

## AS PALAVRAS DA VERDADE

Extractos do *Dhammapada*

1

Todos os estados (mentais) têm como precursor a mente,  
Como chefe, a mente, e são criações da mente.  
Quando alguém fala ou age com mente negativa,  
É seguido pelo sofrimento,  
Tal como a roda segue as patas do cavalo de carga.

2

Todos os estados (mentais) têm como precursor a mente  
Como chefe, a mente, e são criações da mente.  
Quando alguém fala ou age com mente positiva,  
É seguido pela felicidade,  
Tal como a sua sombra o segue sem cessar.

3

"Ele ofendeu-me, agrediu-me, derrotou-me, roubou-me."  
Não é aplacado o ódio de quem alimenta tais pensamentos.

5

Neste mundo, nunca pelo ódio é o ódio aplacado.  
Só pelo amor.  
Esta é uma Lei eterna.

24

Aquele que é empenhado, cuidadoso,  
Correcto no modo de vida, vigilante,  
Puro na conduta, perspicaz e judicioso  
Verá a reputação crescer de forma constante.

25

Pelo empenho, a disciplina e o autodomínio,  
Possa o sábio fazer (de si próprio)  
A ilha que nenhuma cheia pode submergir.

26

O néscio, de pouca inteligência, dá-se à negligência.  
O sábio, como tesouro supremo, dá-se à diligência.

27

Recusa a negligência  
E, nos prazeres, a intimidade.  
Quem medita com diligência,  
Atinge grande felicidade.

33

Essa vadia, inconstante mente,  
Difícil de proteger e controlar,  
E tornada pelo sage recta,  
Como, pelo fabricante, a seta.

35

Difícil de dominar, instável é a mente.  
Voa ao sabor de qualquer desejo,  
O Bem é o controlo da mente.  
A mente dominada emana felicidade.

38

Aquele cuja mente é instável,  
Que não conhece o Bom Ensino  
E cuja convicção vacila,  
Não alcança o verdadeiro conhecimento.

42

Por mais dor que seja causada  
Pelo inimigo ao adversário,  
Pelo rancoroso a outro igual,  
Bem maior dor pode causar  
Uma mente mal orientada.

43

Nem mãe nem pai nem pessoa aparentada  
Fazem tanto bem como aquele  
Que floresce de uma mente bem orientada.

47

Esse que só colhe as flores (prazeres dos sentidos)  
E cuja mente está confundida,

É arrebatado pela morte como,  
Por uma grande cheia, a vila adormecida.

50

Não te intrometas nas faltas dos outros,  
Em coisas por eles feitas ou deixadas por fazer.  
Pondera antes no que por ti é feito ou deixado por fazer.

51

Como a bela flor, plena de cor mas falha de fragrância,  
Também vã é a palavra sonante de quem a não pratica.

61

Se, em teu caminho,  
Não encontrares companhia melhor ou igual,  
Prosegue, resolutamente, o rumo solitário.  
Não há possível amizade com o néscio.

62

"Eu tenho filhos; eu tenho fortuna."  
Assim pensando, o néscio confunde-se.  
De facto, nem ele próprio é seu.  
Como podem filhos ou fortuna serem seus?

64

Nem associando-se uma vida inteira ao sábio  
Saberá o néscio a Verdade,  
Tal como a colher não sabe do sabor da sopa.

67

O resultado da acção errada que choramos ter feito  
Será chorado com uma face cheia de lágrimas.

81

Tal como a rocha sólida não estremece com o vento,  
Não é o sábio abalado pelo elogio ou pela censura.

82

À imagem de um lago

Profundo, cristalino e tranquilo,  
Também o sábio se torna tranquilo  
Após ouvir o Ensino.

85

Poucos são, entre os homens,  
Os que atravessam para a outra margem,  
Todos os outros correm acima e abaixo,  
Na margem deste lado.

90

Para aquele que completou a jornada e nada lamenta,  
Totalmente emancipado, livre de todas as amarras,  
Para esse não mais existe o fogo (das paixões).

94

Aquele que dominou os seus sentidos,  
Qual manga de cavalos pelo cocheiro dominada,  
Que está purgado do orgulho e livre das paixões,  
Essa firme criatura até pelos deuses é invejada (tida em grande conta).

96

Sereno é o pensamento, a palavra e a acção  
Daquele que, tendo a visão interior,  
Está totalmente liberto,  
Perfeitamente estável e tranquilo.

97

O homem que não tem crenças,  
Conhece o "não-criado", rompeu todos os laços,  
Não mais dá origem (ao bem ou ao mal)  
E expeliu todos os desejos  
É, na verdade, supremo entre os homens.

103

Pode conquistar-se em batalha  
Mil homens um milhar de vezes,  
Mas o maior dos conquistadores  
É o que se conquista a si próprio.

104-105

Bem melhor que a conquista de outros  
É, na verdade, a autoconquista.  
Nem um deus, "um anjo"<sup>1</sup>, *Mara* ou *Brahma*  
Poderiam transformar em derrota  
A vitória de quem tem autodomínio  
E é sempre contido em conduta.

111

Ainda que se possa viver cem anos  
Sem real visão ou autodomínio,  
Bem melhor é a vida de um só dia  
De quem medita com sabedoria.

116

Apressa-te a fazer o bem,  
Refreia a tua mente do mal.  
Apraz-se no mal a mente  
Que retarda o fazer do bem.

119

Está tudo bem com o fazedor do mal  
Até a sua acção amadurecer.  
Mas quando ela produzir frutos,  
Seus desafortunados efeitos irá ver.

120

Pode ser penoso ao fazedor do bem  
Até a sua acção amadurecer.  
Mas quando ela produzir frutos,  
Seus afortunados efeitos irá ver.

121

Não penses de forma ligeira sobre o mal,  
Dizendo: "Ele virá para mim."  
Tal como o pote se enche com o cair das gotas,  
Também o néscio, recolhendo-o gota a gota,  
Se enche a si próprio com o mal.

122

---

<sup>1</sup> *Gandhabba*, traduzindo livremente por "anjo", refere-se a uma classe dos seres semi-divinos: os músicos celestiais.

Não penses de forma ligeira sobre o bem,  
Dizendo: "Ele não virá para mim."  
Tal como o pote se enche com o cair das gotas,  
Também o sábio, recolhendo-o gota a gota,  
Se enche a si próprio com o bem.

125

Quem quer que ofenda  
O inocente, puro e sem mácula,  
A esse néscio o mal retorna  
Como poeira fina lançada contra o vento.

129

Todos tremem face às bombas,  
Todos temem a morte.  
Coloca-te no lugar dos outros,  
Não mates nem causes morte.

131

Aquele que, visando a sua ventura,  
Lesas criaturas desejosas de felicidade,  
Não terá felicidade em vida futura.

152

Como o touro,  
Cresce o homem de fraca instrução (ignorante).  
Cresce a carne, não a sabedoria.

155

Não tendo vivido a Vida Santa e  
Não tendo obtido riqueza quando vigorosos,  
Os homens desfalecem  
Como velhas garças em lago falho de peixe.

159

Aquele que age como recomenda aos outros,  
Ele próprio, tendo autodomínio,  
Terá domínio sobre os outros.  
É difícil, na verdade, o autodomínio.

160

Nós somos o nosso próprio protector (refúgio);  
Que outro protector pode existir?

Com o completo autodomínio,  
Tem-se uma protecção bem difícil de atingir.

165

Por nós próprios é o mal feito,  
Por nós próprios somos manchados.  
Por nós próprios é o mal recusado,  
Por nós próprios somos purificados.  
Pureza e impureza dependem só de nós.  
Ninguém pode purificar outro.

167

Não persigas coisas vis,  
Não vivas em negligência,  
Não acolhas ideias falsas.  
Assim o mundo não é prolongado (*Samsara*, ciclo da existência)

171

Venham, contemplem este mundo.  
É como o coche real embelezado  
Em que o néscio se enfeitiça  
Mas do qual o sábio é desapegado.

178

É maior o ganho de Entrar no Fluxo que  
O da autoridade soberana sobre a Terra,  
O de ir para o céu ou  
O de governar, supremo, todo o universo.

183

Não fazer o mal, cultivar o bem, purificar a mente.  
Este é o Ensino de todos os Budas.

184

A prática ascética por excelência  
É a paciência e a tolerância.  
"*Nibbana* é supremo", dizem os Budas.  
Não é, certamente, eremita  
Esse que maltrata outro,  
Nem é asceta, aquele que o molesta.

185

Não maldizer, não maltratar,  
Contenção segundo os preceitos fundamentais,  
Comer com moderação, viver em recolhimento  
E consagração à mais alta consciência.  
Este é o Ensino de todos os Budas.

197

Verdadeiramente felizes,  
Vivemos sem ódio entre odiosos,  
Vivemos, libertos da aversão,  
No meio de homens horrorosos.

201

O conquistador gera inimizade;  
O derrotado jaz em sofrimento.  
O tranquilo repousa em felicidade,  
Renegando, de vitórias e derrotas, o tormento.

204

A saúde é o maior ganho,  
O bem-estar, a maior riqueza.  
O amigo fiel é o melhor parente,  
*Nibbana*, a bênção suprema.

205

Após provares o sabor  
Do recolhimento e da tranquilidade,  
Tornas-te puro e sem mágoas,  
Saboreando a alegre essência da Verdade.

215

Da cobiça nasce a mágoa;  
Da cobiça nasce o medo.  
Naquele que superou a cobiça  
Não há mágoa, muito menos medo.

222

Àquele que refreia a ira como quem  
Estanca um coche desenfreado,  
A esse eu chamo cocheiro.  
Os outros só seguram as rédeas.



223

Conquista a ira pelo amor, o mal pelo bem;  
O avaro pela generosidade, o mentiroso pela verdade.

231

Precavem-te da agitação física, sê comedido no corpo.  
Renuncia à conduta imprópria, sê correcto no corpo.

232

Precavem-te da agitação verbal, sê comedido na palavra.  
Renuncia ao discurso impróprio, sê correcto na palavra.

233

Precavem-te da agitação mental, sê comedido no pensamento.  
Renuncia ao discurso impróprio, sê correcto no pensamento.

239

Por degraus, aos poucos, momento a momento,  
Remove o sage as suas próprias impurezas,  
Tal como o forjador remove da prata o sedimento.

240

Tal como a ferrugem, nascida do ferro,  
Corroí a sua própria natureza,  
É o transgressor, pelas próprias acções,  
Levado a estados de dor e tristeza.

248

Sabe isto, ó bom homem:  
As coisas más são incontroláveis.  
Não permitas que cobiça e malvadez  
Te arrastem, longamente, ao sofrimento.

251

Não há fogo como a cobiça.  
Não há garra como a aversão.

Não há teia como a ilusão.  
Não há rio como o apego.

252

Facilmente é visto o erro alheio,  
Difícilmente, porém, se vê o nosso.  
Como a palha do cereal é o erro alheio peneirado.  
Como caçador que se oculta é o nosso dissimulado.

267

Aquele que transcendeu mérito (bem) e demérito (mal),  
Conduz uma vida pura e vive com entendimento,  
Esse, certamente, é considerado um *bhikkhu*.

268-269

Não é pelo silêncio que nos tornamos sages (*muni*)  
Se formos íncios e irreflectidos,  
Mas o homem de sabedoria que,  
Como quem pesa numa balança,  
Toma o que é bom e afasta o que é mau  
É, na verdade, um sage. Por essa razão é ele sage.  
Aquele que compreende os dois lados deste mundo  
É considerado um sage.

273

Dos caminhos, o Nobre Caminho é o maior,  
Das verdades, as Quatro Palavras (Sublimes Verdades).  
O desapego é o maior dos estados e  
Dos bípedes, "O-que-Vê" (Homem de Visão).

274

Este é o único Caminho.  
Não há outro para a purificação da Visão.  
Segue este Caminho.  
Ele é a desorientação de *Mara* (Mal).

275

Seguindo este Caminho, porás um fim ao sofrimento.

Este é, na verdade, o Caminho por mim revelado  
Quando aprendi a remover a seta (do sofrimento).

276

Vós mesmos deveis fazer o esforço.  
Os "Despertados"<sup>2</sup> são só professores  
Os que entram neste Caminho e são meditativos  
Serão libertos das malhas de *Mara* (Mal).

277

"Todas as coisas condicionadas são impermanentes"  
Quando uma pessoa vê isto com sabedoria  
Torna-se imperturbável face ao que é doloroso.  
Esta é a Senda da Pureza.

278

"Todas as coisas condicionadas são *Dukkha* (insatisfatórias)"  
Quando uma pessoa vê isto com sabedoria  
Torna-se imperturbável face ao doloroso.  
Esta é a Senda da Pureza.

279

"Todos os estados (*Dhamma*) são sem individualidade"  
Quando uma pessoa vê isto com sabedoria  
Torna-se imperturbável face ao doloroso.  
Esta é a Senda da Pureza.

280

Esse que não se esforça quando se deve esforçar,  
Que, embora jovem e forte, é dado à ociosidade,  
É frouxo nos propósitos e no pensamento  
E é também preguiçoso, esse mandrião  
Nunca encontra o caminho da sabedoria.

281

---

<sup>2</sup> N.T. - Outro nome para os Seres Iluminados

Vigilante no falar e bem contido na mente,  
Não faça ele erro com o corpo.  
Possa ele purificar estes três modos de acção  
E alcançar a Senda ensinada pelos Sages.

334

Cresce como uma trepadeira *Maluva*  
A cobiça do homem dado à negligência;  
Como macaco da floresta em busca de fruta  
Sua cobiça salta, sem norte, para aqui e acolá.

335

Quem neste mundo seja dominado  
Por essa desventuradda sofreguidão  
Verá a sua amargura crescer  
Como relva de *Birana* após a monção.

336

Mas quem neste mundo dominar  
Essa, tão renitente, desventurada sofreguidão  
Verá a sua amargura desertar  
Como gotas de água em flor de lótus (folha).

338

Tal como a árvore abatida irrompe novamente  
Se a sua raiz não for afectada,  
Assim o sofrimento irrompe, sucessivamente,  
Se a propensão ao apego não for erradicada.

343

Guiados pelo desejo, os homens correm  
Como lebre acossada, por aqui e acolá.  
Que possa eliminar o desejo  
O *bhikkhu* que aspira ao desapego.

348

Liberta-te do passado, do futuro e do presente.  
Ao cruzares para a outra margem da existência,  
Tendo a mente totalmente liberta,  
Não voltarás ao nascimento e decadência.

360

O bem é a moderação do olho.  
O bem é a moderação do ouvido.  
O bem é a moderação do nariz.  
O bem é a moderação da língua.

361

O bem é a moderação do corpo.  
O bem é a moderação da fala.  
O bem é a moderação da mente.  
Moderação em tudo é o bem.  
O *bhikkhu* moderado em tudo.  
É liberto de todo o sofrimento.

362

Esse que é controlado nas mãos, nos pés e na fala  
E, possuindo o mais elevado controlo (da mente),  
É feliz intimamente, tranquilo, solitário e satisfeito,  
A esse chamam *bhikkhu*.

365

Não desvalorizes o que recibes  
Nem invejes (o ganho de) outros.  
O *bhikkhu* que inveja os outros  
Não alcança a concentração.

367

Aquele que eliminou todo o apego a Nome e  
Forma (mente e corpo) e não lamenta o que falta,  
Esse certamente é considerado um *bhikkhu*.

368

Um *bhikkhu* que emana bondade  
E se delicia com o Ensino de Buda  
Alcança o Estado de Serenidade,  
A felicidade dos condicionamentos pacificados.

385

Esse para quem não existem  
Essa margem, a outra, nem ambas  
E que é imperturbável e desapegado,  
Esse eu considero um brâmane.

387

O sol brilha de dia, a lua brilha de noite;  
Na armadura brilha o guerreiro;  
Na meditação brilha o brâmane.  
Mas todo o dia e toda a noite  
Brilha, com radiância, o Despertado.

420

Esse cujo destino deuses,  
Semideuses e homens desconhecem,  
Que destruiu as negatividades  
E se tornou merecedor,  
Esse eu considero um brâmane.

423

Esse que conhece as vidas anteriores,  
Vê o céu e o inferno,  
Chegou ao fim dos nascimentos  
E alcançou o super conhecimento  
Esse eu considero um brâmane.