O Nobre Caminho Óctuplo

O caminho para o fim do sofrimento

Bhikkhu Bodhi

Edições Nalanda

Belo Horizonte

2015

Copyright © 1984, 1994, Bhikkhu Bodhi
Copyright © 2015, Edições Nalanda para a tradução em língua portuguesa

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer maneira que seja sem a permissão escrita dos detentores do copyright, exceto no caso de breves citações com o objetivo de resenhas e referências. Por favor, não pirateie. Apoie nossos esforços em produzir mais livros de qualidade para o leitor de língua portuguesa.

Editor Geral: Ricardo Sasaki
Tradução: Jorge Luiz Furtado e Nílvio Severo
Capa: Tangiverso Design | www.tangiverso.com

Uma publicação do:
Centro de Estudos Buddhistas Nalanda
R. Albita 194/701 - Cruzeiro
Belo Horizonte - MG
30310-160 - Brasil
tel: (031) 9651.6369
http://nalanda.org.br/ | email: nalanda@nalanda.org.br

Inscreva-se em nosso boletim para receber notícias por email sobre novos textos publicados em nossos sites, trechos e lançamentos de livros, eventos, cursos online. Enviamos no máximo 1 email por semana. Para se inscrever, envie um email para: nalanda@nalanda.org.br com o assunto "inscrição no boletim".

Abreviações

Referências a textos foram abreviadas da seguinte forma:

DN = Dīgha Nikāya (número do sutta)

MN = Majjhima Nikāya (número do sutta)

SN = Saṁyutta Nikāya (capítulo e número do sutta)

AN = Aṅguttara Nikāya (coleção numérica e número do sutta)

Dhp = Dhammapada (versos)

Vism = Visuddhimagga

Referências ao *Visuddhimagga* são feitas quanto ao capítulo e número da seção da tradução feita pelo Bhikkhu Ñāṇamoli, *The Path of Purification* (BPS ed. 1975, 1991)

.

CONTEÚDO

Prefácio 7

I. O CAMINHO PARA O FIM DO SOFRIMENTO 10

II. PERSPECTIVA CORRETA (Sammā Diṭṭhi) 27

III. INTENÇÃO CORRETA (Sammā Saṅkappa) 46

IV. FALA CORRETA, AÇÃO CORRETA, MEIO DE VIDA CORRETO (Sammā Vācā, Sammā Kammanta, Sammā Ājīva) 64

V. ESFORÇO CORRETO (Sammā Vāyāma) 86

VI. VIGILÂNCIA CORRETA (Sammā Sati) 104

VII. CONCENTRAÇÃO CORRETA (Sammā Samādhi) 125

VIII. O DESENVOLVIMENTO DA SABEDORIA 142

Epílogo 158

Apêndice 160

Leituras Recomendadas 163

Sobre o Autor 166

Posfácio da Edição Brasileira 167

Agradecimento 170

Prefácio

A essência do ensinamento do Buddha pode ser resumida em dois princípios: As Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo. O primeiro refere-se ao lado da doutrina, e a primeira resposta que ele evoca é compreensão; o segundo cobre a parte da disciplina, no sentido mais amplo da palavra, e a resposta primária que ele evoca é a prática. Na estrutura do ensinamento esses dois princípios se encaixam em uma unidade indivisível chamada de *dhamma-vinaya*, a doutrina e a disciplina, ou, resumidamente, Dhamma. A unidade interna do Dhamma é garantida pelo fato de que a última das Quatro Nobres Verdades, a verdade do caminho é o Nobre Caminho Óctuplo, enquanto que o primeiro fator do Nobre Caminho Óctuplo, a Perspectiva Correta, é a compreensão das Quatro Nobres Verdades. Assim sendo, os dois princípios se interpenetram e incluem um ao outro, ou, em outras palavras, a fórmula das Quatro Nobres Verdades contém o Óctuplo Caminho e o Nobre Caminho Óctuplo contém as Quatro Verdades.

Dada essa unidade, não teria sentido colocar a questão de qual dos dois aspectos do Dhamma tem maior valor: a doutrina ou o caminho. Mas, se nós nos arriscássemos no despropósito de fazer tal pergunta, a resposta teria de ser o caminho. O Caminho reivindica primazia porque é precisamente ele que dá vida ao ensinamento. O caminho traduz o Dhamma de uma coleção de fórmulas abstratas para a revelação da verdade que se desdobra continuamente. Ele oferece uma saída para o problema do sofrimento, com o qual iniciam os ensinamentos. E isso torna o objetivo do ensinamento - a libertação em relação ao sofrimento - acessível para nós em nossa própria experiência onde, por si só, ele assume um significado autêntico.

Seguir o Nobre Caminho Óctuplo é questão de prática ao invés de conhecimento intelectual, mas para que o caminho seja seguido corretamente ele deve ser compreendido adequadamente. Na verdade, a compreensão correta do caminho é, em si mesma, uma parte da prática. Ela é uma faceta da perspectiva correta, o primeiro fator do caminho; é precursor e guia para o resto do caminho. Dessa forma, embora o entusiasmo inicial possa sugerir que a tarefa de compreensão intelectual possa ser evitada como uma distração inconveniente, uma análise madura revela que ela é essencial para o sucesso final da prática.

O presente livro pretende contribuir na direção de uma compreensão adequada do Nobre Óctuplo Caminho por meio da investigação de seus oito fatores e de seus componentes a fim de determinar exatamente o que eles envolvem. Procurei ser conciso, usando a estrutura de exposição das próprias palavras do Buddha na explanação dos fatores do caminho tal como

encontrado no Sutta Piṭaka do Cânone Pāli. Para ajudar ao leitor com limitado acesso às fontes primárias, mesmo traduzidas, tentei restringir minha seleção de citações tanto quanto possível - mas não totalmente - àquela encontrada na antologia clássica do Venerável Nyanatiloka, *The Word of the Buddha*. Em alguns casos, passagens tiradas daquela obra foram levemente modificadas para que ficassem de acordo com minha preferência de tradução. Para tornar o significado mais claro, baseio-me, algumas vezes, nos comentários; especialmente em minhas explanações de concentração e sabedoria (capítulos VII e VIII) baseei-me fortemente no *Visuddhimagga* (*The Path of Purification*), um vasto trabalho enciclopédico, o qual sistematiza a prática do caminho de uma maneira detalhada e abrangente. A limitação de espaço impede uma abordagem que esgote cada fator. Para compensar esta deficiência, incluí uma lista de leituras recomendadas no final, que o leitor poderá consultar para obter explicações mais detalhadas de cada fator do caminho. Entretanto, para um total compromisso com a prática do caminho, especialmente nos estágios avançados de concentração e percepção, é extremamente útil ter contato com um professor realmente qualificado.

Bhikkhu Bodhi

I. O CAMINHO PARA O FIM DO SOFRIMENTO

A procura por um caminho espiritual surge do sofrimento. Ela não começa com luzes e êxtase, mas com os pontiagudos pregos da dor, do sofrimento e da confusão. Entretanto, para que o sofrimento propicie o nascimento de uma genuína busca espiritual, ele deve ser mais do que algo recebido de fora passivamente. Ele deve servir de preparação para uma realização interior, uma percepção que corta através da dócil complacência de nosso encontro usual com o mundo, fazendo entrever a insegurança perpetuamente escancarada sob nossos pés. Quando essa visão interior surge, ainda que só momentaneamente, ela pode fazer precipitar uma profunda crise pessoal. Ela derruba objetivos e valores habituais, ridiculariza nossas preocupações rotineiras, deixa antigos gozos completamente insatisfatórios.

Inicialmente tais mudanças não são geralmente bem-vindas. Tentamos negar nossa visão e abafar nossas dúvidas; lutamos para afastar o descontentamento por meio de novos objetivos. Entretanto, a chama da inquirição, uma vez acesa, continua a queimar e, se não nos permitirmos ser levados pelos reajustes superficiais ou se não cairmos de volta em uma versão "remendada" de nosso otimismo natural, mais cedo ou mais tarde o vislumbre original da visão intuitiva se acenderá novamente, confrontando-nos com sua dureza essencial. É precisamente neste momento, quando todas as rotas de escape estão bloqueadas, que estaremos prontos a buscar um caminho que traga um fim à nossa inquietação. Não mais poderemos continuar seguindo complacentemente a correnteza da vida, impulsionados cegamente por nossa fome por prazeres sensoriais e pela pressão das normas sociais prevalecentes. Uma realidade mais profunda nos acena; ouvimos o chamado de uma felicidade mais estável, mais autêntica e, até chegarmos ao nosso destino, não poderemos nos dar por satisfeitos.

No entanto, é justamente nesse momento que nos encontramos confrontados com uma nova dificuldade. Tendo reconhecido a necessidade de um caminho espiritual, descobrimos que os ensinamentos espirituais não são de modo algum homogêneos nem mutuamente compatíveis. Quando passamos os olhos pelas estantes da herança espiritual da humanidade, tanto antiga quanto contemporânea, não encontramos um volume único e ordenado, mas um verdadeiro bazar de sistemas e disciplinas

espirituais, cada qual se oferecendo a nós como a solução superior, mais rápida, mais poderosa ou mais profunda para nossa busca pelo Derradeiro. Confrontados com essa mistura, nos confundimos ao tentar avaliar com o quê estamos lidando – diante da decisão de qual é verdadeiramente libertador, uma solução real para as nossas necessidades, e qual é um desvio cercado de imperfeições ocultas.

Uma abordagem para a resolução desse problema, que hoje é popular, é a solução eclética: escolher das várias tradições aquilo que pareça mais adequado às nossas necessidades, fundindo diferentes práticas e técnicas num todo sintético que seja pessoalmente satisfatório. Assim, combina-se a meditação da conscientização plena buddhista com sessões de recitação de mantras hindus, prece cristã com dança sufi, kabbalah judaica com exercícios tibetanos de visualização. O ecletismo, porém, ainda que algumas vezes possa ser útil na transição de um modo de vida predominantemente mundano e materialista para um que possua uma tonalidade espiritual, no final, se corrói. Mesmo podendo ser um confortável abrigo no meio do caminho, não é confortável como veículo final.

Há duas falhas inter-relacionadas no ecletismo que explicam sua inadequação derradeira. Uma é que o ecletismo compromete as próprias tradições de onde se alimenta. As grandes tradições espirituais em si mesmas não propõem suas disciplinas como técnicas independentes que podem ser extraídas de seus contextos e livremente recombinadas de

modo a melhorar a qualidade sensorial de nossas vidas. Elas as apresentam, pelo contrário, como partes componentes de um todo integral, de uma visão coerente relativa à natureza fundamental da realidade e do objetivo final da busca espiritual. Uma tradição espiritual não é uma corrente rasa na qual se possa molhar os pés e retirar-se rapidamente para a margem. Ela é um rio poderoso e agitado que avança por todo o cenário de uma vida e, se alguém deseja verdadeiramente viajar por ele, deve ser corajoso o suficiente para lançar seu barco e se dirigir até as profundezas.

O segundo defeito no ecletismo segue o primeiro. Como as práticas espirituais são construídas sobre visões relativas à natureza da realidade e do bem final, tais visões não são mutuamente compatíveis. Quando honestamente examinamos os ensinamentos dessas tradições encontramos que grandes diferenças em perspectiva se revelam aos nossos olhos, diferenças que não podem ser facilmente dispensadas como sendo apenas modos diferentes de dizer a mesma coisa. Pelo contrário, elas indicam experiências muito diferentes que constituem o objetivo supremo e a via que deve ser trilhada para atingir aquele objetivo.

Portanto, por causa das diferenças em perspectivas e práticas que as diversas tradições espirituais propõem, uma vez que tenhamos decidido superar o ecletismo e nos sentimos prontos para fazer um compromisso sério com uma via em particular, nós nos encontramos diante do desafio de escolher uma via que

nos levará à verdadeira iluminação e libertação. Uma dica para resolver esse dilema é esclarecer a nós mesmos quanto ao nosso objetivo fundamental, determinar o que procuramos em uma via genuinamente libertadora. Se refletirmos cuidadosamente torna-se claro que o requisito primeiro é um caminho para o fim do sofrimento; dessa forma, o que necessitamos é um caminho que acabe com esse problema de forma final e completa. Ambas as palavras são importantes. A via deve levar a uma cessação completa do sofrimento, a uma cessação do sofrimento em todas as suas formas, e a uma cessação final do sofrimento, levando o sofrimento a uma cessação irreversível.

Entretanto, aqui nos defrontamos com outra questão. Como haveremos de encontrar tal via - uma via que tenha a capacidade de nos levar à cessação completa e final do sofrimento? Até que tenhamos trilhado, de fato, tal via em direção ao objetivo não poderemos saber com certeza para aonde ela vai e, a fim de seguir uma via até seu objetivo, devemos depositar uma confiança completa na eficácia do caminho. A busca por uma via espiritual não é como selecionar uma nova roupa. Para escolher uma nova roupa precisamos apenas experimentar algumas, inspecionar-nos no espelho e selecionar aquela que nos pareça a mais atraente. A escolha de uma via espiritual é mais próxima do casamento: quer-se um parceiro para toda a vida, alguém cuja companhia se mostre confiável e durável como a estrela polar no céu noturno.

Frente a esse novo dilema, podemos pensar que atingimos um beco sem saída e concluir que não temos nada que possa nos guiar, exceto a inclinação pessoal, senão tentar a sorte jogando uma moeda. Entretanto, nossa seleção não precisa ser tão cega e uniforme quanto imaginamos, pois temos de fato uma diretriz para nos ajudar. Uma vez que as vias espirituais são geralmente apresentadas dentro da estrutura de um ensinamento total, podemos avaliar a eficácia de alguma via por meio da investigação do ensinamento que ela expõe.

Realizando tal investigação podemos contemplar três critérios como bases para a avaliação:

1. Primeiro, o ensinamento deve prover um quadro completo e acurado da extensão do sofrimento. Se o quadro do sofrimento que ele oferece é incompleto ou imperfeito, então a via que ele sugere terá uma grande tendência a ser deficiente, incapaz de levar a uma solução satisfatória. Assim como um paciente doente necessita de um médico que possa dar um diagnóstico completo e correto de sua doença, também nós, quando procuramos uma libertação em relação ao sofrimento, necessitamos de um ensinamento que apresente um relato confiável de nossa condição.

2. O segundo critério necessita uma análise correta das causas que dão surgimento ao sofrimento. O ensinamento não pode parar na inspeção dos sintomas externos. Ele deve penetrar abaixo dos sintomas, até o nível das causas, e descrevê-las de

forma precisa. Se um ensinamento faz uma análise causal defeituosa, há pouca probabilidade de que seu tratamento obtenha sucesso.

3. O terceiro critério pertence diretamente ao caminho em si mesmo. Ele estipula que o caminho oferecido pelo ensinamento deve remover o sofrimento em sua origem. Isso significa que ele deve prover um método para eliminar o sofrimento por meio da erradicação de suas causas. Se ele falhar em chegar a esta solução ao nível da raiz, seu valor será nulo em última análise. O caminho que ele prescreve pode ajudar a remover os sintomas e nos fazer sentir que tudo está bem; mas alguém que está aflito com uma doença fatal não pode se sujeitar a passar por uma cirurgia cosmética quando, abaixo da superfície, a causa de sua moléstia continua a prosperar.

Para sintetizar, encontramos três requisitos para um ensinamento que se propõe a oferecer um caminho verdadeiro para o fim do sofrimento: primeiro, ele deve revelar um quadro completo e acurado do espectro do sofrimento; segundo, deve apresentar uma análise correta das causas do sofrimento; e, terceiro, deve nos oferecer os meios para erradicar as causas do sofrimento.

Este não é o lugar para avaliar as várias disciplinas espirituais em termos desses critérios. Nossa preocupação é somente com o Dhamma, o ensinamento do Buddha, e com a solução que esse ensinamento oferece para o problema do sofrimento. Que o

ensinamento deva ser relevante a esse problema é evidente - devido à sua própria natureza, pois ele não é formulado como um conjunto de doutrinas sobre a origem e término das coisas que comandam a crença, mas como uma mensagem de libertação do sofrimento que pede para ser verificada em nossa própria experiência. Junto com a mensagem vem um método de prática, uma via que leva ao fim do sofrimento. Este caminho é o Nobre Óctuplo Caminho (*ariya aṭṭhaṅgika magga*). O Caminho Óctuplo situa-se no próprio coração do ensinamento do Buddha. Foi a descoberta do caminho que conferiu à própria iluminação do Buddha uma significação universal e o elevou do status de um sábio inteligente e benevolente àquele de mestre do mundo. Para seus próprios discípulos ele era antes de tudo "o que fez surgir a via ainda não surgida, o produtor da via ainda não produzida, o expositor da via ainda não exposta, o conhecedor da via, o que vê a via, o guia ao longo da via" (MN 108). E ele mesmo convida o buscador com a promessa e o desafio: "Vocês mesmos devem se esforçar. Os Buddhas são somente professores. Os meditantes que praticam o caminho são libertos das amarras do mal" (Dhp.v. 276).

A fim de ver o Nobre Óctuplo Caminho como um veículo viável de libertação precisamos experimentá-lo segundo nossos três critérios: olhar para o relato do Buddha a respeito do espectro do sofrimento, sua análise de suas causas, e o programa que ele oferece como solução.

O Espectro do Sofrimento

O Buddha não simplesmente aborda o problema do sofrimento de forma superficial - ao contrário, ele torna esse problema a pedra fundamental do seu ensinamento. Ele inicia as Quatro Nobres Verdades - que são a essência de sua mensagem - com o anúncio de que a vida está inseparavelmente ligada a algo que ele chama de *dukkha*. A palavra em pāli é frequentemente traduzida como 'sofrimento'. Mas significa algo mais profundo do que a dor e do que estar arrasado. Ela se refere a uma insatisfação básica que acontece ao longo de nossas vidas - a vida de todos nós, exceto a dos iluminados. Algumas vezes essa insatisfação vem à tona como mágoa, pesar, decepção ou desespero. Entretanto, normalmente ela paira a beira de nossa consciência como uma sensação vaga e difusa de que as coisas nunca são totalmente perfeitas, nunca completamente adequadas às nossas expectativas de como deveriam ser. Este fato de dukkha, o Buddha diz, é o único real problema espiritual. Os outros problemas - as questões teológicas e metafísicas que têm assombrado os pensadores religiosos através dos séculos - ele gentilmente coloca de lado como "questões que não tendem para a libertação". O que ele ensina, ele diz, é apenas sofrimento e o fim do sofrimento, dukkha e sua cessação.

O Buddha não para nas generalidades. Ele vai além e expõe as diferentes formas que dukkha assume, tanto as evidentes quanto as sutis. Ele inicia com o que está à mão, com o

sofrimento inerente ao processo físico da vida em si. Aqui, dukkha se mostra em eventos como nascimento, envelhecimento e morte; em nossa suscetibilidade a doenças, acidentes e ferimentos; até mesmo na fome e na sede. Dukkha aparece novamente nas nossas reações internas a eventos e situações desagradáveis: na mágoa, na raiva, na frustração e no medo que vêm à tona em separações dolorosas, por encontros desagradáveis, pelo fracasso em obter o que queremos. Nem mesmo os nossos prazeres, o Buddha diz, são imunes a dukkha. Eles nos dão felicidade enquanto duram, mas não duram para sempre; um dia eles deverão terminar e quando se vão a perda nos traz um sentimento de privação. A maior parte de nossas vidas está na dualidade entre a sede de prazer e o medo da dor. Passamos nossos dias correndo atrás de um e fugindo do outro, raramente desfrutando a paz de estar contente; a satisfação real parece, de certa forma, estar sempre fora do nosso alcance, logo além do próximo horizonte. Então, ao final de tudo, temos que morrer: abandonar a identidade na qual gastamos toda nossa vida construindo, deixar para trás todas as coisas e todos os que amamos.

Entretanto, o Buddha ensina que nem mesmo a morte nos traz o fim de dukkha, pois o processo da vida não cessa com a morte. Quando a vida termina em um determinado lugar, com um corpo, o “continuum mental” - o fluxo individual de consciência - ressurge em algum outro lugar com um novo corpo como suporte físico. Dessa forma, o ciclo se repete

indefinidamente - nascimento, envelhecimento e morte - movido pela sede de mais existência. O Buddha declara que este ciclo de renascimentos – chamado de *saṁsāra*, "o vagar" - se repete através do tempo "sem início". Não há ponto inicial nem origem temporal. Independentemente do quanto voltarmos no tempo, sempre encontraremos seres vivos - nós mesmos em vidas passadas - vagando de um estado de existência para outro. O Buddha descreve vários reinos onde o renascimento pode ter lugar: reinos de tormento, o reino animal, o reino humano e reinos de êxtase celestial. Entretanto, nenhum desses reinos pode oferecer um refúgio final. A vida em qualquer plano deve chegar a um fim. Ela é impermanente e, portanto, marcada pela insegurança, que é o significado mais profundo de dukkha. Por esta razão, alguém que aspire ao completo fim de dukkha não pode se contentar com quaisquer conquistas mundanas, com qualquer *status*, mas deverá, sim, conquistar a libertação de todo este instável redemoinho.

As Causas do Sofrimento

Um ensinamento que se proponha a nos guiar para o fim do sofrimento deve, como já mencionamos anteriormente, oferecer um relato confiável de sua origem causal, pois, se desejarmos colocar um fim ao sofrimento teremos que interrompê-lo onde ele começa: em suas causas. A interrupção dessas causas requer um total conhecimento do que elas são e

como funcionam; dessa forma, o Buddha dedica uma parte considerável de seu ensinamento para expor totalmente "a verdade da origem de dukkha". A origem ele localiza dentro de nós mesmos, em uma doença original que permeia nosso ser, causando um distúrbio em nossas próprias mentes e corrompendo nossos relacionamentos com os outros e com o mundo. O sinal dessa doença pode ser visto em nossa tendência para certos estados mentais não saudáveis, chamados em pāli de *kilesas*, usualmente traduzido por "aflições". As aflições mais básicas são a tríade da ganância, aversão e confusão. Ganância (*lobha*) é o desejo autocentrado: o desejo por prazer e posse, uma forte motivação para a sobrevivência, a necessidade premente de estimular a sensação do ego com poder, status e prestígio. Aversão (*dosa*) significa a resposta de negação, expressa como rejeição, irritação, condenação, ódio, inimizade, raiva e violência. Confusão (*moha*) significa a escuridão da mente: a grossa camada de insensibilidade que bloqueia a nossa clara compreensão.

Dessas três raízes emergem as várias outras aflições - orgulho, ciúme, ambição, letargia, arrogância e todo o resto - e a partir de todas essas aflições juntas (as raízes e as ramificações) surge dukkha em suas diversas formas: como dor e mágoa, como medo e descontentamento, como o estar à deriva no ciclo de nascimento e morte. Desta forma, para que possamos nos libertar do sofrimento, temos que eliminar as aflições. Entretanto, o trabalho de removê-las deve ser realizado de

forma metódica. Isso não pode ser obtido apenas por um ato da vontade, só pelo desejar que desapareçam. O trabalho deverá ser guiado pela investigação. Teremos que descobrir de quê as aflições dependem e, então, definir o que podemos fazer para remover seu suporte.

O Buddha ensina que há uma aflição que dá origem a todas as outras, uma raiz que mantêm todas elas no lugar. Esta raiz é a ignorância (*avijjā*) [1]. A ignorância não é a mera ausência de conhecimento, a falta de conhecimento em relação a algumas informações. A ignorância pode coexistir com um grande acúmulo de conhecimentos específicos e à sua própria maneira pode ser tremendamente astuciosa e capaz. Como a raiz básica de dukkha, a ignorância é uma escuridão primordial que envolve nossa mente. Algumas vezes essa ignorância opera de uma maneira passiva, meramente obscurecendo a correta compreensão. Em outros momentos ela assume um papel ativo: ela se torna o grande enganador, produzindo uma massa de conceitos e percepções distorcidas, os quais a mente capta como atributos do mundo, sem saber que são produtos de sua ilusão.

---

[1]A ignorância é, na verdade, idêntica em natureza à raiz insalubre "confusão/ilusão" (*moha*). Quando o Buddha fala num contexto psicológico sobre os fatores mentais, ele normalmente usa a palavra 'ilusão'; quando fala sobre as bases condicionais do saṁsāra, ele usa a palavra 'ignorância' (*avijjā*).

Nessas percepções e ideias erradas, nós encontramos o que nutre as aflições. A mente vislumbra algumas possibilidades de prazer, aceita essa visão pelo valor que ela parece ter e o resultado é a ganância. Nossa fome por recompensa é desapontada, obstáculos aparecem e surge a raiva e a aversão. Ou lutamos contra nossas ambiguidades, as nuvens de nossa visão, e nos tornarmos perdidos na ilusão. Com isso, descobrimos onde dukkha prolifera: a ignorância resultando em aflições, as aflições resultando em sofrimento. Enquanto esta matriz causal persistir não estaremos ainda fora de perigo. Ainda poderemos encontrar prazer e diversão - prazeres dos sentidos, prazeres sociais, prazeres da mente e do coração. Entretanto, não importa quanto prazer possamos experienciar, não importa o quanto possamos ser bem sucedidos em nos esquivarmos da dor, o problema básico permanece no cerne de nosso ser e continuamos nos movendo dentro dos limites de dukkha.

Eliminando as Causas do Sofrimento

Para que nos libertemos totalmente de forma definitiva do sofrimento nós temos que eliminá-lo pela raiz e isto significa eliminar a ignorância. Mas como poderemos eliminar a ignorância? A resposta vem claramente da natureza do adversário. Uma vez que a ignorância é um estado de não conhecer a coisas como elas realmente são, o que é necessário é

conhecer as coisas como elas realmente são. Não meramente um conhecimento conceitual, um conhecimento como ideia, mas sim um conhecimento perceptual, um conhecer que também é um ver. Este tipo de conhecimento é chamado de sabedoria (*paññā*). A sabedoria ajuda a corrigir a distorção causada pela ignorância. Ela nos capacita a captar as coisas como elas são realmente, direta e imediatamente, livres da tela de ideias e visões pré-concebidas que nossas mentes normalmente colocam entre nós mesmos e o real.

Para eliminar a ignorância necessitamos de sabedoria, mas como ela pode ser adquirida? Como um conhecimento indubitável da essência das coisas, a sabedoria não pode ser obtida meramente pelo aprendizado, pela reunião e acúmulo de uma grande quantidade de fatos. No entanto, o Buddha disse, a sabedoria pode ser cultivada. Ela ganha vida por meio de um grupo de condições, as quais temos o poder de desenvolver. Estas condições são, na realidade, fatores mentais, componentes da consciência que se unem em uma estrutura sistemática que pode ser chamada de um caminho no sentido primordial da palavra: o caminho que nos leva em direção a um objetivo. O objetivo aqui é o fim do sofrimento, e o caminho que leva a ele é o Nobre Caminho Óctuplo com seus oito fatores: perspectiva correta, intenção correta, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, vigilância correta e concentração correta.

O Buddha chama este caminho de caminho do meio (*majjhimā paṭipadā*). Ele é o caminho do meio porque fica afastado de dois extremos, de duas tentativas errôneas para obter a libertação em relação ao sofrimento. Uma é o extremo da indulgência nos prazeres dos sentidos, a tentativa de extinguir a insatisfação pela gratificação do desejo. Essa abordagem dá prazer, mas a alegria obtida é grosseira, transitória e desprovida de um contentamento mais profundo. O Buddha reconhece que o desejo sensorial pode exercer forte fixação nas mentes dos seres humanos e ele tinha bastante consciência da grande intensidade com a qual as pessoas se apegam aos prazeres dos sentidos. Entretanto, ele também sabia que esse prazer é bastante inferior à felicidade que surge da renúncia e, portanto, ele repetidamente ensinava que o caminho para o "derradeiro" requer que, em algum momento, nós o despojemos do desejo sensorial. Assim, o Buddha descreve a indulgência nos prazeres dos sentidos como "inferior, comum, mundana, tola e que não leva ao objetivo".

O outro extremo é a prática da automortificação, a tentativa de obter a libertação pela aflição do corpo. Essa abordagem talvez surja de uma genuína aspiração pela libertação, mas ela trabalha dentro da ideia de uma premissa falsa que torna a energia consumida escassa em resultados. O erro é tomar o corpo como sendo a causa da escravidão, quando a origem real do problema está na mente - a mente obcecada pela ganância, aversão e ilusão. Para livrar a mente dessas aflições o

padecimento do corpo não é apenas inútil, mas a própria derrota, pois ele é prejudicial a um instrumento necessário. Deste modo, o Buddha descreve esse segundo extremo como "doloroso, ignóbil, não conduzindo ao objetivo" [2].

Distante dessas duas abordagens extremas está o Nobre Caminho Óctuplo, chamado de caminho do meio, não no sentido de que ele realize um acordo entre os extremos, mas no sentido de que ele transcende ambos, evitando os erros que cada um envolve. O caminho evita o extremo da indulgência nos sentidos por reconhecer a futilidade do desejo e por enfatizar a renúncia. Desejo e sensualidade, longe de serem meios para a felicidade, são fontes de sofrimento a serem abandonadas como um requisito de libertação. No entanto, a prática da renúncia não exige a tormenta do corpo. Ela consiste num treinamento mental e para isso o corpo deve ser saudável, um vigoroso suporte para o trabalho interior. Assim sendo, o corpo deve ser bem cuidado, mantido em boa saúde, enquanto as faculdades mentais são treinadas para gerar a sabedoria da libertação. Este é o caminho do meio, O Nobre Caminho Óctuplo, "que faz com que surja a visão e o conhecimento e leva à paz, ao conhecimento direto, ao despertar, ao Nibbāna" [3].

---

[2]SN 56:11; *Word of the Buddha*, pg.26.
[3]Ibid.