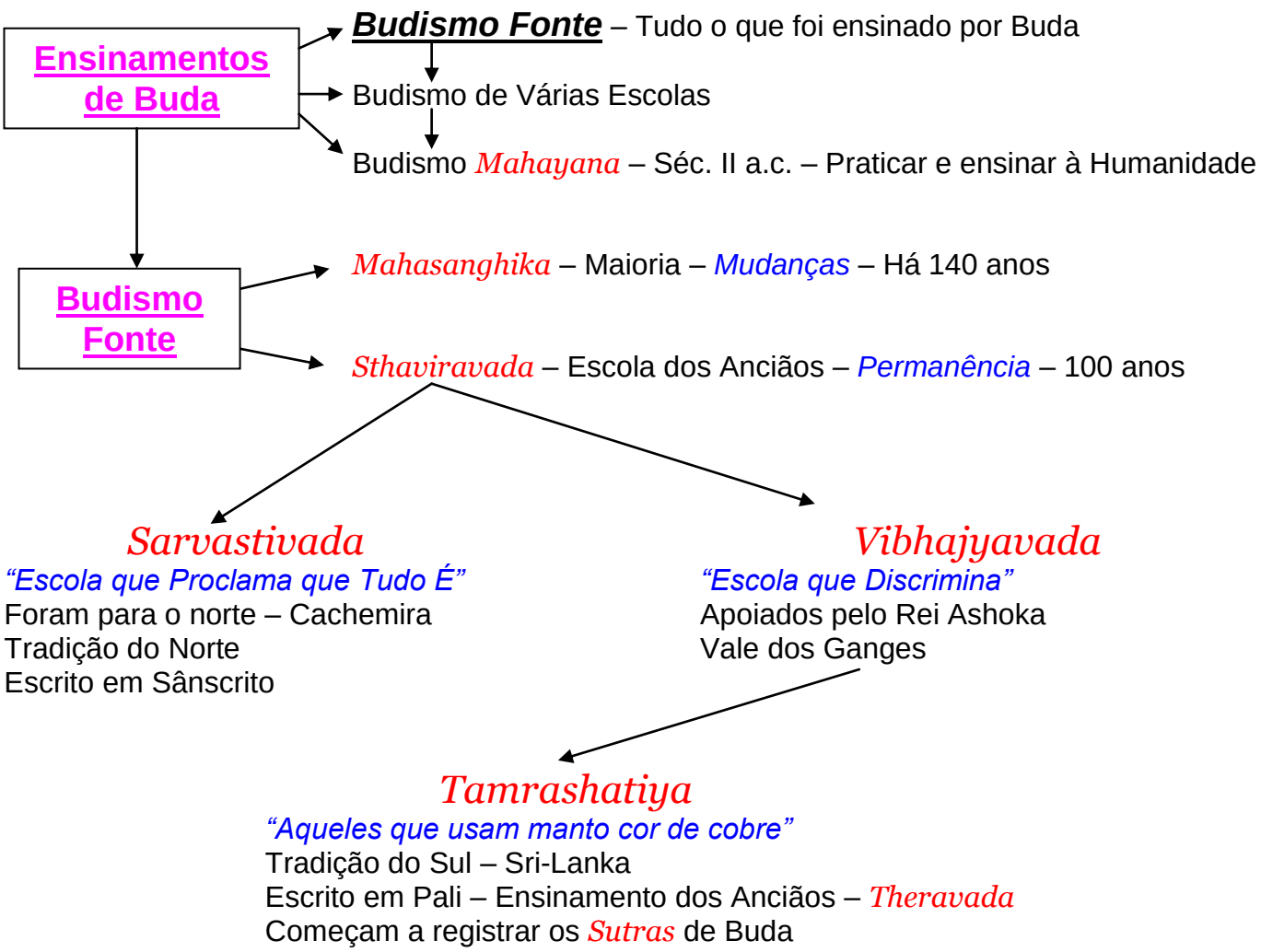
Budismo Essencial

(Preceitos extraídos do livro "A Essência dos Ensinamentos de Buda" de Thich Nhat Hanh - em Set/2004 - por HPMJ)



Buda:
"Meus ensinamentos são como um dedo apontando a Lua. Não confundam o DEDO e a LUA.
Não transformar as palavras do Buda em doutrina ou ideologia.

Os 3 Tipos de Sofrimento

(Não é de Buda)

1. Sofrimento do Sofrimento
2. Sofrimento devido às coisas compostas
3. Sofrimento pela mudança

O Caminho do Meio:

Espírito ⇔ Corpo

As 4 Nobres Verdades:

1. **Sofrimento** ⇨ Sua existência → *Duka*
2. **Origem do Sofrimento** ⇨ Suas raízes → *Samudaya*
3. **Cessação da Produção do Sofrimento** ⇨ Evitar as causas → *Nirodha*
4. **As 8 Práticas Corretas – O Nobre Caminho Óctuplo** ⇨ Caminho que conduz à abstenção das coisas que causam o sofrimento → *Samma* (Correto)

As 8 Práticas Corretas:

1. **Compreensão Correta** ⇨ *Samyak Drishti* → Raízes sadias x Não sadias
2. **Pensamento Correto** ⇨ *Samyak Samkalpa* → A forma como as coisas são – O Pensamento inicial (*Vitarka*) e o Pensamento conseqüente (*Vichara*)
    a. Você tem certeza?
    b. O que estou fazendo?
    c. Força do hábito
    d. *Bodhichitta*
3. **Fala Correta** (Audição Correta também) ⇨ *Samyak Vac*
    a. Verdadeira
    b. Coerente
    c. Sem Maldade
    d. Sem Exageros
    e. Necessária
4. **Ação Correta** ⇨ *Samyak Karmanta* → Agir com **Atenção Plena Correta** (1º, 2º, 3º e 5º treinamentos da **Atenção Plena Correta**)
5. **Meio de Vida Correto** ⇨ *Samyak Ajiva* → Ganhar a vida sem precisar transgredir nenhum dos 5 treinamentos da **Atenção Plena Correta**
6. **Esforço Correto** ⇨ *Samyak Pradhana* → As 4 Práticas do Esforço Correto
7. **Atenção Plena Correta** ⇨ *Samyak Smriti* → Respirar, Caminhar e Viver - Conscientemente – O Corpo, As Sensações, A Mente e Os Objetos da Mente
8. **Concentração Correta** ⇨ *Samyak Samadhi* → Cultivar uma mente focada, capaz de se concentrar em uma única coisa (Concentração Ativa e Seletiva)

As 3 Qualidades do Dharma - *Dharma Mudra*

1. **Impermanência** ⇨ *Anitya* → Tempo
2. **O Não-Eu** ⇨ *Anatman* → Espaço
3. **O Nirvana** ⇨ *Nirvana* → Paraíso ??

Os 3 Estágios das 4 Nobres Verdades

1. **Reconhecimento**
2. **Encorajamento**
3. **Realização**

As Causas dos Sofrimentos
Lista de Aflições – *Kleshas*

- Desejo
- Ignorância
- Raiva
- Dúvida
- Arrogância
- Pontos de vista equivocados
- Ganância
-
-
- ... muitos outros ...

Os 2 Aspectos da Meditação Budista

1. **Cessação** ⇨ *Shamatha* → Do medo, raiva, desespero, desejo – Pela **Respiração Consciente**, **Sorriso Consciente** e pela **Contemplação Profunda**
2. **Olhar em Profundidade** ⇨ *Viphashyana* →

Força do Hábito ↓ x **Vontade** ↑ x **Esquecimento** ↓
(Vashana)

Parar ⇨ *Shamatha*

↓

Acalmar ⇨ 1. Reconhecimento
2. Aceitação
3. Acolhimento
4. Olhar em Profundidade
5. Insight – Compreensão das Causas

↓

Descansar ⇨ Corpo e Mente → Meditar

↓

Curar

Os 4 Incomensuráveis Pensamentos

Para Nutrir a Consciência

As 4 Moradas de Brahma

Brahmaviharas

1. Amor – *Maitri (Metta)*
2. Compaixão – *Karuna*
3. Alegria – *Mudita*
4. Equanimidade - *Upesha*

Igualdade - Desapego

Deixar passar e Deixar seguir

Os 12 Elos da Origem Interdependente

Mente Iludida		X	Mente Verdadeira	
Passado	Ignorância Ações Intencionadas	X	Compreensão Grande Aspiração	**Causa**
Presente	Consciência Mente / Corpo 6 órgãos do sentido e seus objetos Contato	X	4 Sabedorias Corpo de Transformação Corpo de Resultados Atenção Plena ao Contato	**Efeito**
	Sensações Desejo Apego Vir-a-ser	X	Atenção Plena às Sensações 4 Pensamentos Imensuráveis Liberdade Existir Maravilhoso	**Causa**
Futuro	Nascimento Velhice / Morte	X	Sabedoria do Não-Nascimento Sabedoria da Não-Morte	**Efeito**

Os 4 Nutrientes que Alimentam o Sofrimento ou a Felicidade

1. **Alimento**: O que ingerimos para o bem do corpo e espírito.
Quando, Onde, Como e O Que comer e não comer.

2. **As 6 Impressões Sensoriais**: Olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente.
Estímulos que recebemos e nos alimentam as sensações.

3. **Intenção**: Volição ou Vontade. Vingança? Riqueza? Fama?

4. **Consciência**: *Vijñana* - Resultado das 3 primeiras.
Onde deságuam comida, sensações e intenções.

Os 3 Estágios e os 12 Aspectos das 4 Nobres Verdades
Os 12 Giros da Roda do Dharma

1ª Nobre Verdade – O Sofrimento		
1. Reconhecimento	Reconheço que sofro – Identificação	O Sofrimento em si
2. Encorajamento	Conheço o sofrimento	
3. Realização	Entendo o sofrimento	
2ª Nobre Verdade – Causa do Sofrimento – As 8 Práticas Errôneas		
1. Reconhecimento	Reconheço que algo me faz sofrer	O que está nutrindo meu sofrimento?
2. Encorajamento	Conheço o que fiz para tal sofrimento	
3. Realização	Entendo e domino o que nutre meu sofrimento – Parar com a nutrição	
3ª Nobre Verdade – Cessação do Sofrimento – O Bem-Estar		
1. Reconhecimento	Reconheço que o sofrimento pode cessar	O que nutre minha felicidade e a dos outros?
2. Encorajamento	Trabalho para encontrar este bem-estar	
3. Realização	Alcanço este bem-estar	
4ª Nobre Verdade – Como Surge o Bem-Estar		
1. Reconhecimento	Reconheço que o Caminho Óctuplo pode me tirar deste sofrimento	A forma de sair do sofrimento
2. Encorajamento	Pratico este Caminho Óctuplo	
3. Realização	Consigo atuar plenamente neste Caminho Óctuplo	

Os 7 Fatores do "Despertar" – *Bodhyanga*	
1. **A Investigação dos Dharmas**	*Dharma-Pravichaya*
2. **A Atenção Plena**	
3. **O Esforço**	
4. **A Alegria**	
5. **A Tranqüilidade**	
6. **A Concentração**	
7. **A Equanimidade**	

As 6 Perfeições – *Paramitas*		
01	**Doação, Generosidade, Oferta**	*Dana Paramita*
02	**Preceitos, Treinamento da Atenção Plena**	*Shila Paramita*
03	**Tolerar, Acolher, Suportar a Dor**	*Kshanti Paramita*
04	**Esforço, Energia, Preseverança**	*Virya Paramita*
05	**Meditação**	*Dhyana Paramita*
06	**Sabedoria, Compreensão, Insight**	*Prajna Paramita*

Os 5 Tipos de Meditação para Acalmar a Mente	
01	**Contar as respirações**
02	**Observar a interdependência surgindo**
03	**Observar as impurezas**
04	**Observar as coisas com amor e compaixão**
05	**Observar os diversos Reinos**

Os 18 Elementos - *Dhatus*		
A	01	**Olhos**
	02	Formas – Objetos da Visão
	03	Consciência Visual
B	04	**Ouvidos**
	05	Sons – Objetos da Audição
	06	Consciência Auditiva
C	07	**Nariz**
	08	Cheiro – Objetos do Olfato
	09	Consciência Olfativa
D	10	**Língua**
	11	Paladar – Objetos do Paladar
	12	Consciência Gustativa
E	13	**Corpo**
	14	Tato – Objetos do Tato
	15	Consciência Táctil
F	16	**Mente**
	17	Pensamentos – Objetos da Mente
	18	Consciência Mental

Os 6 Reinos (2 listas)		
01	Felicidade	*Sukha*
02	Sofrimento	*Dukkha*
03	Alegria	*Mudita*
04	Ansiedade	*Domanassa*
05	Equanimidade	*Upeksha*
06	Ignorância	*Avidya*

01	Desejo	*Khama*
02	Ausência de Desejo	*Nekkhama*
03	Raiva	*Vyapada*
04	Ausência de raiva	*Avyapada*
05	Violência	*Vihimsa*
06	Não-Violência	*Avihimsa / Ah-imsa*

Mais 3 Reinos????

01	Desejo	
02	Forma	
03	Sem-Forma	

Os 5 Treinamentos da Atenção Plena	
01	Reverência pela Vida
02	Generosidade
03	Responsabilidade Sexual
04	Fala Correta
05	Comer, Beber e Consumir com Consciência

Os 5 Poderes – Faculdades ou Bases *(Indriyani)*		
Energias Internas que fazem surgir os elementos do Caminho Óctuplo		
01	Fé	*Shraddha*
02	Energia – Esforço	*Virya*
03	Atenção Plena	*Smriti*
04	Concentração	*Samadhi*
05	Compreensão ou Sabedoria	*Prajna*
06	Capacidade / Aceitação	*Kshanti*

As 4 Práticas do Esforço Correto

Esforço Correto Quádruplo – Alimentado pela Alegria e pelo Interesse

1. Impedir o crescimento e o desenvolvimento das sementes indesejáveis contidas em nossa Consciência Armazenadora.
2. Ajudar às sementes indesejáveis já desenvolvidas a retornarem à Consciência Armazenadora.
3. Encontrar formas de irrigar as sementes sadias que ainda não crescem em nossa Consciência Armazenadora, incentivando o mesmo processo aos amigos.
4. Nutrir as sementes sadias que já cresceram para que permaneçam em nossa Consciência Mental, tornando-se cada vez mais fortes.

Os 3 tipos de Orgulho

1. Achar-se melhor que os outros.
2. Achar-se pior que os outros.
3. Achar-se tão bom quanto qualquer pessoa.

Os 9 Níveis da Concentração Meditativa – *Dhyanas*

1. **Ainda Pensando**
2.
3.
4.

Reino da Forma

5. **Espaço Ilimitado**
6. **Consciência Ilimitada**
7. **O Nada**
8. **Sem Percepção e Com Ausência de Percepção**

Dimensão Sem Forma

9. **Cessação** ⇨ **Insight**

As 2 Verdades – *Satya*

1. **Verdade Relativa ou Mundana** – *Samuriti Satya*
2. **Verdade Absoluta** – *Paramartha Satya*

Os 5 Agregados - *Skandhas*

1. **Forma** – Corpo - *Rupa*
2. **Sensações** - *Vedana*
3. **Percepções** - *Samjna*
4. **Formações Mentais** - *Samskara*
5. **Consciência** - *Vijnana*

As 5 Lembranças – Verdades Relativas – Recitar Diariamente

1. Eu tenho a natureza daquilo que envelhece.
   Não há como escapar da velhice
2. Eu tenho a natureza daquilo que adoece.
   Não há como escapar da doença
3. Eu tenho a natureza daquilo que morre.
   Não há como escapar da morte
4. Tudo o que me é caro e todas as pessoas a quem
   eu amo têm a natureza daquilo que muda.
   Não há como me separar delas.
5. Minhas ações são meus únicos pertences verdadeiros.
   Não posso escapar da conseqüência de minhas ações.
   Minhas ações são o chão no qual eu piso.

As 3 Portas da Libertação

Abertas pelas 3 Chaves das Qualidades do Dharma

1. **Vazio** – *Shunyata*
2. **Ausência de Imagens** – *Animitta*
3. **Ausência de Objetivo** - *Apranihita*

Os 8 Conceitos e os 8 Não do Caminho do Meio

01	Nascimento	⇨	Não	Nascimento
02	Morte	⇨	Não	Morte
03	Permanência	⇨	Não	Permanência
04	Dissolução	⇨	Não	Dissolução
05	Ir	⇨	Não	Ir
06	Vir	⇨	Não	Vir
07	Um	⇨	Não	Um
08	Muitos	⇨	Não	Muitos

Generosidade ⇨ Dar ⇨ Presença, Estabilidade, Liberdade, Frescor, Paz, Espaço.
Tolerância ⇨ Paciência, Resignação ⇨ Capacidade de receber, aceitar e transformar as coisas.

As 24 condições necessárias e suficientes para que algo surja

01	Causa	**07**	Mutualidade	**13**	Carma	**19**	Associação
02	Objeto	**08**	Apoio	**14**	Resultado do Carma	**20**	Dissociação
03	Predominância	**09**	Apoio Decisivo	**15**	Nutrição	**21**	Presença
04	Prioridade	**10**	Pré-Nascimento	**16**	Aptidão	**22**	Ausência
05	Continuidade	**11**	Pós-Nascimento	**17**	Meditação	**23**	Desaparecimento
06	Co-Nascimento	**12**	Repetição	**18**	Caminho	**24**	Não Desaparecimento

---

Nirvana – É a libertação dos 8 Conceitos e seus opostos.

As 2 Relevâncias

1. **Relevância** em relação à **Essência**.
2. **Relevância** em relação às **Circunstâncias**.

As 3 Jóias ⇨ BUDA – DHARMA – SANGHA

As 4 Condições para Existir

1. Causal ou Raiz*
2. Condição para o Desenvolvimento
3. Condições de Continuidade
4. Objeto como Condição

Os 4 Padrões da Verdade - *Siddhanta*

1. Mundano
2. Pessoa
3. Cura
4. Absoluto

* ⇨ Força Criadora, Condição Contribuinte, Sementes da mesma espécie, Condição Associada, de Universalidade e de Amadurecimento.

Os 3 Corpos de Buda

1. **Fonte da Iluminação e Felicidade** – *Dharmakaya*
2. **Corpo de Bem-Aventurança e Contentamento** – *Sambhogakaya*
3. **Invólucro Histórico de Buda** - *Nirmanakaya*

As 4 Certezas

Formuladas por Budistas, após a morte de Buda

1. Devemos tentar nos apoiar nos ensinamentos de Buda, não na pessoa de Buda.
2. Confiar apenas nos *Sutras* em que Buda fala em termos de verdade Absoluta.
3. Devemos confiar nos sentidos, não nas palavras.
4. Devemos confiar na compreensão que advém da contemplação profunda – *Jhana* – em vez de confiar na diferenciação e discriminação – *Vijnana*.