do corpo, bom é a contenção da fala, boa é a contenção da atividade mental. É bom ser contido em todas as áreas. O monge contido em todas as áreas está completamente liberto de todo sofrimento.
362. Contido na mão, contido no pé, contido na fala e com maior contenção mental, deliciando-se com o desenvolvimento interior, repousado em meditação, solitário e contente – essas são as qualidades de um monge *bhikshu*.
363. Quando um monge controla sua língua, fala apropriadamente, sem orgulho, e elucida o significado e estrutura do Darma, então, sua fala é agradável.
364. Morando no Darma, deliciando-se com o Darma, contemplando o Darma, atento ao Darma – tal monge não se desviará do sagrado Darma.
365. Não se orgulhe do que você recebe e não tenha desejo pelo que quer que os outros recebam. O monge que deseja o que os outros recebem não atingirá a absorção meditativa.
366. Se um monge se contenta com o que recebe, por menor que seja, e é diligente e puro em seu modo de viver, será louvado pelos deuses.
367. Não imputando existência inerente a qualquer coisa e a tudo que pode ser identificado por nome e forma<sup>109</sup>, e não perturbado pela ausência de existência inerente – com tal conduta é digno de ser chamado de monge.
368. O monge que habita em amorosa bondade com fé clara nos ensinamentos do Buda irá tranquilizar sua atividade<sup>110</sup> associativa e alcançará o estágio de paz e felicidade.
369. Monge, esvazie este barco<sup>111</sup>! Quando ele está vazio, vai levá-lo rapidamente. Descartando o apego e a aversão, você ganhará o nirvana.

---

<sup>109</sup> Veja a Nota 106, item iv.

<sup>110</sup> A atividade de associação ou composição, *samskara*, é a desnecessária atividade mental da construção narrativa. A partir dela, o frescor do momento presente é encoberto e estragado, ao tentar construir um sentido do ponto de vista do ego. Devido a isto, nos tornamos conscientes a partir das nossas próprias criações ao invés da simplicidade do que está ali.

<sup>111</sup> O barco representa tudo o que agarramos como um suporte para identidade deludida do ego. O corpo, a família, o conhecimento comum, a riqueza, a nacionalidade e todos os significantes do eu e do nosso lugar no mundo devem ser liberados deste uso perverso.

370. Corte cinco<sup>112</sup>, descarte cinco e, então, cultive cinco. O monge que se liberta dos Cinco Impedimentos é chamado "Aquele que Atravessou a Enchente".
371. Monge, não seja descuidado! Medite. Não confunda sua mente com o que é considerado desejável. Não engula a bola de ferro quente da desatenção ou você gritará: "Estou sofrendo!"
372. Não há qualquer estabilidade mental<sup>113</sup> sem o saber puro e nem qualquer saber puro sem estabilidade mental. Aquelas pessoas que têm estabilidade mental e saber puro estão próximas do nirvana.
373. Vivendo em uma casa vazia<sup>114</sup>, o monge com uma mente pacífica realmente vê o Dharma puro e, por isso, experimenta uma alegria além da alegria humana comum.
374. Examinando cuidadosamente, tanto de um modo como de outro, o surgimento e a dissipação dos agregados<sup>115</sup>, experimenta-se felicidade alegre. Para os sábios, esta é a ambrosia da imortalidade.

---

<sup>112</sup> Os Cinco a Serem Cortados são as amarras menores: a crença na existência inerente, a dúvida no Buda, as práticas ascéticas e rituais, o desejo sensual e a motivação equivocada. Os Cinco a serem Descartados são as amarras maiores: o anseio por nascer no reino da forma, o anseio por nascer no reino da não-forma, o autoconceito, a inquietação e a ignorância. Os Cinco Fatores a serem Cultivados são: fé, vigor, atenção plena, concentração e sabedoria. Os Cinco Impedimentos são: desejo sensorial, motivação equivocada, preguiça e torpor, inquietação e preocupação e dúvida. Estes operam para impedir a entrada na absorção meditativa ao focarem no que quer que esteja surgindo ao invés da claridade calma. No que diz respeito a Aquele que Atravessou a Enchente, veja o *Ogha-tarana Sutta: Atravessando a Enchente*.

<sup>113</sup> A estabilidade mental é o estado onde o que quer que surja é, claramente, revelado, ainda que não cause perturbação. O saber puro, ou a sabedoria, é a experiência imutável da ausência de existência inerente no que quer que esteja acontecendo. O saber puro não é seduzido a partir de como as coisas aparecem e não se engaja em julgar, adotar ou rejeitar.

<sup>114</sup> A casa vazia foi abandonada. Da mesma forma que os monges, em tempos antigos, vestiam os trajes dos mortos lançados nos campos de cremação, um monge deveria estar apto a habitar uma moradia rejeitada em um lugar isolado. Estar contente com as sobras é uma prática para dissolver o orgulho e a afirmação do ego que emerge com a escolha. Isso tem um paralelo com a falta de escolha que há quando um monge aceita qualquer comida que se coloque em sua tigela.

A casa vazia também diz respeito ao não-apego ao corpo e aos seus sentidos uma vez que quando esses estímulos perdem o poder para excitar, a mente começa a se tornar pacífica. O verdadeiro e puro Dharma é a verdade da causa do sofrimento e da inegabilidade das três marcas da existência condicionada: sofrimento, impermanência e ausência de existência inerente. A alegria que emerge disso não é gerada pela interação entre sujeito e objeto mas sim é a qualidade da clareza que não se perturba.

<sup>115</sup> Os agregados da forma, sensação, percepção, associações/construções/composições e consciência são os constituintes dos seres sencientes. Todos eles são impermanentes e não-confiáveis. Ao ver isto, o meditante está livre do apego a estes agregados e, então, a verdade de como a vida é se revela. A ambrosia da imortalidade é o elixir liberador que emerge da extinção dos maras, obstáculos, traços cármicos etc. Eles são os mantenedores do ciclo de nascimento e morte e quando eles não mais nos controlam, entramos no nirvana além da morte.

375. As bases necessárias para a vida de um sábio monge são: controle dos sentidos, contentamento, disciplina de acordo com os votos monásticos, manutenção da companhia de amigos virtuosos e uma vida pura, livre de preguiça.
376. Ao ser aberto e amigável com todos e virtuoso em toda a sua conduta, o monge experimentará muita alegria e acabará com o sofrimento.
377. Assim como o jasmim deixa cair suas flores murchas, os monges devem descartar o apego e a aversão.
378. Pacífico no corpo, na fala e com a mente em paz, permanecendo uniformemente e sem preocupação com as coisas do mundo, diz-se que um monge assim é pacífico.
379. Você mesmo deveria despertar. Você mesmo deveria se examinar. Guardando-se<sup>116</sup> como um monge atento, você viverá feliz.
380. Eu sou meu próprio protetor. Meu refúgio<sup>117</sup> sou eu mesmo. Portanto, devo me disciplinar como um comerciante treina um belo cavalo.
381. Cheio de alegria e com fé clara nos ensinamentos de Buda, com a paz que vem de acalmar a atividade associativa da mente, um monge atinge o estágio de felicidade.

---

<sup>116</sup> Somos a causa do nosso próprio infortúnio e por isso depende de nós manter-nos no caminho. O perigo não está fora e por isso, quando o verso diz, "guarde a si mesmo", isso significa se guardar, proteger-se e defender-se de si mesmo. Também quer dizer que no samsara vivemos como criaturas divididas exibindo tanto um envolvimento perdido na turbulência das coisas e uma anseio por clareza. O Darma aponta que se deixarmos ir a confusão e tudo o que surge disso, a clareza vai seguir. Assim, somos tanto cheios-de-morte quanto livres-de-morte, a escolha é nossa. Se escolhermos o caminho imortal, então precisamos nos proteger contra as 'nossas' tendências habituais a se fundir com o caminho que é cheio de morte.

<sup>117</sup> Considerando que é comum que os praticantes budistas comecem a sua prática por recitar três vezes o refúgio no Buda, no Darma e na Sanga, este verso pode parecer estranho. Considerando que eu tenho faltas, hábitos intensos, tendências repentinas e pouco insight, como eu posso ser meu próprio protetor e meu próprio refúgio? Bem, se dissermos, "Eu tomo refúgio no Buda", quem está realizando isso? Eu estou. Eu protejo meus pés com os sapatos, meu corpo com as roupas, e minha mente com o Darma. Se não puder colocar os meus sapatos nos meus próprios pés, não vou protegê-los. Se eu não realizo o estudo, a reflexão e a meditação, minha mente não vai se proteger. Confiar nos outros é permanecer na dualidade com todos os perigos do apego e da aversão. Ambos derivam do veneno raiz da opacidade, a qualidade não-translúcida da dualidade. Uma vez que há "isso e aquilo", "eu e o outro", "eu e eu mesmo", há pouca clareza. O eu, o "si mesmo", opera junto como uma conversa interna, algumas vezes encorajando, outras criticando. Quando dizemos, por exemplo, "Eu não gosto de mim" significa que existem algumas atividades de corpo, fala e mente que chateiam o meu senso de "eu" que gostaria de manter. O diálogo contínuo entre sujeito-objeto, ambos interpessoal e intrapsíquico, parece estar gerando sentido e produzindo conclusões ainda que seja impenetrável e opaco. De onde os pensamentos vêm? Onde os pensamentos ficam quando eles estão "aqui"? Para onde eles vão? Essas são as questões que o ego, em seu envolvimento, não consegue responder. Quem faz isso? Eu faço! Mas eu não preciso fazer. A mente nos ata ao samsara e nos libera no nirvana. Isso está posto nos dois primeiros versos desse texto, o Dhammapada. Assim, somos os nossos próprios protetores. Somos o nosso próprio refúgio.

382. Se um monge se dedicar diligentemente aos ensinamentos do Buda quando jovem, ele iluminará o mundo como a lua livre de nuvens.

## CAPÍTULO 26. O BRÂMANE

383. Brâmane<sup>118</sup>, corte o fluxo! Derrote o desejo com a sua incrível presença. Sabendo que todas as coisas compostas estão terminadas<sup>119</sup>, Brâmane, você conhecerá o não-composto.
384. Quando o Abençoado foi para a outra margem por meio das práticas de calma<sup>120</sup> e clareza, então, com esse conhecimento, ele tem poder sobre todo o envolvimento.
385. Livre desta margem<sup>121</sup> e da margem distante, e livre de ambas, destemido e livre de todo envolvimento é o homem que eu chamo de Abençoado.

---

<sup>118</sup> "Brâmane", neste capítulo, indica uma pessoa pura e santa. Há uma crítica implícita a estes sacerdotes hindus que são experts em rituais. As qualidades apontadas neste capítulo não se referem a eles, mas sim àqueles que seguem o Budadarma de uma forma sincera e consistente. Uma vez que muitos leitores provavelmente não tenham nenhuma associação cultural com esse termo Brâmane, nos versos seguintes estarão traduzidos como "Abençoado".

"Uma presença incrível", *Zilnon* em Tibetano se refere à capacidade de subjugar os criadores de obstáculos de forma que eles não consigam agir. Sem sugerir ameaça ou ataque, o Abençoado é tão impressionante que a mente dos outros perdem o potencial de causar dano. Por exemplo, quando o *serial killer* Angulimala encontrou o Buda na estrada ele se viu incapacitado de cumprir sua intenção de cortar os dedos do Buda. Apenas a visão do Buda trouxe a metanoia, a transformação das suas atividades mentais. O fim de todas as "coisas" compostas e condicionadas significa que, uma vez que elas são fenômenos mentais ao invés dos assim chamados fenômenos materiais, quando a mente cessa de imaginá-los, eles cessam. Verdadeiramente, eles nada mais são do que grilhões forjados pela mente. Não são intrínsecos mas adventícios e desenvolvidos por hábito. Todos os seres sencientes já possuem a base da liberdade. A tarefa é despertá-la.

<sup>119</sup>Em nossa percepção dual familiar, os objetos que percebemos aparentam estar fora, no mundo. Isto é a delusão. O que experienciamos são os frutos da composição, a reunião de muitos aspectos do ambiente, tanto internos quanto externos e a formatação deles em um objeto, o qual então é preenchido com nossas associações, memórias, etc. Isso surge devido a operação da originação dependente. Quando isto é compreendido, estamos sendo sensibilizados para o fato de que todas as coisas são compostas e desprovidas de existência inerente. Todas as associações, todas as composições, todas as aparências e identidades aparentemente fixas e reais, são o trabalho da mente. É por isso que elas podem ser completamente exauridas ou finalizadas (*zadpa* em tibetano) e isso ocorre quando cessamos de nos identificar com a atividade mental que as produz e as mantém.

<sup>120</sup> "Calma" indica *shamata*, o repousar tranquilo e "claro" indica *vipassana*, ver a realidade. Com o primeiro, o calmo repousar, desenvolvemos uma concentração estável por estarmos focados em um objeto, por exemplo, na sensação da respiração nas narinas, ou em um seixo pequeno e redondo. Isso se torna o nosso único foco de atenção. Com o segundo, ao ver a realidade, trazemos a atenção focada para o que quer que esteja emergindo, frequentemente escaneando o corpo para ver o que está presente ali. Por simplesmente ver o que está presente despertamos para o fato de que a realidade é impermanente e inapreensível. O que parece ser estável e apreensível são, na verdade, conceitos que sustentamos sobre a realidade. Essas duas práticas nos retiram do leito mundano e apreensivo do rio dos surgimentos para a margem mais distante na qual não há envolvimento com o fluxo. Dessa forma, não se está mais sob a mercê dos conteúdos mentais sempre mutáveis, uma vez que seu poder foi conferido apenas pela própria mente.

<sup>121</sup> Neste verso em particular, "esta margem" indica onde os seres sencientes no samsara estão aprisionados na experiência dos seis órgãos de sentido. A "margem distante" indica os seus seis tipos de objetos correspondentes, enquanto 'ambos' referem-se às seis consciências sensoriais que os conectam.



386. Estável na contemplação, livre de falhas, completamente estabelecido, livre de atividade<sup>122</sup> e sem mácula, ele alcançou o maior valor. Tal homem eu chamo de um Abençoado.
387. O sol brilha de dia. A lua brilha de noite. O guerreiro brilha em sua armadura. O Abençoado brilha em sua meditação. Mas o Buda perfeito brilha com esplendor de dia e de noite.
388. Uma pessoa que descarta o mal é chamada de Abençoada. Uma pessoa de conduta pura é chamada de praticante da virtude. Uma pessoa que descartou todas as suas máculas é chamada de renunciante.
389. Não se deve agredir um Abençoado e estes não devem responder com raiva. É ruim agredir um Abençoado, mas é pior para um Abençoado responder com raiva.
390. Ao abandonar uma preocupação com prazer, o Abençoado ganha um benefício incomensurável. Na medida em que intenções nocivas estão silenciadas em sua mente, seu sofrimento, do mesmo modo, está silenciado.
391. Quem não causa o mal através do corpo, fala ou mente e é contido nesses três caminhos, eu chamo de Abençoado.
392. Assim como um sacerdote brâmane reverencia seu fogo sacrificial, alguém deve oferecer homenagem e respeito àqueles que lhe permitiram aprender os ensinamentos do Darma do Buda perfeito.
393. Não se torna um Abençoado por meio de cabelo emaranhado, família ou nascimento. É a pessoa pura que vive pela verdade e pelo Darma que é Abençoada.
394. Homem tolo, qual é o benefício do seu cabelo emaranhado e sua pele de antílope? Você lava<sup>123</sup> o seu exterior e, ainda, por dentro, está cheio de sujeira.
395. Vestindo farrapos manchados de poeira sobre o corpo coberto de veias emaciadas e meditando sozinho na floresta está o homem que eu chamo de Abençoado.
396. Eu não chamo uma pessoa de um Brâmane Abençoado por causa da mãe da qual ele nasceu, nem por causa de sua reputação ou riqueza. Mas aquele que rejeitou tudo e não se agarra a nada é aquele que eu chamo de um Brâmane Abençoado.

---

<sup>122</sup> "Livre de atividade" não significa paralisado. Refere-se sim a estar livre de atividades desnecessárias que podem emergir da estimulação dos órgãos de sentido. Quando a reatividade é pacificada, a responsividade compassiva ainda é, obviamente, possível de acordo com as circunstâncias. O valor mais elevado, *Don*, em tibetano, é a qualidade da mente sem nuvens. A clareza brilhante expõe as faltas do samsara de forma que, sem nenhum arrependimento, pode-se entrar no nirvana.

<sup>123</sup> Lavando-se e ornamentando o corpo com ossos, salpicando-se de cinzas e apresentando uma aparência impressionante – tal imagem delude os outros e alimenta o nosso próprio egoísmo: "Eu sou especial, me veja!"

397. Tendo cortado todo o envolvimento, ele está completamente sem medo. Tendo deixado o apego para trás, ele não se envolve. Eu chamo esse homem de Abençoado.
398. Aquele que cortou a ligação do ódio, a correia do desejo e os grilhões da dúvida junto com todas as tendências que os sustentam, e que limpou os obstáculos obscuros<sup>124</sup> e é iluminado, esse é o homem que eu chamo de Abençoado.
399. Não irritado pelos inimigos e encrenqueiros, mas livre da raiva e muito paciente, tendo a força de um exército de paciência – tal é o homem que eu chamo de Abençoado.
400. Livre da raiva, determinado, ético, muito estudado, disciplinado e em seu último corpo – tal é o homem que eu chamo de Abençoado.
401. Como água em uma pétala de lótus, como um grão de mostarda em um alfinete, aquele que o desejo não pode tocar – tal é o homem que eu chamo de Abençoado.
402. Quem, por si mesmo, conhece plenamente o fim<sup>125</sup> do sofrimento, abandonou todos os fardos e está livre de envolvimento – tal é o homem que eu chamo de Abençoado.
403. O sábio com conhecimento claro e profundo pode muito bem distinguir o verdadeiro caminho dos não-caminhos<sup>126</sup> e, assim, obter o maior valor – tal é o homem que eu chamo de Abençoado.
404. Ele não se mistura com chefes de família ou renunciantes, vagando sem rumo<sup>127</sup> com poucos desejos – tal é o homem que eu chamo de Abençoado.

---

<sup>124</sup>Há duas obscuridades. Há a densa obscuridade das cinco aflições que, em sua intensidade e a partir da persistência de sua formulação, cega-nos para o que está por detrás das nossas projeções e interpretações. E também há a obscuridade mais sutil de tomar conhecimento, informação, conceitos, etc, como sendo verdadeiros e confiáveis de forma que, assim, não se penetra na verdade da vida – não-conceitual e livre de condicionamentos.

<sup>125</sup>O fim da cessação do sofrimento é o coração do ensinamento budista. Quando a verdade da ausência de existência inerente está viva na mente, o fardo da delusão de um sujeito que apreende e um objeto que é apreensível é abandonado para sempre. Agora, há liberdade e não é necessário retornar uma vez que não há mais "alguém" para ser o veículo do carma acumulado no passado.

<sup>126</sup>O capitalismo e a espiritualidade consumistas oferecem uma miríade de "não-caminhos". Não-caminhos parecem ser brilhantes e úteis, mesmo necessários, à primeira vista. Eles se tornam frequentemente populares e são validados por um número grande de seguidores, ainda que, dentre estes fazedores e vendedores, dentre estes professores e estudantes, quem está satisfeito, profundamente em contentamento e em paz? O Budadarma também foi vendido como um anúncio espiritual para melhorar a vida das pessoas. Mas essa corrupção cínica de sua intenção não vai conduzir ao caminho apontado pelo Buda.

<sup>127</sup>Mantendo-se consigo e necessitando apenas o suficiente para sobreviver, ele caminha aqui e ali. Ele não tem planos para onde deve ir, sem preferência por aqui ou ali. Essa falta de objetivo é difícil de ser imaginada no mundo moderno onde pessoas estão focadas intencional e eficientemente em se mover de um ponto específico "aqui" para um um específico "ali". Partimos no intuito de ganhar algo mas o renunciante parte com o intuito de romper os seus padrões de assumpções, predições e necessidades.

405. Abandonando a violência contra todas as criaturas, sejam as moventes ou as imóveis, ele não mata nem agride – tal é o homem que eu chamo de Abençoado.
406. Amigável entre os abusivos, pacíficos entre aqueles que ameaçam com os porretes, desprendido entre aqueles que agarram – tal é o homem que eu chamo de Abençoado.
407. Desejo, raiva, orgulho e ciúme se liberam dele como uma semente de mostarda da ponta de um alfinete. Eu chamo esse homem de Abençoado.
408. Quem fala com sinceridade, gentileza e prestatividade, sem ofender ninguém – eu chamo esse homem de Abençoado.
409. Seja longa ou curta, pequena ou ótima, boa ou ruim, a pessoa que não toma nada neste mundo que não lhe seja dado, eu a chamo de Abençoada.
410. Neste mundo e no próximo, quem estiver livre da base<sup>128</sup> do desejo, quem estiver sem a base do desejo e estiver livre de envolvimento, chamo esse homem de Abençoado.
411. Sabendo tudo por saber que todas as coisas são sem fundação<sup>129</sup>, livre de manchas de dúvidas e com plena apreciação da ambrosia imortal, é o homem que chamo de Abençoado.
412. Quem parou de buscar o apoio<sup>130</sup> tanto no mérito quanto no equívoco está fora da miséria, é livre e puro. Eu chamo esse homem de Abençoado.

---

Onde quer que ele esteja, está presente com a mente plena e com a clareza precisa, livre de todo o enredo envolvente.

<sup>128</sup> A base do desejo é a dualidade que emerge da ignorância. Não vendo verdadeiramente, mas sim, ao contrário, imaginando entidades que aparentam ter uma existência inerente, faz parecer que eu esteja dentro de mim e você fora. Eu não sou você, você não sou eu. Você tem coisas, qualidades, possessões, funções, etc, que eu não tenho. “Oh, eu não as tenho mas eu queria ter”. Assim, dessa forma, o desejo está correndo pelo mundo, procurando o que ele gosta e ignorando ou descartando o que não gosta.

<sup>129</sup> A fundação na qual o mundo se baseia é uma ilusão. As aparências emergem em uma origem dependente. Não existem entidades autoexistentes definidas por uma essência interna ou substância que dota-as com uma existência inerente. As aparências são vazias em si mesmas. A fundação da ilusão de "si" é a ignorância. Quando procuramos por esta fundação, ela não pode ser encontrada. Quando a fundação de tudo não tem, ela mesma, fundação, rapidamente sabemos de tudo ao saber que tudo é uma ilusão. Ao ver o fluxo da atividade mental e observar a sua transitoriedade, e por procurar a mente em si mesma e não encontrar nada, ganhamos clareza além das dúvidas e isso é a imortalidade, ou a clareza imutável, a porta da liberação.

<sup>130</sup> Ainda que, em termos convencionais, mérito e equívoco sejam claramente oposições com implicações muito diferentes, em si mesmos, no sentido absoluto, eles não possuem qualquer fundação que não a sua exclusão mútua. Ao relaxar a atividade mental, os suportes dessas categorias se dissolvem – eles não foram outra coisa que não o jogo da mente. Ainda que, até que este *insight* esteja vivo e funcionando, estas categorias devem ser atentadas com cuidado uma vez que nossas crenças nelas dirigem nossas ações a partir das quais consequências cármicas podem surgir.

413. Imaculado e puro como a lua, claro e sem falhas, e completamente livre de desejo por prazeres mundanos – chamo esse homem de Abençoado.
414. Abandonando a perplexidade dos caminhos do samsara, que são tão difíceis de atravessar<sup>131</sup>, transcendendo o conflito e entrando na contemplação estável e inabalável, livre de dúvidas, todo o apego é interrompido. Eu chamo esse homem de Abençoado.
415. Quem desiste do desejo e se torna um renunciante sem-teto, encerrando completamente todos os objetos<sup>132</sup> do desejo – eu chamo esse homem de Abençoado.
416. Quem desiste do anseio e se torna um renunciante sem-teto, dando um fim completamente a todos os objetos do anseio – eu chamo esse homem de Abençoado.
417. Abandonando todo envolvimento humano, dispensando o envolvimento com os deuses e se tornando livre de todo envolvimento<sup>133</sup> – eu chamo esse homem de Abençoado.
418. Tendo desistido de todos os gostos e desgostos, calmo e sem apego, o herói conquista o mundo inteiro. Eu chamo esse homem de Abençoado.
419. A pessoa que compreende todas as maneiras pelas quais os seres sencientes morrem e nascem, e está livre de apego a qualquer dessas possibilidades, é um Buda Que Partiu Feliz. Eu chamo esse homem de Abençoado.

---

<sup>131</sup> Vagar pelo samsara é muito difícil para todos os seres, mas é ainda pior sem o Dharma porque sem ele não temos um mapa quando estamos perdidos. O caminho da liberação não faz parte do nosso condicionamento cultural. Seguimos os rastros que aparentam ter sentido mas, então, eles desaparecem na areia: casamentos acabam em divórcio, indústrias se tornam obsoletas deixando milhares desempregados, guerras fazem pessoas pacíficas evadirem-se de suas terras natais e assim segue, sem fim. Para sair do samsara, para libertar-se, precisamos ver o que está surgindo – mas estamos tão cheio de pressupostos que nos tornamos confusos diante da verdade. O primeiro passo para a liberdade é fazer contato com o Dharma e desenvolver fé nele.

<sup>132</sup> Os objetos de desejos, as coisas do mundo, commodities, posses materiais, todos os itens que estimulam nossos desejos, não são outra coisa que não ilusões, geradas pela atividade mental. Mesmo que isso possa ser surpreendente e alarmante, estas coisas não existem em si mesmas. Sua "existência" é dependente da nossa mente. Este é o fundamento maravilhoso da liberação uma vez que tenhamos cortado fora nossa atividade mental, liberado-nos da cola do apego, vemos que quando a mente se move, as dez mil coisas aparecem. Quando a mente está em paz, surge paz sem perturbação. Assim, como frequentemente se diz, a liberdade é como uma chave que já está na palma da nossa mão. Acalme o sujeito e os objetos serão livres por si mesmos.

<sup>133</sup> A renúncia profunda faz a mente ser simples e macia. Livre de expectativas, não há julgamentos. Livre de esperanças, não há decepções. Onde quer que estejamos, estamos livres, uma vez que o hábito do envolvimento subjetivo nos objetos foi completamente liberado.

420. Quem quer que cujo caminho seja desconhecido para os deuses, gandharvas e seres humanos, tendo posto um fim em todas as máculas, é um *arahat* – eu chamo esse homem de Abençoado.
421. Aquele que toma posse de nada do passado, presente ou futuro, que não tem nada e não toma nada – eu chamo esse homem de Abençoado.
422. O chefe, o líder, o herói, o grande sábio, o conquistador de todos, inabalável, purificado e iluminado – eu chamo esse homem de Abençoado.
423. Quem já conheceu a localização de suas vidas anteriores, quem pode ver o céu e o inferno, que alcançou o fim do nascimento, ganhou a perfeição da presciência e fez tudo o que precisava ser feito – eu chamo esse homem de Abençoado.

Traduzido para o inglês por CR Lama e James Low em 1982.

Revisado por James Low em 2018.

Traduzido para o português por João Vale com a colaboração de Maria Célia De Santi, Celia Berliner e Pedro Gomes em 2022. Revisão de Pedro Gomes.

Possam todos os seres sencientes ter felicidade e as causas da felicidade.  
Possam todos os seres sencientes ser livres do sofrimento e da causa do sofrimento.  
Possam todos os seres sencientes nunca ser separados da felicidade, livres de sofrimento.  
Possam todos os seres sencientes permanecer na grande equanimidade, livres de apegos aos mantidos próximos e de aversão aos mantidos afastados.