



## Hinayana ou Pequeno Veículo

Pouco tempo antes de Buda alcançar o nirvana, seus seguidores começaram a se dividir em grupos e subgrupos. Alguns deles se formaram ao redor de algum mestre proeminente, outros se firmaram em localidades diversas. Em pouco tempo surgiram dezoito grupos distintos. Mas, de acordo com os textos mais antigos, na realidade foram feitas subdivisões de apenas quatro grupos. Os mais influentes foram os Sarvastadines, tanto é verdade que muitas de suas escrituras podem ser encontradas ainda hoje. O segundo grupo foi constituído pelos Samntiyas, que sustentavam pontos de vista não ortodoxos sobre a natureza do 'eu'. Uma terceira escola foi elaborada pelos Mahasanghikas, de onde, historicamente, deriva o nome Mahayana. A quarta escola foi formada pelos Sthaviras, que, na língua páli, significa Theras, ou anciãos. Esta última é conhecida até hoje como a Escola Theravada, sendo o único dos dezoito grupos que sobreviveu com o cânone completo. Esta escola adaptou-se muito bem aos povos do Ceilão, Birmânia, Tailândia e Camboja. Historicamente é a escola mais antiga do Budismo. Suas escrituras estão em idioma páli, das quais o texto mais famoso se chama Dhammapada e é indispensável para qualquer estudante sério do Budismo.

### Sobre o Cânone em Páli

Devemos extrair do chamado Cânone em Páli o conhecimento do Budismo puro, ou seja, do Budismo livre de ingredientes posteriores não hindus. Este cânone, que se divide em três partes, denomina-se Tripitaka. Escritos em folhas de palmeira, foram guardados em cestos para evitar que a umidade da estação das chuvas os destruísse. Por isto, é também chamado de "Três Cestos". Suas divisões são as seguintes:

1. o Vinaya Pitaka, que contém os ensinamentos relativos à prática da moralidade e da conduta dos discípulos de Buda;
2. o Sutta Pitaka (em páli) ou Sutra (em sânscrito), ou "os livros dos ensinamentos" e;
3. o Abhidharma Pitaka, ou "os livros sobre filosofia e psicologia".

Cada uma das três coleções, por sua vez, subdivide-se em várias partes. Os textos mais importantes estão reunidos no Sutta Pitaka, que se compõe de cinco Nikayas, ou coleções, a saber:

1. Digha Nikaya: coleção longa (discursos extensos);
2. Majjhima Nikaya: coleção média (discursos médios);
3. Samyutta Nikaya: coleção ordenada de grupos afins;
4. Anguttara Nikaya: coleção ordenada em número crescente;
5. Khuddaka Nikaya: coleção menor à qual pertencem vários livros como Dhammapada, Thera Gatha e Theri Gatha, Jatakas, etc.

A prática do Hinayana ou Pequeno Veículo, ou ainda a prática individual do ser humano se resume em dois grandes princípios:



Kagyu Dak Shang Choling - Jardim do Dharma [www.jardimdharma.org.br](http://www.jardimdharma.org.br)  
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP  
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

1. A observação de uma ética que evita tudo aquilo que possa prejudicar os outros, e;
2. A compreensão da vacuidade do indivíduo, ou seja, seu “não-eu”.

Por este caminho, todas as paixões, desejos, raiva, ódio, orgulho e ciúmes desaparecem e, por este motivo, a mente permanece em total absorção da vacuidade. O estado mental obtido denomina-se Arhat, ou seja, o "vencedor dos inimigos ou das paixões", o ser perfeito ou realizador solitário. Este estado é, realmente, um grau de libertação que traz muito bem-estar e felicidade à pessoa que consegue atingi-lo. Porém, este não é o "despertar supremo ou último". O Arhat pode permanecer muito tempo em um estado de profunda calma e felicidade individual, mas não é o definitivo. Chega um momento em que o Buda emite um raio de luz que toca o Arhat e desperta nele o sentimento da grande compaixão, motivando-o a continuar seu caminho até o "despertar perfeito".

## Os Tipos de Arhats

Existem dois tipos de Arhats:

1. Aquele que não tem ornamentos, ou seja, aquele que tem a realização pela prática da calma mental chamada de Vipasana (sânscrito) ou de Shine (tibetano). O estado espiritual de Arhat é atingido através desta prática, que leva ao domínio de todas as emoções, e;
2. Aquele que tem ornamentos, ou seja, que pratica o Vipasana ou Shine, mas também pratica o Samadhi (sânscrito) ou Lahaktong (tibetano), que significa "visão profunda". A combinação destas duas práticas permite chegar à realização.

Diz o Senhor Buda: “Para o Arhat, o renascer em cada estado cessou, todas as quatro classes de existência futura foram destruídas, cada reencarnação chegou ao seu fim, as vigas da casa da vida foram quebradas e a casa inteira foi completamente derrubada. O bem e o mal cessaram, a ignorância foi demolida, a consciência já não inclui mais sementes, todo pecado foi consumido e todas as condições mundanas foram vencidas. Por isto, nenhum medo pode fazer um Arhat tremer. Arhat significa aquele cuja tranqüilidade já não pode mais ser perturbada por coisa alguma no mundo; o puro, o livre de pesar, o liberto do desejo, o que cruzou o oceano de nascimento e decaimento; aquele que verdadeiramente se concentra na causa das sensações, iluminada em sua mente. E, para um discípulo assim liberto, em cujo coração reside à paz, já não há o que mais ponderar sobre o que foi feito e para ele nada fica por fazer. Assim como uma rocha não é chacoalhada pelo vento, para ele nem as formas, nem os sons, nem os sabores, nem os contatos de nenhuma classe, nem o desejado nem o indesejado podem ser causa de vacilação. Firme é sua mente, conquistada está à libertação.”

## O Dhammapada ou Caminho dos Ensinamentos de Buda

O Dhammapada é uma coleção de 423 estâncias ou estrofes divididas em 26 seções que foi copiada pelos monges nos primitivos Avasas, isto é, a residência onde os monges faziam o



retiro durante a estação das chuvas. O que apresentarei aqui é uma versão resumida, mas que poderá ser de grande valia em nossas vidas.

#### Yamakavagga – Versos Gêmeos

“As condições nas quais nos encontramos hoje são o resultado do que pensamos, permanecem na mente, são forjados por ela. Se um homem fala ou atua com uma mente impura, a dor o segue como a roda segue as patas do boi que puxa o carro-de-boi”.

“As condições nas quais nos encontramos hoje são o resultado do que pensamos, permanecem na mente, são forjados por ela. Se um homem fala ou atua com uma mente pura, a felicidade o segue como a sua inseparável sombra”.

“- Eu fui enganado, fui golpeado, fui derrotado, fui roubado. Nunca se consome o ódio daqueles que têm tais pensamentos”.

“- Eu fui enganado, fui golpeado, fui derrotado, fui roubado. Está consumido o ódio daqueles que têm tais pensamentos”.

“Assim como a chuva penetra em uma casa mal telhada, da mesma maneira as paixões dominam aquele cuja mente é indolente”.

“Assim como a chuva penetra em uma casa mal telhada, da mesma maneira as paixões não dominam aquele cuja mente é reflexiva e está bem treinada”.

#### Appamadavagga – A Vigilância

"A vigilância é o caminho até o Nirvana. A negligência é o caminho até a morte. Aqueles que praticam a vigilância não morrem; aqueles que são negligentes é como se já estivessem mortos.

Tendo compreendido este princípio, os homens sábios se regozijam na vigilância e se deleitam nos fatores da iluminação.

Os continuamente meditativos, perseverantes e atentos experimentam o estado livre de laços - o supremo Nirvana.

Aquele que é diligente, atento, cujos atos são puros, que trabalha com prudência e possui o domínio de si mesmo, este acrescentará sua glória.

Vigilante entre os negligentes, totalmente acordado entre os sonolentos, o sábio avança como um brioso corcel que deixa atrás de si o raciocínio débil.

O sábio que se regozija na vigilância e desconfia da negligência está livre dos renascimentos, pois se aproxima do Nirvana.”

#### Cittavagga – A Mente

“Como um arqueiro endereça sua flecha, assim endereça o sábio sua mente instável e vacilante, a qual é difícil de dominar, difícil de vigiar.

Tal como um peixe tirado da água e jogado sobre o solo, assim treme e se agita a mente quando tem que abandonar o mundo das paixões.

Difícil de dominar, mutável é a mente, sempre indo a busca dos prazeres; portanto, é bom dominá-la. Uma mente dominada conduz à felicidade.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma [www.jardimdharma.org.br](http://www.jardimdharma.org.br)  
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP  
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Para aquele cuja mente não está agitada pelo prazer e não tem lugar para o ódio, que transcendeu o bem e o mal, para esse homem vigilante, o medo já não existe. Experimentando que o corpo é frágil como um cântaro, mas mantendo sua mente firme como uma fortaleza, o sábio deve atacar as emoções conflituosas com a arma da sabedoria e rapidamente guardar preciosamente o que conquistou. O inimigo fere o inimigo, o aborrecedor prejudica o aborrecedor, mas pior é o mal causado por uma mente descontrolada. Nem uma mãe, nem um pai, nem parente algum poderá ajudar tanto como uma mente bem controlada.”

#### Balavagga – O Insensato

“Longa é à noite para aquele que vela, longo é o caminho para aquele que está cansado, longa é à roda de nascimentos e mortes para aquele que não conhece a Verdade Sublime. Se um peregrino não encontra outro melhor ou igual a ele, que continue resolutamente sua viagem solitária, pois não existe amizade possível com o insensato. Não é boa a ação quando a pessoa se arrepende de tê-la cometido e reconhece seu fruto com lágrimas e lamentações. Porém, é boa a ação quando não se sente arrependimento e se reconhece seu fruto alegre e prazenteiro.

O fruto de uma má ação está sempre latente e segue o insensato como uma cinza em que ainda se conservam brasas. Quando o vão conhecimento do insensato dá frutos, então sua "boa fortuna" termina. O caminho do discípulo de Buda é o desapego, e não o acúmulo de bens mundanos.”

#### Panditavagga – O Sábio

“Se vier um homem que te mostre tuas faltas e te repreenda como se te mostrasse ouro, não o abandone, pois é um bem e não um mal seguir tal homem. Deixe-o aconselhar-te, instruir-te e dissuadir o mal, e você será amado pelo homem bom e odiado pelo homem mau. Como uma sólida rocha não é agitada pelo vento, da mesma maneira o sábio não é perturbado por elogios ou reprovações. São poucos os que chegam ao outro lado; a maioria erra incessantemente e nunca chega na costa.

Porém, aqueles que vivem com retidão, de acordo com o ensinamento bem exposto, alcançam o outro lado, atravessam o rio das paixões, tão difícil de transpor. Tendo deixado de lado os prazeres mundanos, sem impedimentos o sábio deve manter-se livre das impurezas de sua mente. Aqueles em cuja mente estão bem arraigados os 37 fatores da iluminação alcançaram o desapego de todas as coisas, dominaram seus apetites e, plenos de luz, atingiram o Nirvana ainda neste mundo.”

#### Lokavagga – O Mundo

“Não siga a senda do indigno, não seja negligente, não adote falsas opiniões, não seja daqueles que se apegam ao mundo. Considere este mundo como uma borbulha, uma miragem, pois, se assim o considerar, o reino da morte não te verá. Aqueles cujas boas ações cobrem as más que cometeram iluminam o mundo como a lua livre de nuvens. Os



cisnes voam no caminho do sol; aqueles que estão dotados de poderes sobrenaturais voam no espaço, e os sábios abandonam este mundo logo depois de conquistarem a ilusão”.

#### Sukhavagga – A Felicidade

“Certamente entre os que odeiam, vivamos felizes sem ódio. Entre os homens que odeiam, permaneçamos livres do ódio. Certamente entre os cobiçosos, vivamos felizes sem cobiça. Entre os homens cobiçosos, permaneçamos livre da cobiça.

A vitória engendra o ódio, pois o vencido vive ressentido e sofre. Aquele que abandonou ambos, a vitória e a derrota, este vive feliz. A fome é a pior enfermidade; dos agregados do mal, o maior. Percebendo isto em sua verdadeira luz, o sábio realiza o Nirvana, a suprema felicidade. Bom é contemplar os sábios; viver com eles é sempre uma felicidade e aquele que não vê os insensatos será por certo feliz.

Aquele que anda em companhia de insensatos sofre um longo tempo, pois a companhia de insensatos, assim como a de inimigos, é sempre dolorosa. A companhia de um sábio é uma felicidade semelhante ao encontro com os familiares.

Portanto, o sábio, o douto, o diligente, o devoto - estes homens virtuosos devem ser nossa companhia, tal como a lua segue seu curso rodeada de estrelas.”

#### Malavagga – As Impurezas

“Você é como uma folha seca. Os mensageiros da morte te aguardam. Está no momento da partida e carece de provisão. Viva tendo a si mesmo como refúgio; seja diligente e sábio. Quando estiver liberado das impurezas e das paixões, poderá entrar na morada celestial. Sua vida chegou ao fim, você se encontra ante a morte, não existe descanso para ti no caminho. Carece de provisão. Assim como o prateiro refina a prata, assim pouco a pouco o sábio se purifica.

Omitir o recitar dos ensinamentos é uma corrupção. A velhice é a derrubada dos lugares. O perecimento é a impureza do corpo e o descuido é o defeito daquele que pratica a atenção vigilante. Aquele que destrói vidas, diz mentiras, furta, cobiça a mulher do próximo e toma bebidas embriagadoras arranca sua própria raiz de prosperidade neste mundo.

Ó! Bom homem aprenda isto; é funesto para si mesmo não saber se dominar, não possuir a sujeição das ações deteriorantes. Portanto, não permita que a cobiça e a iniquidade (ação injusta ou perversa - acréscimo meu...) façam com que sua miséria não tenha fim. Não há pior fogo que a cobiça, pior garra que o ódio, pior rede que a ilusão, pior corrente que o desejo. É fácil ver as faltas alheias, mas quão difícil é ver as próprias faltas. Como uma ventania divulgamos as faltas alheias; porém, as próprias às ocultamos como um jogador trapaceiro com suas trapaças. No espaço não existe caminho algum, fora do caminho não existe refúgio. Todas as coisas compostas são perecíveis. Os Budas estão livres da instabilidade.”

#### Dhammatthvagga – O Justo

“O homem não é justo se julga com rapidez; justo é aquele que sabe estabelecer entre o eqüitativo e o injusto. Um homem não é douto porque sabe muito. Aquele que é paciente,



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma [www.jardimdharma.org.br](http://www.jardimdharma.org.br)  
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP  
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

que está livre do ódio e do temor, a este se pode chamar de douto. Um homem não é versado em Dharma porque sabe muito; aquele cujo conhecimento do Dharma é limitado, mas que experimentou a Verdade, é certamente versado em Dharma, ou seja, não é negligente em relação a este.

Nem a verbosidade florida nem a bela aparência física fazem com que os invejosos, avaros ou falsos sejam dignos de respeito. Porém, aquele que desraigou de si estas imperfeições, a este se pode chamar de respeitável.

O homem indisciplinado e mentiroso não se converte em discípulo de Buda - como pode ser discípulo de Buda se está dominado pelo desejo e a cobiça? Aquele que destruiu as más ações sejam elas grandes ou pequenas, a este se pode chamar de discípulo de Buda. Um homem não é um monge porque vai a busca de esmolas. Não basta receber a ordenação e sair em busca de esmolas - é preciso viver a doutrina. Aquele que sobrepujou a ambos, o bem e o mal, que é puro e vive neste mundo com claro discernimento, a este se pode chamar de discípulo de Buda.”

Se alguma pessoa pedir que sintetizemos o Hinayana em um poema curto, de apenas quatro linhas, Sidarta Gautama já o fez:

“Parem de fazer o mal;  
Aprendam a fazer o bem;  
Limpem vosso coração.  
Este é o ensinamento de todos os Budas.”