

## ERRADICAÇÃO DE TODAS AS PREOCUPAÇÕES E DIFICULDADES

### *Sabbasava-sutta*

Assim ouvi eu: o Bem-Aventurado estava então permanecendo no mosteiro de [Anathapindika](#), no Parque Jeta, perto de [Savatthi](#). Aí, dirigiu-se aos *bhikkhus*. dizendo: "*Bhikkhus*." Ao que eles responderam: "Venerável Senhor." Então, o Bem-Aventurado falou assim:

"*Bhikkhus*, irei revelar-vos o método para afastar todas as preocupações e dificuldades.<sup>1</sup> Ouvi e reflecti bem, eu vou expô-lo."

" Sim Venerável Senhor," responderam eles ao Bem-Aventurado.

Então falou do seguinte modo:

"*Bhikkhus*, eu digo que a destruição (erradicação) das preocupações e dificuldades é (possível) para aquele que sabe e vê, não para aquele que não sabe e não vê. O que deve uma pessoa saber e ver para que seja possível a destruição (erradicação) das preocupações e dificuldades? (Deve conhecer) a reflexão com sagesa e a reflexão ínsia. A alguém que reflecte insciamente, surgem preocupações e dificuldades não anteriormente surgidas e as já anteriormente surgidas, aumentam. Mas, para aquele que reflecte com sagesa, as preocupações e dificuldades ainda não surgidas, não surgirão, e as já anteriormente surgidas nele, desaparecem.

*Bhikkhus*, as preocupações e dificuldades são erradicadas por: (1) discernimento, (2) contenção, (3) usufruto, (4) tolerância, (5) prevenção, (6) recusa e (7) cultivação mental.

1 - *Bhikkhus*, quais são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por discernimento? *Bhikkhus*, o ordinário homem ínsio que não visita os Homens Santos, não é versado nos Ensinamentos dos Homens Santos, não se exercita nos Ensinamentos dos Homens Santos, não visita os homens bons, não é versado nos ensinamentos dos homens bons e não se exercita nos Ensinamentos dos homens bons, não compreende em que coisas deve reflectir e em que coisas não deve reflectir. Não sabendo em que coisas deve reflectir e em que coisas não deve reflectir, ele reflecte nas coisas em que não deve reflectir e não reflecte naquelas em que deve reflectir.

Agora, *Bhikkhus*, quais são as coisas em que não deve reflectir e nas quais ele reflecte? Se, quando ele reflecte sobre determinadas coisas, surge a negatividade do prazer sensorial ainda não surgida ou aumenta a negatividade do prazer sensorial já anteriormente surgida nele; surge a negatividade do (desejo por) existir e vir-a-ser...; surge a negatividade da ignorância ainda não surgida ou aumenta a negatividade da ignorância já anteriormente surgida nele, então, essas são as coisas em que não deve reflectir e nas quais ele reflecte.

---

<sup>1</sup> O termo *asava* neste *Sutta* tem sentidos mais abrangentes que os usuais significados psicológico e ético, tais como "impulso", "compulsão", "negatividade" ou "impureza". Ele é aqui usado figurativamente e abarca quer as preocupações psicológicas quer os problemas físicos e dificuldades, como poderá ser compreendido na continuação.

*Bhikkhus*, quais são as coisas em que deve reflectir e nas quais ele não reflecte? Se, quando ele reflecte sobre determinadas coisas, não surge a negatividade do prazer sensorial ainda não surgida ou desaparece a negatividade do prazer sensorial já anteriormente surgida nele; a negatividade do (desejo por) existir e vir-a-ser...; não surge a negatividade da ignorância ainda não surgida ou desaparece a negatividade da ignorância já anteriormente surgida nele, então, essas são as coisas em que deve reflectir e nas quais ele não reflecte.

Por reflectir nas coisas em que não deve reflectir e por não reflectir naquelas em que deve reflectir, surgem as negatividades que ainda não tinham surgido e aumentam as negatividades que já tinham anteriormente surgido nele. E, então, ele reflecte insciamente (inutilmente) deste modo:

- Existi eu no passado?
- Não existi eu no passado?
- O que era eu no passado?
- Como era eu no passado?
- Tendo sido o quê, tornei-me o quê no passado?
- Existirei eu no futuro?
- Não existirei eu no futuro?
- O que serei eu no futuro?
- Como serei eu no futuro?
- Tendo sido o quê, o que virei a ser no futuro?

Ou agora, no tempo presente, ele tem dúvidas sobre si próprio:

- Sou algo?
- Não sou algo?
- O que sou eu?
- Como sou eu?
- De onde veio esta pessoa?
- Para onde irá ela?

Quando ele reflecte insciamente deste modo, alguma destas seis ideias erróneas surge nele:

- Eu tenho uma Individualidade (esta ideia surge nele como verdadeira e real).
- Eu não tenho Individualidade (esta ideia surge nele como verdadeira e real).
- Pela Individualidade, apercebo a Individualidade (esta ideia surge nele como verdadeira e real).
- Pela Individualidade, apercebo a não-individualidade (esta ideia surge nele como verdadeira e real).
- Pela não-individualidade, apercebo a Individualidade (esta ideia surge nele como verdadeira e real).
- Ou a seguinte ideia errónea surge nele: esta é a minha Individualidade, a qual sente, experimenta os frutos das boas e más acções, ora aqui ora acolá; esta Individualidade é permanente, estável, infindável, imutável, mantém-se igual por todo o sempre.

Isto, *Bhikkhus*, é chamado de processo de existência enredado em opiniões; uma selva de opiniões; um tumulto de opiniões; a agitação (guerra) das opiniões; os grilhões das opiniões. *Bhikkhus*, o ordinário homem íncio, tolhido nos grilhões das opiniões, não escapa ao nascimento, envelhecimento e morte, às tristezas, às lamentações, às dores, às aflições, aos desesperos; eu digo que ele não escapa ao sofrimento (*Dukkha*).

E, *Bhikkhus*, o instruído nobre discípulo que visita os Homens Santos, é versado nos Ensinamentos dos Homens Santos, está bem exercitado nos Ensinamentos dos Homens Santos, visita os homens bons, é versado nos Ensinamentos dos homens bons e está bem exercitado nos Ensinamentos dos homens bons, sabe quais as coisas em que deve reflectir e aquelas em que não deve reflectir. Sabendo quais as coisas em que deve reflectir e aquelas em que não deve reflectir, ele não reflecte nas coisas em que não deve reflectir e reflecte naquelas em que deve reflectir.

Agora, *Bhikkhus*, quais são as coisas em que não deve reflectir e nas quais ele não reflecte? Se, quando ele reflecte sobre determinadas coisas, surge a negatividade do prazer sensorial ainda não surgida ou aumenta a negatividade do prazer sensorial já anteriormente surgida nele; surge a negatividade do (desejo por) existir e vir-a-ser...; surge a negatividade da ignorância ainda não surgida ou aumenta a negatividade da ignorância já anteriormente surgida nele, então, essas são as coisas em que não deve reflectir e nas quais ele não reflecte.

*Bhikkhus*, quais são as coisas em que deve reflectir e nas quais ele reflecte? Se, quando ele reflecte sobre determinadas coisas, não surge a negatividade do prazer sensorial ainda não surgida ou desaparece a negatividade do prazer sensorial, já anteriormente surgida nele; não surge a negatividade do (desejo por) existir e vir-a-ser...; não surge a negatividade da ignorância ainda não surgida nele ou desaparece a negatividade da ignorância já anteriormente surgida nele, então, essas são as coisas em que deve reflectir e nas quais ele reflecte.

Por não reflectir nas coisas em que não deve reflectir e por reflectir naquelas em que deve reflectir, não surgem as negatividades que ainda não surgiram e desaparecem as negatividades que já tinham anteriormente surgido nele. Então, ele reflecte com sagesa: Isto é *Dukkha* (sofrimento). Ele reflecte com sagesa: Isto é o surgimento (causa) de *Dukkha*. Ele reflecte com sagesa: isto é a Cessação de *Dukkha*. Ele reflecte com sagesa: Isto é o Caminho que conduz à Cessação de *Dukkha*. Quando, deste modo, ele reflecte com sagesa, os três Grilhões - falsa ideia de individualidade, dúvida céptica e apego a cerimoniais (regras religiosas) e rituais - apartam-se dele. *Bhikkhus*, estas são as dificuldades (negatividades, grilhões) que são erradicadas por discernimento.

2- *Bhikkhus*, quais são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por contenção? *Bhikkhus*, um *bhikkhu*, ponderando com sagesa, vive com os olhos refreados. Embora surjam algumas dificuldades, aflições e provações a quem vive sem refrear os olhos, essas dificuldades, aflições e provações apartam-se daquele que vive mantendo os olhos em contenção desta maneira. Ponderando com sagesa, ele vive com os ouvidos refreados... com o nariz refreado... com a língua refreada... com o corpo refreado... com a mente refreada. Embora possam surgir dificuldades, aflições e provações a

quem vive sem refrear a mente, essas dificuldades, aflições e provações apartam-se daquele que vive mantendo a mente em contenção desta maneira. *Bhikkhus*, estas são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por contenção.

3- *Bhikkhus*, quais são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por usufruto? *Bhikkhus*, um *bhikkhu*, ponderando com sagesa, usufrui dos seus mantos somente para se proteger do frio, do calor, das moscas do gado, dos mosquitos, do sol, das criaturas rastejantes e se cobrir decentemente. Ponderando com sagesa, ele usufrui da comida, sem ser por prazer nem por excesso (intoxicação), sem ser para formosura nem para atavio, mas somente para dar suporte e manter o corpo, para o precaver do sofrimento (fadiga) e para promover a vida santa, considerando que desse modo afasta a sensação (de sofrimento, fome) já antes surgida e não produz uma nova sensação, pelo que a sua vida é mantida irrepreensível (inocente) de forma conveniente. Ponderando com sagesa, ele usufrui do alojamento somente para se precaver do frio, do calor, das moscas do gado, dos mosquitos, do vento, do sol, das criaturas rastejantes, dos riscos das estações do ano e para apreciar o isolamento. Ponderando com sagesa, ele usufrui dos medicamentos e prescrições médicas somente para se livrar das dores e doenças que possa ter e para manter a saúde. *Bhikkhus*, embora possam surgir dificuldades, aflições e provações a quem não usufrui [deste modo] alguma (destas coisas), essas dificuldades, aflições e provações apartam-se daquele que as usufrui deste modo. *Bhikkhus*, estas são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por usufruto.

4- *Bhikkhus*, quais são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por tolerância? *Bhikkhus*, um *bhikkhu*, ponderando com sagesa, ao enfrentar frio e calor, fome e sede, moscas, mosquitos, ventos, sol, criaturas rastejantes, linguagem injuriosa e ofensiva, aprender a lidar pacientemente com as sensações corporais dolorosas, destabilizadoras, contundentes, lancinantes, desconfortáveis, desagradáveis, mortíferas. *Bhikkhus*, embora possam surgir dificuldades, aflições e provações a quem não tolere alguma (destas), essas dificuldades, aflições e provações apartam-se daquele que as tolera deste modo. *Bhikkhus*, estas são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por tolerância.

5- *Bhikkhus*, quais são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por prevenção? *Bhikkhus*, um *bhikkhu*, ponderando com sagesa, evita um elefante selvagem, um cavalo selvagem, um boi selvagem, um cão selvagem, uma cobra, um galho (de árvore), uma vedação espinhosa, uma fossa (buraco), um precipício, uma lixeira ou uma poça suja. Ponderando com sagesa, evita também sentar-se em lugares impróprios tais, bem como alimentar más amizades tais, que pudessem levar um prudente companheiro da vida santa a concluir que ele se tinha afastado do caminho. *Bhikkhus*, embora possam surgir dificuldades, aflições e provações a quem não evita alguma destas coisas, essas dificuldades, aflições e provações apartam-se daquele que as evita deste modo. *Bhikkhus*, estas são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por prevenção.

6- *Bhikkhus*, quais são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por recusa? *Bhikkhus*, um *bhikkhu*, ponderando com sagesa, recusa, rejeita, descarta, destroí, extingue os pensamentos de prazer sensorial que surjam nele; recusa... pensamentos de animosidade...; recusa... pensamentos de violência...; recusa, rejeita, descarta, destroí, extingue qualquer mal e quaisquer pensamentos perniciosos que tenham surgido nele. *Bhikkhus*, embora possam surgir dificuldades, aflições e provações a quem não recusa algum (destes), essas dificuldades, aflições e provações apartam-se daquele que os recusa deste modo. *Bhikkhus*, estas são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por recusa.

7-*Bhikkhus*, quais são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por cultivação mental (*bhavana*)? *Bhikkhus*, um *bhikkhu*, ponderando com sagesa, cultiva a Atenção Vigilante, um Factor de Iluminação associado a desapego, a distanciamento, a cessação, que culmina em renúncia; ponderando com sagesa, cultiva a Investigação do *Dhamma*, um Factor de Iluminação... Energia, um Factor de Iluminação... Entusiasmo, um Factor de Iluminação... Serenidade, um Factor de Iluminação... Concentração, um Factor de Iluminação... Equanimidade, um Factor de Iluminação associado a desapego, a distanciamento, a cessação, que culmina em renúncia. *Bhikkhus*, embora possam surgir dificuldades, aflições e provações a quem não cultiva algum (destes), essas dificuldades, aflições e provações apartam-se daquele que os cultiva deste modo. *Bhikkhus* estas são as preocupações e dificuldades que são erradicadas por cultivação mental.

*Bhikkhus*, um *bhikkhu* para quem as preocupações e dificuldades que são erradicadas por discernimento foram erradicadas por discernimento, as preocupações e dificuldades que são erradicadas por contenção foram erradicadas por contenção, as preocupações e dificuldades que são erradicadas por usufruto foram erradicadas por usufruto, as preocupações e dificuldades que foram erradicadas por tolerância foram erradicadas por tolerância, as preocupações e dificuldades que são erradicadas por prevenção foram erradicadas por prevenção, as preocupações e dificuldades que são erradicadas por recusa foram erradicadas por recusa, as preocupações e dificuldades que são erradicadas por cultivação mental foram erradicadas por cultivação mental - *Bhikkhus*, é deste *bhikkhu* que se diz que dominou todas as preocupações e dificuldades. Ele cortou cerce a ânsia, eliminou os grilhões e, precavido do falso orgulho, pôs fim ao sofrimento."

Assim falou o Bem-Aventurado. Felizes no seu íntimo, os *bhikkhus* rejubilaram com as palavras do Bem-Aventurado.

(*Majjhima-nikaya, Sutta n° 2*)