

EQUANIMIDADE (UPEKṢĀ) NO PENSAMENTO MAHĀYĀNA: ANÁLISE DO CONCEITO E APONTAMENTOS SOBRE PERTENCIMENTO SOCIAL

EQUANIMITY (UPEKṢĀ) IN MAHĀYĀNA THOUGHT: ANALYSIS OF THE CONCEPT AND NOTES ON SOCIAL BELONGING

ECUANIMIDAD (UPEKṢĀ) EN EL PENSAMIENTO MAHĀYĀNA: ANÁLISIS DEL CONCEPTO Y APUNTES SOBRE PERTENENCIA SOCIAL

Ethel Panitsa Beluzzi

- Doutora em Linguística Aplicada pela Unicamp. É Professora e Coordenadora Acadêmica no Instituto Pramāṇa.
- E-mail: ethelbeluzzi@gmail.com

Geovana Aparecida Moretto

- Mestra em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo.
- E-mail: geovanamoretto@gmail.com

Nayara Maron Costa Takahashi

- Mestranda em Ciências da Religião na Universidade Metodista de São Paulo.
- E-mail: nayaramarons@gmail.com

RESUMO

O presente artigo analisa o conceito de equanimidade (upekṣā) na tradição budista Mahāyāna e propõe uma reflexão sobre sua aplicação como base ética para o pertencimento social. A pesquisa toma como referência três textos fundamentais: o Akṣayamatinirdeśa-sūtra, atribuído ao Buda Sakyamuni; o Mahāprajñāpāramitāśāstra, de Nāgārjuna; e o Lamrim Chenmo, de Lama Tsongkhapa, que apresentam diferentes perspectivas hermenêuticas sobre a prática e o significado da equanimidade. No Mahāprajñāpāramitāśāstra, a equanimidade é descrita como a superação dos apegos e aversões gerados pelos sentimentos de amor, compaixão e alegria, constituindo o fundamento para a mente do despertar (bodhicitta). No Akṣayamatinirdeśa-sūtra, o Buda explica três dimensões da equanimidade: em relação às aflições, à proteção de si e dos outros, e ao oportuno e ao inoportuno. Já no Lamrim Chenmo, Tsongkhapa define a equanimidade como “imensurável”, por libertar o praticante das aflições e favorecer uma atitude estável e imparcial diante dos seres. Por fim, argumenta-se que o cultivo da equanimidade possibilita um pertencimento equânime, capaz de sustentar relações sociais pautadas em respeito, equilíbrio e reconhecimento mútuo.

Palavras-chave: equanimidade; upekṣā; Mahāyāna; Nāgārjuna; pertencimento social.

ABSTRACT

This article analyzes the concept of equanimity (upekṣā) in the Mahāyāna Buddhist tradition and proposes a reflection on its application as an ethical foundation for social belonging. The study draws on three fundamental texts: the Akṣayamatinirdeśa-sūtra, attributed to the Buddha Sakyamuni; the Mahāprajñāpāramitāśāstra, by Nāgārjuna; and the Lamrim Chenmo, by Lama Tsongkhapa, which offer distinct hermeneutical perspectives on the practice and meaning of equanimity. In the Mahāprajñāpāramitāśāstra, equanimity is described as the overcoming of attachments and aversions generated by feelings of love, compassion, and joy, forming the basis for the mind of awakening (bodhicitta). In the Akṣayamatinirdeśa-sūtra, the Buddha explains three dimensions of equanimity: in relation to afflictions, to the protection of oneself and others, and to the timely and untimely. In the Lamrim Chenmo, Tsongkhapa defines equanimity as “immeasurable,” as it frees the practitioner from afflictions and fosters a stable and impartial attitude toward all beings. Finally, the article argues that cultivating equanimity enables an equitable sense of belonging, capable of sustaining social relationships grounded in respect, balance, and mutual recognition.

Keywords: equanimity; upekṣā; Mahāyāna; Nāgārjuna; social belonging.

RESUMEN

Este artículo analiza el concepto de ecuanimidad (upekṣā) en la tradición budista Mahāyāna y propone una reflexión sobre su aplicación como fundamento ético para el sentido de pertenencia social. El estudio se basa en tres textos fundamentales: el Akṣayamatinirdeśa-sūtra, atribuido al Buda Sakyamuni; el Mahāprajñāpāramitāśāstra, de Nāgārjuna; y el Lamrim Chenmo, de Lama Tsongkhapa, los cuales ofrecen distintas perspectivas hermenéuticas sobre la práctica y el significado de la ecuanimidad. En el Mahāprajñāpāramitāśāstra, la ecuanimidad se describe como la superación de los apegos y aversiones generados por los sentimientos de amor, compasión y alegría, constituyendo la base para la mente del despertar (bodhicitta). En el Akṣayamatinirdeśa-sūtra, el Buda explica tres dimensiones de la ecuanimidad: en relación con las aflicciones, con la protección de uno mismo y de los demás, y con lo oportuno e inoportuno. En el Lamrim Chenmo, Tsongkhapa define la ecuanimidad como “incommensurable”, ya que libera al practicante de las aflicciones y favorece una actitud estable e imparcial hacia todos los seres. Finalmente, se argumenta que el cultivo de la ecuanimidad posibilita un sentido de pertenencia equitativo, capaz de sostener relaciones sociales basadas en el respeto, el equilibrio y el reconocimiento mutuo.

Palabras clave: ecuanimidad; upekṣā; Mahāyāna; Nāgārjuna; pertenencia social.

INTRODUÇÃO

A equanimidade (*upeksā*) é um conceito central na tradição budista, pois expressa uma visão equilibrada entre o eu e o outro que se torna base para muitos outros treinamentos. Sendo um conceito especialmente importante na tradição *Mahāyāna*, ele tem sido abordado ao longo dos milênios em suas múltiplas facetas e aplicações. No contexto contemporâneo, uma das questões mais urgentes em nossa sociedade é uma cooperação social que seja capaz de garantir direitos básicos para todos os participantes da sociedade, e não apenas determinados grupos – tema sobre o qual o conceito de equanimidade pode nos trazer uma perspectiva benéfica.

Essa separação de pessoas em grupos é uma característica social, na medida em que esses grupos são criados a partir de características políticas, religiosas, culturais e físicas com as quais os indivíduos se identificam e segregam – ação que permite não apenas organizações sociais, mas o fortalecimento do acesso a direitos comuns, especialmente quando se trata de grupos minoritários. Entretanto, esse mesmo movimento é comumente utilizado para o estabelecimento de políticas e ações que aumentam a desigualdade, com o objetivo de beneficiar “os seus” e combater “os outros” (Arendt, 1973; Quijano, 2005).

No entanto, embora haja essa segregação em âmbito individual e social, ela não é fixa e nem unitária, mas flexível e multifacetada, no sentido de que pertencemos simultaneamente a muitos grupos sociais, e existe uma transição entre esses grupos ao longo da própria vida – desde movimentos necessários, como a mudança da autoidentificação como jovem e adulto, até movimentos entre visões políticas e religiosas. (Arendt, 1958). Ainda que esse pertencimento seja muitas vezes uma parte significativa da autoidentidade, quando o analisamos ao longo do tempo e da variedade de categorias, observa-se que existe essa flexibilidade associada, necessariamente, com a interdependência estabelecida nas múltiplas relações que compõem a vida social (Aguilar, 2020).

Essa variedade de pertenças não determina somente uma participação de múltiplos grupos sociais, mas determina também a construção de vários sujeitos-agentes, que acompanham o fluxo da vida, se adaptando de acordo com as relações sociais que surgem, se transformam ou desaparecem. Nessa complexidade das relações humanas, com a existência de múltiplos grupos que se inter-relacionam, surge a possibilidade de uma base comum de identificação de si mesmo com o outro: a equanimidade (Dalai Lama, 2000; Mcrae, 2016).

Este artigo analisa o conceito de equanimidade a partir de três textos fundamentais do budismo *Mahāyāna*: o “Sūtra do Ensinamento de Akṣayamatī” (*Akṣayamatinirdeśa-sūtra*), o “Tratado sobre a Grande Virtude da Sabedoria” (*Mahāprajñāpāramitāśāstra*) e o “Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação” (*Lamrim Chenmo*). Após uma análise detalhada do conceito nessas obras, é feita uma breve investigação sobre como esses textos podem servir de base para o desenvolvimento de comportamentos sociais que reduzam a concepção de separação intensa entre o eu e o outro, uma percepção que frequentemente leva indivíduos e grupos a promover políticas e ações voltadas apenas a si mesmos e ao grupo ao qual pertencem, excluindo os grupos com os quais não se identificam.

Ainda que o objetivo principal do artigo se concentre na análise do conceito e suas consequências nas escolas de tradição budista, é também objetivo aplicar esses desdobramentos em um senso de pertencimento equânime, fundamentado naquilo que é comum à existência humana, mesmo diante da multiplicidade de grupos sociais. Dessa maneira, pretendemos trazer uma perspectiva que pode ser aplicada não apenas àqueles que se identificam como budistas, mas também aqueles pertencentes a muitos outros grupos sociais que compartilham essa mesma natureza humana.

CONTEXTO DOS TEXTOS UTILIZADOS

A mente de equanimidade é um treinamento fundamental na tradição budista, especialmente no contexto das quatro incomensuráveis (*apramāṇa*). Essa prática é compartilhada entre o Veículo dos Ouvintes (*Śrāvakayana*) e o Veículo Universal (*Mahāyāna*). Nesse último, a mente da equanimidade é utilizada no processo de geração da mente do despertar, ou espírito da iluminação, a *bodhicitta*. Essa mente é o que marca a entrada do praticante budista na tradição *Mahāyāna* e, por isso, é central no treinamento do “Ser em Despertar” (Bodisatva).

O *Akṣayamatinirdeśa-sūtra*, ou “Sūtra do Ensinamento de Akṣayamati” é tradicionalmente atribuído ao Buda Śākyamuni, o Buda histórico, assim como os demais sutras preservados pela tradição budista. Nesse texto, o Bodisatva Akṣayamati, com a permissão do Buda, expõe os ensinamentos sobre as oitenta imperecibilidades (*akṣayatā*), apresentando-os como um método hermenêutico para a compreensão dos principais temas do budismo *Mahāyāna* (Braarvig, 1993).

O sutra foi preservado em sânscrito em manuscritos nepaleses e de Gilgit, datados, respectivamente, dos séculos V e VII EC. Foi traduzido para o chinês por Dharmarakṣa (233–310 EC) durante a dinastia Jin (Jin Cháo, 晉朝; 265–316 EC). O texto também foi preservado em tibetano, integrando o *Kangyur*¹ da edição *Derge*² (Buswell; Lopez, 2013).

Embora o texto seja um sutra, não faz parte da Coleção do Sutra (*Sūtra-piṭaka*, *Jingzàng*, 經藏) que pertence às Três Coleções (*Tripitaka*), que, no equivalente das traduções chinesas, corresponde aos Ágamas, mas integra coleções budistas organizadas a partir do século VI EC (Kida, 2013, p. 86), período associado à consolidação da hermenêutica *Mahāyāna*, que orienta a constituição dessas coleções. Em coleções como a tradicional *Qianlóng Dazàng Jīng*, do século XVIII, e a moderna *Taishō Shinshū Daizōkyō*, do século XX, esse sutra está inserido na coleção de sutras *Mahāyāna*, que, devido à sua importância, ocupa a parte inicial das coleções.

O *Akṣayamatinirdeśa-sūtra* faz parte do *Mahāsaṃnipāta*, isto é, da “Grande Coleção de Sutras *Mahāyāna*” (*Dà jí bù lèi* 大集部類). Embora o texto, em sua versão sânscrita, seja datado entre o final do século IV e o início do século VI d.C., ele já aparece no cânone chinês desde o ano 308 EC. Nesse sutra são apresentados ensinamentos sobre a imperecibilidade (*akṣayatā*), os quais foram adotados pelas escolas Centrista (*Mādhyamaka*) e Conscientista (*Yogācāra*) (Eimer, 1996, p. 130).

O “Tratado sobre A Grande Virtude da Sabedoria” (*Mahāprajñāpāramitāśāstra*)³, por sua vez, é um comentário filosófico classificado na seção dos tratados (*Abhidharma-piṭaka*, *Lùnzàng*, 論藏). O texto tem sua autoria tradicionalmente atribuída à Nāgārjuna, embora haja discussões sobre ter sido composto pelo próprio Kumārajīva (344–413 EC), que o levou à China e o compilou (Adshead, 2004, p. 141), ou por um *deutero*-Nāgārjuna da Caxemira (Adshead, 2000, p. 41), isto é, um autor de geração posterior a que lhe atribui a autoria. Trata-se, portanto, de um comentário representativo da escola Centrista (*Mādhyamaka*), tradicionalmente associado a Nāgārjuna, seu fundador – autoria que consideraremos ao longo desse artigo.

Essa obra constitui um comentário ao “Sūtra da Perfeição da Sabedoria em 25 mil versos” (*Pañcavimśatisāhasrikā Prajñāpāramitā-sūtra*) e é uma fonte autoritativa para o estudo da tradição *Mahāyāna* na China, além de representar o principal comentário sobre os “Sutras da Perfeição da Sabedoria” (*Prajñāpāramitā sūtra*) (Buswell; Lopez, 2013).

O “Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação” (*Lamrim Chenmo*) é escrito por Lama Tsongkhapa, fundador da escola tibetana *Gelug* e proponente da escola Centrista (*Mādhyamaka*), no século XV EC. Na bibliografia de Tsongkhapa, afirma-se que ele se aprofunda de tal forma nos estudos clássicos dessa escola que se torna “uma autoridade tibetana sobre o assunto” (Jinpa, 2023, p. 78). Por essa razão, considera-se que as interpretações do budismo indiano clássico feitas por Tsongkhapa se fundamentam na escola Centrista.

Os três textos: *Akṣayamatinirdeśa-sūtra*, *Mahāprajñāpāramitāśāstra* e *Lamrim Chenmo*, são compostos em

¹ A palavra em tibetano refere-se à “tradução da palavra do Buda”. Constitui junto com o *Tengyur* as duas divisões tradicionais da coleção budista tibetana (Buswell; Lopez, 2013).

² Essa é a edição da coleção budista tibetana mais conhecida e amplamente difundida. Produzida originalmente no século XVIII (1729–1733) sob o patrocínio do rei de Derge Tenpa Tsering e editada pelo grande mestre Situ Panchen Chökyi Jungné, constitui a base de muitas edições posteriores.

³ O tratado também é chamado de *Mahāprajñāpāramitopedeśa* (Buswell; Lopez, 2013).

momentos distintos. Enquanto o primeiro integra as coleções budistas chinesas, e pertence à categoria dos sutras *Mahāyāna*, os outros dois correspondem a produções posteriores e são incorporados às coleções budistas, tanto tibetanas quanto chinesas. As diferenças hermenêuticas presentes nos contextos específicos desses textos influenciam não apenas a leitura dessas obras, mas também a compreensão dos conceitos nelas contidos, como a equanimidade (*upeksā*).

Assim, observam-se três fases de desenvolvimento hermenêutico. O *Akṣayamatinirdeśa-sūtra* está presente desde os primeiros séculos que impulsionam as traduções dos textos da tradição sânscrita para o chinês e se vincula à formação da tradição *Mahāyāna*, o veículo do “Ser em Despertar” (Bodisatva). Essa tradição se distingue da hermenêutica da escola *Sarvāstivāda* e dos praticantes Ouvintes (*śrāvakas*) e Realizadores Solitários (*pratyekabuddhas*), cujo principal aspecto é o espírito da iluminação (*bodhicitta*).

Essa hermenêutica dá origem a escolas de interpretação, como a *Mādhyamaka*, à qual pertence o *Mahāprajñāpāramitāśāstra*. Surgida no século II com o monge budista indiano Nāgārjuna, essa escola caracteriza-se, de acordo com Tsai, por ser:

[...] uma vertente de pensamento budista caracterizada pela **abertura ao Ocidente grego**, que teve seu início a partir do movimento de **expansão imperial de Aśoka**, durante a dinastia Maurya. Esse movimento tinha a intenção, como pode ser visto nos Éditos inscritos nos pilares de Aśoka, de **universalizar o pensamento budista levando-o para todos os povos**. O debate com o Ocidente grego da Ásia Central é um dos vetores que impulsionou o desenvolvimento da estrutura de pensamento do *Mahāyāna*. (Tsai, 2020, p. 52) (grifo nosso).

A perspectiva apresentada por Tsai (2020) amplia a compreensão da escola *Mādhyamaka* ao situá-la em um contexto de intercâmbio cultural e político. Ao vincular o surgimento da tradição de Nāgārjuna ao movimento de expansão promovido por Aśoka, pode-se inferir que a hermenêutica do *Mahāprajñāpāramitāśāstra* emerge não apenas de uma reflexão filosófica interna ao budismo, mas de um processo de diálogo com outras matrizes culturais, especialmente a helenística.

Essa escola desenvolve uma filosofia que nega os extremos do eternalismo (*sāśvatānta*) e do aniquilacionismo (*uccchedānta*), e explica a verdade convencional (*saṃvṛti-satya*) e a verdade última (*paramārtha-satya*) por meio da vacuidade dos fenômenos (*śūnyata*), que nega a possibilidade de uma substância última (*svabhāva*) em razão da mútua determinação (*pratityasamutpada*) entre os fenômenos (Tsai, 2020, p. 70).

A hermenêutica presente no *Lamrim Chenmo*, de Lama Tsongkhapa, fundamenta-se nos tratados dos mestres indianos e elabora uma reforma em resposta às escolas budistas tibetanas de sua época, que apresentavam sinais de flexibilização das observâncias éticas nas comunidades. Tsongkhapa reestabelece o código ético monástico (*Vinaya*) e escreve comentários a obras de mestres indianos. Ele referencia o proponente da escola *Mādhyamaka*, o mestre Nāgārjuna, Candrakīrti e outros mestres dessa tradição, desenvolvendo comentários sobre suas obras.

Embora se possa pensar que a variedade de contextos e interpretações anule uma à outra, ao se observarem suas conexões por meio dos princípios da teoria de rede inter-relacional, percebe-se que os textos não se anulam, mas se conectam como modos diversos de expressar uma mesma vacuidade funcional (Tsai, 2024, p. 118). Assim, o conceito de equanimidade não se apresenta como único, mas como parte de uma rede de perspectivas que se afirmam mutuamente.

Os três textos utilizados como fonte de pesquisa neste artigo, adotados pela escola Centrista (*Mādhyamaka*) como centrais, fornecem uma base teórica que permite analisá-los de maneira conectada, preservando uma multiplicidade de pontos de vista coerentes em sua fundamentação teórica. Após a análise do conceito nos três textos principais, a proposta é relacioná-los ao tema da equanimidade como elemento central na autoidentificação social, uma base que possibilita um pertencimento equânime, promotor de união e respeito, que perpassa todas as demais esferas de pertencimento social.

O CONCEITO DE EQUANIMIDADE

Dentro do contexto *Mahāyāna* na qual a escola *Mādhyamaka* se situa, existe um objetivo central: treinar a si mesmo para se tornar completamente desperto (um *buddha*) para beneficiar a todos os seres. Esse benefício é compreendido não apenas no contexto da felicidade dessa e das próximas vidas, mas na superação de todas as causas de sofrimento – uma investigação da natureza da realidade que contrapõe a ignorância distorciva (*avidyā*) que é a causa principal do desenvolvimento do apego aflitivo (*upādāna*) e do ódio-ressentimento (*dveṣa*) e de todas as demais aflições (*kleśa*). Essa investigação da natureza da realidade envolve um treinamento de autodisciplina (*śīla*), meditação (*samādhi*) e um estudo direcionado do conceito e das implicações do vazio de existência inerente (*śūnyatā*), também tradicionalmente chamado de treino em sabedoria (*prajñā*).

Nesse contexto, dentro do qual se insere a obra “A Grande Virtude da Sabedoria” (*Mahāprajñāpāramitāśāstra*) de Nāgārjuna, a noção de equanimidade é apresentada no contexto do treino das quatro imensuráveis:

I. DEFINIÇÃO DO INCOMENSURÁVEL (p. 1242F)

Os quatro sentimentos incomensuráveis (*apramāṇacitta*) são a bondade amorosa (*maitri*), a compaixão (*karuṇā*), a alegria (*muditā*) e a equanimidade (*upeksā*).

Maitri é pensar nos seres com amor e sempre buscar a segurança (*yogakṣema*) e as coisas felizes (*sukhvastu*) para lhes trazer o bem.

Karuṇā é pensar com compaixão nos seres que sofrem nos cinco destinos (*gati*), todos os tipos de sofrimento físico (*kāyikaduḥkha*) e mental (*caitasikaduḥkha*).

Muditā é desejar que os seres obtenham alegria como resultado da felicidade (*sukha*).

Upeksā é abandonar os três sentimentos anteriores e pensar nos seres sem aversão (*pratigha*) ou afeição (*anunaya*)⁴ (Nāgārjuna, 1979, p 1242, *tradução nossa*).

Nesse contexto, a noção de equanimidade (*upeksā*) é inicialmente vinculada ao abandono dos sentimentos gerados pelo cultivo das três primeiras incomensuráveis: (1) o amor-amizade⁵ (*maitri*), (2) a compaixão (*karuṇā*) e (3) a alegria (*muditā*), que é o estado livre do apego sexual (*kāmarāga*) e da hostilidade. Segundo o autor, o cultivo de afeição para com os seres sencientes pode resultar na geração de apego por aqueles que se quer o bem e, caso contrário, resultar em aversão, o que leva à hostilidade. Nāgārjuna esclarece esta questão no seguinte trecho:

Quando o iogue pratica as mentes da bondade amorosa (*maitri*) e da alegria, pode acontecer que um sentimento de apego (*abhisvāngacitta*) surja nele; quando pratica a mente da compaixão (*karuṇā*), pode acontecer que um sentimento de tristeza (*daurmansayacitta*) surja nele. Sua mente é distraída (*vikṣipta*) por esse apego ou tristeza. Então, ele entra na mente da equanimidade (*upeksacitta*) e afasta (*apanayati*) esse apego e essa tristeza. Uma vez que o apego e a tristeza são eliminados, surge uma “mente da equanimidade”⁶ (Nagarjuna, 1979, p. 1031, *tradução nossa*).

4 I. DEFINITION OF THE IMMEASURABLES (p. 1242F)

The four immeasurable feelings (apramāṇacitta) are loving-kindness (maitri), compassion (karuṇā), joy (muditā) and equanimity (upeksā).

Maitri is to think about beings with love and always to seek for the safety (yogakṣema) and happy things (sukhvastu) in order to bring them good.

Karuṇā is to think with compassion of beings who are suffering in the five destinies (gati) all sorts of bodily suffering (kāyikaduḥkha) and mental suffering (caitasikaduḥkha).

Muditā is to wish that beings obtain joy as a result of happiness (sukha).

Upeksā is to abandon the three previous feelings and think of beings without either aversion (pratigha) or fondness (anunaya).

5 Optou-se por traduzir *maitri* como “amor-amizade”, ao invés de somente “amor” ou “amor bondade”, como é usualmente traduzido para as línguas ocidentais, a fim de enfatizar o aspecto da “amizade” vinculado ao conceito de *maitri* – sendo este termo derivado da raiz *mitra* que significa “amigo” (Monier-Williams, 1974, p. 834).

6 When the yogin practices the minds of loving-kindness (*maitri*) and joy, it may happen that a feeling of attachment (*abhisvāngacitta*) arises in him; when he practices the mind of compassion (karuṇā), it may happens that a feeling of sadness (*daurmansayacitta*) arises in him. His mind is distracted (*vikṣipta*) by this attachment or this sadness. Then he enters into the mind of equanimity (*upeksacitta*) and drives away (*apanayati*) this attachment and this sadness. Since attachment and sadness are eliminated, there is a ‘mind of equanimity’.

Segundo o autor, o cultivo da mente de amor-amizade (*maitrī*) e da mente de alegria (*muditā*) pode levar ao sentimento de apego, enquanto a mente de compaixão (*karuṇā*) pode levar ao sentimento de tristeza diante do sofrimento dos seres sencientes. Por isso, Nāgārjuna menciona anteriormente que a mente de equanimidade (*upekṣā*) envolve o abandono dos três sentimentos anteriores (amor-amizade, compaixão e alegria), pela possibilidade de causarem sentimentos de apego e tristeza.

Além disso, ao definir a equanimidade, Nāgārjuna adverte que o apego sexual (*kāmarāga*) pode emergir do cultivo da afeição pelos seres sencientes, uma vez que a existência no reino do desejo (*kāmadhātu*) é caracterizada pela predominância do desejo sexual, pois “no reino do desejo, a sensação que mais dá prazer é a sexual” (Vasubandhu, 2018, p. 229). Assim, o autor evidencia que o cultivo do sentimento de afeição pelo seres (amor-amizade e alegria) pode conduzir ao apego sexual.

Assim, para evitar esses sentimentos que distraem (*vikṣipta*) a mente do praticante, o cultivo da mente de equanimidade considera uma percepção distinta dos seres sencientes, em relação às demais incomensuráveis:

Pergunta. No curso da mente compassiva (*karuṇācitta*), a pessoa se baseia na figura de um ser humano infeliz (*duhkhanimittam udgrhṇāti*); no curso da mente alegre (*muditā*), a pessoa se baseia na figura de um ser humano alegre (*muditānimitta*). Qual a figura utilizada como base no desenvolvimento da mente equanimidade (*upeksanimitta*)? [210a]

Resposta: A pessoa se baseia da figura de um ser humano nem infeliz nem feliz (*aduhkhāsukhita*). Quando essa mente se desenvolve gradualmente, o iogue vê o mundo inteiro como não sendo nem infeliz nem feliz.⁷ (Nagarjuna, 1979, p. 1031)

No cultivo da mente que busca pela alegria (*muditā*) dos seres sencientes - sendo possível expandir para a mente que busca pela felicidade (*maitri*) -, imagina-se que esses seres podem desfrutar de alegria e felicidade. Enquanto no cultivo da compaixão (*karuṇā*), imagina-se que os seres sencientes estão sofrendo e, por isso, estão infelizes, de forma que se deseja retirá-los destes sofrimentos. No cultivo da mente de equanimidade, porém, desconsidera-se a felicidade e a infelicidade dos seres sencientes.

Isso não significa uma desconsideração pelo bem-estar dos seres sencientes, segundo as explicações de Nāgārjuna, mas sim uma preocupação para com eles que supera os estados passageiros de felicidade e infelicidade:

Pergunta. - Se alguém ama os seres tão profundamente, por que praticar a mente da equanimidade (*upekṣācitta*) adicionalmente?

Resposta. O iogue vê as coisas da seguinte maneira: ele nunca abandona os seres e pensa apenas em abandonar as três mentes [de amor-bondade, compaixão e alegria]. Por quê? Primeiramente, para pôr fim a outros dharmas.

Então, através da mente da amor-bondade (*maitrīcitta*), ele desejou que os seres fossem felizes, mas não conseguiu fazê-los felizes. Através da mente da compaixão (*karuṇācitta*), ele desejou que os seres pudessem escapar do sofrimento, mas não conseguiu libertá-los do sofrimento. Quando ele praticou a mente da alegria (*muditācitta*), ele também não conseguiu fazê-los experimentar grande alegria. Tudo isso era mera atividade mental (*manakāra*) sem qualquer realidade verdadeira (*bhūtartha*). E assim, desejando que os seres encontrem a verdade real, o iogue toma a resolução (*cittam utpādayate*) de se tornar Buda. Ele pratica as seis perfeições (*pāramitā*) e aperfeiçoa em si os atributos de Buda para que os seres possam encontrar a verdadeira felicidade. É por isso que o iogue abandona as três mentes [de bondade amorosa, compaixão e alegria] para entrar na mente da equanimidade (*upekṣacitta*).⁸ (Nagarjuna, 1979, p. 1033)

7 Question. In the course of the mind of compassion (*karuṇācitta*), one takes hold of the character of the unhappy man (*duhkhanimittam udgrhṇāti*); in the course of the mind of joy (*muditā*) one takes hold of the character of the joyful man (*muditānimitta*). What character does one take hold of in the course of the mind of equanimity (*upeksanimitta*)? [210a]

Answer. - One takes hold of the character of the neither unhappy nor happy man (*aduhkhāsukhita*). When this mind has increased gradually, the yogin sees the entire world as being neither unhappy nor happy.

8 Question. - If one loves beings so deeply, why practice the mind of equanimity (*upekṣācitta*) in addition?

Answer. The yogin sees things in the following way: he never abandons beings and he thinks only of abandoning the three minds [of loving-kindness, compassion and joy]. Why? First of all, to put an end to other dharmas.

Nesse trecho, Nāgārjuna esclarece que o mero cultivo das mentes de amor-amizade, compaixão e alegria não é capaz de mudar a condição dos seres sencientes, não é capaz de dá-los felicidade, de tirá-los do sofrimento e de dá-los alegria. Por isso é necessário ir além desses três estados, e cultivar uma mente de resolução (*cittam utpādayate*) que se propõe a realmente ajudar os seres sencientes, através da prática das seis perfeições (*pāramitā*), a fim de obter o estado de um Buda.

Segundo Nāgārjuna, essa mente que busca pelo completo despertar está baseada na mente de equanimidade (*upekṣacitta*), o que Étienne Lamotte enfatiza em nota de tradução ao dizer que “esta mente de equanimidade é indispensável para se tornar Buda”⁹. Ou seja, a mente de equanimidade é considerada a base para o cultivo do caminho dos bodisatvas.

No sutra “O Ensinamento de Akṣayamati”, o cultivo da equanimidade aparece em diferentes etapas do treinamento do bodisatva:

[1.55] Akṣayamati disse: “Venerável Śāradvatīputra, gerar a **mente do despertar** pela primeira vez é imperecível. [...] essa mente é desenvolvida de uma forma que não é perturbada pelo prazer ou sofrimento, **através do acúmulo de grande equanimidade**.¹⁰

[1.76] Akṣayamati disse: “A massa de moralidade pura dos bodisatvas, Venerável Śāradvatīputra, é imperecível de sessenta e cinco maneiras. Quais são essas sessenta e cinco maneiras? [...] (37) ter a **moralidade da equanimidade** através da renúncia à aversão e ao apego; [...]”¹¹

[1.128] “Além disso, Venerável Śāradvatīputra, existem trinta e duas **entradas para o esforço mental completo**. Quais são essas trinta e duas? [...] (30) a **entrada na equanimidade** quando confrontado com as qualidades da alegria no prazer [...]”¹²

[1.300] “Quais são os **sete membros do despertar**? Eles são [...] e o **membro do despertar da equanimidade**. [...] [1.307] “**Qual é o ramo do despertar da equanimidade?** Consiste em não ser sobrecarregado por fenômenos associados ao prazer e à depressão. Consiste em não se deixar levar pelas coisas mundanas e, portanto, não se perturbar, pois não se depende do alto e do baixo. [F.165.b] Consiste em não desejar a violência, não se deixar levar e não ter gostos ou desgostos, mas estar em conformidade com o caminho das nobres verdades. **Isso é chamado de membro do despertar da equanimidade.**¹³

[1.318] Qual é a imperecibilidade da **meditação** pacífica? [...] É o desenvolvimento da amizade, a manifestação da compaixão, o estabelecimento da alegria e o **cultivo da equanimidade**.¹⁴ (Braarvig, Jens; Welsh, David, 2023, itens 1.55/76/128/300/307/318, *grifo nosso*)

Then, by the mind of loving-kindness (*maitrīcitta*), he wished that beings be happy, but he did not succeed in making them happy. By the mind of compassion (*karuṇācitta*), he wished that beings could escape from suffering, but he did not succeed in making them free of suffering. When he practiced the mind of joy (*muditācitta*) he did not succeed in causing them to experience great joy either. All of that was mere mental activity (*manakāra*) without any real reality (*bhūtartha*). And so, wishing to make beings find the real truth, the yogin makes the resolve (*cittam utpādayate*) to become *Buddha*. He practices the six perfections (*pāramitā*) and perfects within himself the attributes of *Buddha* so that beings may find true happiness. This is why the yogin abandons the three minds [of loving-kindness, compassion and joy] so as to enter into the mind of equanimity (*upekṣacitta*).

9 This mind of equanimity is indispensable to becoming Buddha.

10 Akṣayamati said, “Venerable Śāradvatīputra, generating the mind of awakening for the first time is imperishable. [...] that mind is developed in a way that is undisturbed by either pleasure or suffering, through the accumulation of great equanimity.”

11 Akṣayamati said, “The bodhisatvas’ mass of pure morality, Venerable Śāradvatīputra, is imperishable in sixty-five ways. What are these sixty-five ways? [...] (37) having the morality of equanimity through giving up aversion and attachment; [...]”

12 “Furthermore, Venerable Śāradvatīputra, there are thirty-two entrances into thorough mental effort. What are these thirty-two? [...] (30) the entrance into equanimity when confronted with the qualities of joy in pleasure, [...]”

13 [1.300] “What are the seven limbs of awakening? They are [...] and the limb of awakening of equanimity. [...] [1.307] “What is the limb of awakening of equanimity? It consists in not being overwhelmed by phenomena that are associated with pleasure and depression. It consists in not being carried away by worldly things and thus not being disturbed, as one is not dependent on the high and the low. [F.165.b] It consists in having no desire for violence, not being carried away, and having no likes or dislikes, but being in accordance with the way of the noble truths. This is called the *limb of awakening of equanimity*.

14 “What is the imperishability of peaceful meditation? [...] It is the development of friendliness, the manifestation of compassion, the establishment in joy, and the cultivation of equanimity.”

O cultivo da equanimidade aparece como uma das sessenta e cinco maneiras de treinamento em moralidade (*śīlapāramitā*), através da “renúncia à aversão e ao apego”, assim como foi visto em Nāgārjuna. Aparece também como uma das trinta e duas entradas para a completude do esforço (*viryapāramitā*), por confrontar a “alegria no prazer”; o que se assemelha ao apontamento de Nāgārjuna sobre a possibilidade de o sentimento de afeição levar ao apego. E ainda aparece como base para o desenvolvimento da meditação (*samādhipāramitā*).

Além do seu envolvimento na prática das perfeições, a equanimidade constitui um dos sete membros (ou fatores) do despertar (*sapta bodhyāṅgāni*), que consiste, novamente, em não se deixar levar pelo apego ao prazer e pela tristeza da depressão. O praticante não se abala pelos altos e baixos, pelos picos de prazer e de insatisfação, e não cultiva gostos e desgostos, nem se deixa levar pela hostilidade que resulta em violência. Assim, o praticante permanece “em conformidade com o caminho das nobres verdades”.

Por fim, uma vez que “o desenvolvimento do espírito da iluminação (*bodhicitta*) é a entrada para o *Mahāyāna*” (Tsongkhapa, 2021a, p. 114), o cultivo da equanimidade aparece no estágio fundamental do caminho do bodisatva, que é a geração da “mente do despertar” ou “espírito da iluminação”, *bodhicitta*. No sutra “O Ensinamento de Akṣayamatī”, é dito ainda que ela depende da “grande equanimidade”, o que indica a existência de diferentes níveis ou tipos de equanimidade.

OS DIFERENTES TIPOS DE EQUANIMIDADE

No “Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação”, Lama Tsongkhapa enumera três tipos de equanimidade:

Há três tipos de equanimidade (*upeksā*): (1) equanimidade (*upeksā*) em relação à aplicação; (2) sentimento de equanimidade (*upeksā*), e (3) imensurável equanimidade (*upeksā*). Nessa sessão, equanimidade (*upeksā*) diz respeito ao terceiro tipo.

Imensurável equanimidade (*upeksā*), dizem, pode ser de dois tipos: (1) do desejo que os seres vivos se libertem de tais aflições como apego e hostilidade, e (2) do ter uma mente igualitária por si mesmo, depois de nos tornarmos livres do apego ou hostilidade para com os seres vivos. Nessa sessão, a equanimidade (*upeksā*) diz respeito ao segundo tipo. (Tsongkhapa, 2021a, p. 98)

Esse trecho se encontra dentro da seção de ensinamentos sobre o modo de estabelecer as bases para o desenvolvimento da atitude que considera o bem-estar dos outros, sendo essa atitude a “mente do despertar” ou “espírito da iluminação”, *bodhicitta*. O primeiro passo para o seu desenvolvimento é a realização da imparcialidade para com os seres vivos, e é nesse contexto que se insere a divisão da mente de equanimidade apresentada por Lama Tsongkhapa.

Os primeiros dois tipos de equanimidade, “em relação à aplicação” e ao “sentimento”, parecem ser considerados limitados ou mensuráveis, uma vez que o terceiro tipo é identificado pela característica de imensurabilidade. Esse terceiro, por sua vez, é dividido em dois subtipos, o primeiro que deseja que os seres se libertem do apego e da hostilidade, e o segundo que considera libertar a si mesmo dessas aflições. E é nesse segundo subtipo que se encontra o nível de equanimidade que será considerado para a geração da *bodhicitta*¹⁵.

Lama Tsongkhapa considera, portanto, que a “imensurável equanimidade” que liberta a si mesmo das aflições de apego e hostilidade para com os seres sencientes é o tipo de mente de equanimidade a ser desenvolvida pelo bodisatva. Porém, trata-se de um cultivo para a proteção da mente do próprio praticante, que interfere no modo como ele percebe os seres sencientes, a fim de não se perturbar pela condição de felicidade ou infelicidade deles.

Étienne Lamotte, em suas notas de tradução, enfatiza que o treinamento da mente de equanimidade é “uma vantagem para quem a pratica, mas não para quem é o objeto dela”¹⁶ (Nagarjuna, *Mahāprajñāpāramitāśāstra*, p. 1031,

15 Considera-se ainda que esse nível de equanimidade é aquele cultivado pelos praticantes budistas no contexto das quatro imensuráveis, uma vez que é impulsionado pelo fim soteriológico de libertação dos sofrimentos e suas causas, o que inclui as aflições mentais e emocionais. Em seu comentário ao Lamrim Chenmo, Lhundup Sopa enfatiza que o tipo de equanimidade ou imparcialidade que se refere ao primeiro cultivo das quatro imensuráveis corresponde ao termo tibetano རྒྱତ୍ତ བ୍ରାହ୍ମଣ ས୍ଵାରା (tshad med btang snyoms, lit. equanimidade imensurável), e é a base para a geração da mente equânime em relação a todos os seres sencientes, como prática preparatória para o treinamento Mahāyāna (Sopa, 2008, p.71).

16 An advantage for the person who is practicing it, but not for the person who is the object of it.

nota 229), ou seja, é um treino para a mente do próprio praticante. Mas é por meio desta mente que o praticante se mantém estável em seu treinamento, pois sabe que somente “um estado sem sofrimento ou felicidade seria segurança para eles (os seres sencientes)”¹⁷ (Nagarjuna, *Mahāprajñāpāramitāśāstra*, p. 1031), e por isso não se abala com os altos e baixos de prazer e sofrimento.

A característica de imensurabilidade deste tipo de equanimidade está, portanto, no fato de o praticante, tendo se libertado do apego e da hostilidade, desenvolver a atitude de agir para o benefício de qualquer ser senciente, não somente daqueles que ele gosta. O sutra “O Ensinamento de Akṣayamati” parece se aprofundar nesse tipo de equanimidade que Lama Tsongkhapa considera ser a base para geração da *bodhicitta*. O sutra menciona uma equanimidade que é imperecível (*imperishable*) e a divide em três tipos:

“Além disso, Venerável Śāradvatīputra, a equanimidade dos bodhisatvas também é imperecível. A equanimidade dos bodhisatvas é de três tipos. Quais são esses três tipos? São eles: a equanimidade com as aflições, a equanimidade para proteger a si mesmo e aos outros, e a equanimidade em relação ao oportuno e ao inoportuno.¹⁸ (Braarvig, Jens; Welsh, David, 2023, item 1.199)

O uso do termo “imperecível” indica uma qualidade de durabilidade, de permanência, de uma mente equânime que é inabalável. Pode ser comparada à qualidade de imensurabilidade da equanimidade citada por Lama Tsongkhapa, um tipo de equanimidade que não se limita em relação aos seres sencientes. Mas a equanimidade imperecível do sutra, ainda se divide em três tipos: (1) “equanimidade com as aflições”; (2) “equanimidade para proteger a si mesmo e aos outros”; e (3) “equanimidade em relação ao oportuno e ao inoportuno”.

O primeiro tipo é elaborado no sutra da seguinte forma:

O que é a equanimidade com as aflições? Consiste em não ter pensamentos orgulhosos quando se é respeitado e pensamentos depressivos quando se é desrespeitado. Consiste em não ter vaidade por causa do ganho e nenhuma irritação pela falta dele. Consiste em não ter prazer na fama e nenhum desântimo em sua ausência. [...] Assim, Venerável Śāradvatīputra, os bodhisatvas são equânimis, não tendo pensamentos de orgulho quando são respeitados e nem pensamentos depressivos quando experimentam infortúnios. [F.135.b] Isto, Venerável Śāradvatīputra, é chamado de equanimidade dos bodhisatvas com as aflições.¹⁹ (Braarvig, Jens; Welsh, David, 2023, item 1.200; *tradução nossa*)

O primeiro tipo de equanimidade se refere ao modo como o praticante lida com as aflições, principalmente em relação ao orgulho que vem do apego ao elogio, respeito e ganho, e à tristeza de não os obter. Com isso, o praticante cultiva uma mente equânime aos acontecimentos que geram muito prazer ou desprazer, não se apegando ao que é prazeroso, nem cultivando aversão pelo que é desprazeroso; não mantendo apego por alguns seres sencientes e aversão por outros, de forma a cultivar a “mesma intenção em relação a todos os seres”.

17 [...] a state without either suffering or happiness would be safety for them”.

18 Furthermore, Venerable Śāradvatīputra, the bodhisatvas' equanimity is also imperishable. The bodhisatvas' equanimity is of three kinds. What are those three kinds? They are the equanimity with the afflictions, the equanimity to protect oneself and others, and the equanimity with regard to the timely and the untimely.

19 “What is the equanimity with the afflictions? It consists in having no haughty thoughts when one is respected and no depressed thoughts when one is disrespected. It consists in having no conceit because of gain and no irritation because of the lack of gain. It consists in having no pleasure in fame and no dejection in its absence. [...] Thus, Venerable Śāradvatīputra, the bodhisatvas are equanimous, having no haughty thoughts when they are respected and no depressed thoughts when they experience misfortune. [F.135.b] This, Venerable Śāradvatīputra, is called *the bodhisatvas' equanimity with the afflictions*.

Sobre o segundo tipo de equanimidade, a “equanimidade para proteger a si mesmo e aos outros”, o sutra diz:

O que é a equanimidade dos bodisatvas para proteger a si mesmos e aos outros? [...]. Eles suportam mudanças tanto no corpo quanto na fala, e é por isso que se chama equanimidade. Eles não são feridos pelos aspectos dos olhos, pelos aspectos das formas, ou por ambos. Da mesma forma, eles não são feridos pelos ouvidos ou pelos sons, pelo nariz ou pelos cheiros, pela língua ou pelos sabores, ou pelo corpo ou por objetos físicos. Eles não são feridos pelos aspectos da mente ou pelos aspectos dos fenômenos mentais. É por isso que se chama equanimidade. Como eles não são feridos ou prejudicados, isso é chamado de equanimidade. Quando são feridos por outros, eles não os ferem em retaliação, e é por isso que se chama equanimidade. Ela protege a si mesmo, aos outros e a ambos, e isso é Por isso é chamada de equanimidade. É a mesma prática na prosperidade e na adversidade, e é por isso que é chamada de equanimidade. Equanimidade é a ausência de discussões e a introspecção em relação aos próprios pensamentos. Consiste em proteger a mente dos outros, considerar-se responsável em um conflito e não ferir os outros. É o estado de absorção que pertence aos bodisatvas. Isso é chamado de equanimidade dos bodisatvas para proteger a si mesmo e aos outros²⁰ (Braarvig, Jens; Welsh, David, 2023, item 1.201, *tradução nossa*).

Esse tipo de equanimidade parece se tratar do cultivo de uma mente que protege a si mesma, diante dos diferentes tipos de sofrimentos físicos e mentais, e da adoção de um comportamento que protege aos outros, por não os tratar com hostilidade. A primeira parte parece estar relacionada com a perfeição de paciência, na qual o praticante se treina para não perturbar a própria mente diante das adversidades, como explica Lama Tsongkhapa:

Paciência é (1) desconsideração pelo dano causado contra nós, (2) aceitação do sofrimento surgido em nossa *citta-saṃtāna*, contínuo mental, e (3) ter a certeza sobre os ensinamentos e firmemente manter a crença neles. Há três conjuntos de fatores incompatíveis com eles: com relação ao primeiro, raiva aflitiva, *dveṣa*, ao segundo a raiva aflitiva e a perda da coragem, e com relação à terceira, descrença e desgosto. Aperfeiçoar a paciência significa que simplesmente completamos nosso treinamento e condicionamento de maneira a gerar um estado de mente no qual conseguimos parar a nossa raiva aflitiva e assim por diante. Isso não é contingente ao fato de todos os seres sencientes se tornarem livres da conduta indisciplinada, porque não seríamos capazes de produzir isso neles através das habilidades da paciência, e porque realizamos unicamente nosso objetivo por disciplinar somente a nossa mente neste caso (Tsongkhapa, 2021b, p. 118).

O cultivo da paciência, portanto, é para a proteção da própria mente, através do bloqueio da raiva nos momentos de frustração, seja em relação a danos provocados por outros; ou em relação aos sofrimentos físicos e mentais que inevitavelmente surgem; ou ainda em relação aos sentimentos de descrença e desgosto que surgem da insatisfação. Com isso, o bodisatva lida com todas as situações sem gerar raiva aflitiva, e sem prejudicar os outros pelo sentimento de vingança.

A terceira forma de equanimidade, a “equanimidade em relação ao oportuno e ao inoportuno” é definida da seguinte forma no sutra:

20 “What is the *bodhisattvas'* equanimity to protect oneself and others? [...]. They endure changes of both body and speech, and this is why it is called *equanimity*. They are not hurt by the aspects of the eyes, by the aspects of the forms, or by both. In the same way, they are not hurt by the ears or by sounds, by the nose or by smells, by the tongue or by tastes, or by the body or by physical objects. They are not hurt by the aspects of the mind or by the aspects of mental phenomena. This is why it is called *equanimity*. Since they are not hurt or injured, it is called *equanimity*. When they are hurt by others, they do not hurt others in retaliation, and this is why it is called *equanimity*. It protects oneself, others, and both, and this is why it is called *equanimity*. It is the same practice in prosperity and in adversity, and this is why it is called *equanimity*. Equanimity is the absence of quarreling and the introspection concerning one's own thoughts. It consists in protecting the minds of others, considering oneself to be responsible in a conflict, and not hurting others. It is the state of absorption that pertains to the *bodhisattvas*. This is called the *bodhisattvas'* *equanimity to protect oneself and others*.

O que é a equanimidade dos bodisatvas em relação ao oportuno e ao inoportuno? Os budas abençoados não dizem que a equanimidade deva ser praticada em todas as situações. Por que não? Os bodisatvas devem sempre se esforçar e se empenhar na busca da virtude para si mesmos e para os outros, [F.136.a] e devem praticar a equanimidade em relação ao oportuno e ao inoportuno. O que é a equanimidade em relação ao oportuno e ao inoportuno? É a equanimidade em relação aos seres que são inadequados e desinteressados. É a equanimidade em relação à perda, à culpa, à má reputação e ao sofrimento. É a equanimidade em relação aos seres que alcançaram a perfeição no veículo dos discípulos. É a equanimidade em termos de adotar a moralidade no momento da doação. É a equanimidade em termos de adotar a generosidade no momento da moralidade. É a equanimidade em termos de adotar o vigor no momento da aceitação paciente. É equanimidade em termos de adotar a meditação no momento do vigor. É equanimidade em termos de adotar um desejo de doação no momento da meditação. É equanimidade em termos de adotar as cinco perfeições como objetos no momento do insight. Isso é chamado de equanimidade em relação ao oportuno e ao inoportuno.

“Assim, os bodisatvas não fazem coisas que não devem ser feitas. Quando não se esforçam em tais casos, isso se chama equanimidade. É a ausência de inatividade em relação ao que é necessário. Consiste em não abrir mão do vigor, do poder, da confiança, da força e do esforço quando se trata de aperfeiçoar todas as qualidades virtuosas. Isso, Venerável Śāradvatīputra, é chamado de equanimidade imperecível dos bodisatvas²¹ (Braarvig, Jens; Welsh, David, 2023, itens 1.202 e 1.203, *tradução nossa; grifo nosso*).

Esse tipo de equanimidade considera os requisitos de quando se deve ou não se empenhar para beneficiar os seres sencientes, pois os “budas abençoados não dizem que a equanimidade deva ser praticada em todas as situações”. Ou seja, há requisitos para realizar as ações dos bodisatvas e, quando esses requisitos não são cumpridos, os bodisatvas “não se esforçam em tais casos” e “isso é chamado de equanimidade”.

No caso da prática da generosidade, que é a primeira perfeição do bodisatva, existem restrições nos próprios textos tradicionais sobre os momentos nos quais ela deve ser praticada.

No *Lamrim Chenmo*, Lama Tsongkhapa explica os casos inapropriados para a prática da generosidade com relação ao próprio corpo e com relação a objetos externos. No primeiro caso, há o tempo, o propósito da doação e o pedinte apropriados. No segundo caso, há o tempo, a qualidade do que se doa, a pessoa para quem se doa, o tipo de coisas que são doadas e o propósito da doação apropriados. Não cabe aqui explorar cada um desses itens, mas através desta divisão percebe-se que há critérios bem definidos para realização das práticas do bodisatva.

Sobre a “equanimidade em relação aos seres que alcançaram a perfeição no veículo dos discípulos”, essa restrição parece se relacionar à quarta e última derrota do bodisatva, que diz:

(d.4) Repudiar a coleção do Bodisatva e, por si mesmo ou por influência de outros, devotar a si mesmo e buscar falhas nos ensinamentos, e então se regozijar disso, mostrar aos outros, e memorizar o que se acredita serem falhas [...]

²¹ What is the bodhisatvas' equanimity with regard to the timely and the untimely? The blessed buddhas do not say that equanimity should be practiced in all situations. Why not? The bodhisatvas should always make efforts and exert themselves in seeking virtue for themselves and others, [F.136.a] and they should practice equanimity with regard to the timely and the untimely. What is the equanimity with regard to the timely and the untimely? It is equanimity toward beings who are unfit and uninterested. It is equanimity toward loss, blame, ill repute, and suffering. It is equanimity toward the beings who have reached faultlessness on the vehicle of the disciples. It is equanimity in terms of taking up morality at the time of giving. It is equanimity in terms of taking up generosity at the time of morality. It is equanimity in terms of taking up vigor at the time of patient acceptance. It is equanimity in terms of taking up meditation at the time of vigor. It is equanimity in terms of taking up a wish of giving at the time of meditation. It is equanimity in terms of taking up the five perfections as objects at the time of insight. This is called *the equanimity with regard to the timely and the untimely*.

“Thus the bodhisatvas do not do things that should not be done. When they do not exert themselves in such cases, it is called *equanimity*. It is the absence of inactivity in regard to that which is necessary. It consists in not giving up vigor, power, confidence, strength, and exertion when it comes to perfecting all virtuous qualities. This, Venerable Śāradvatīputra, is called *the bodhisatvas' imperishable equanimity*.

(p.2) A maneira de rejeitar o Mahayana

Os comentários atribuídos a Samudra explicam que esses ensinamentos se limitam ao escopo ou aos ensinamentos heterodoxos (ensinamentos *hinayanas* sobre *sunyata*). Embora esses ensinamentos tenham similaridades com os ensinamentos aplicados ao Bodisatva, eles não conduzem à atitude característica do Mahayana (Tsongkhapa, 2024, p.218-219).

Nesse caso, a falha está em se contentar com as explicações do veículo dos ouvintes (*śrāvakas*) e não se aprofundar nos ensinamentos dos bodisatvas, que é o que caracteriza o *Mahāyāna*. Os ensinamentos de libertação individual são compartilhados com os ouvintes e, por isso, estudados e praticados pelos proponentes do *Mahāyāna*, porém o bodisatva não pode se contentar com a libertação individual, mas ir além para obter o completo despertar e se tornar um Buda. Por isso é dito que há equanimidade em relação ao “veículo dos discípulos”, ou veículo dos ouvintes (*śrāvakas*).

Por fim, há uma relação de equanimidade no cultivo das seis primeiras perfeições, que são aquelas destinadas à prática de si mesmo, treinadas antes de se empenhar efetivamente para beneficiar os seres sencientes. Essas seis perfeições são: generosidade, disciplina moral, paciência, esforço, concentração e sabedoria (*prajñā, insight*). No sutra “O Ensinamento de Akṣayamatī”, a moralidade é relacionada com a generosidade, a paciência com o esforço (ou vigor), e o esforço e a generosidade com a meditação. No *Lamrim Chenmo*, uma das relações que Lama Tsongkhapa apresenta é:

Quando tivermos uma generosidade que seja desinteressada e desapegada dos recursos, tomamos a disciplina ética. Quando tivermos uma disciplina ética que se controla em relação à ação afilitiva, nos tornamos pacientes em relação àqueles que nos prejudicam. Quando tivermos uma paciência que suporta as dificuldades sem desanimar, as condições para rejeitar as virtudes se tornam poucas, então seremos capazes de perseverar alegremente. Uma vez que isso seja possível, dia e noite, produziremos a meditação e desenvolveremos as facilidades de aplicarmos a nossa atenção para objetos virtuosos da meditação. Quando nossa mente estiver em um estado de meditação equidistante, conhceremos a realidade exatamente (Tsongkhapa, 2021b, p. 102-103).

Lama Tsongkhapa considera que a disciplina depende do cultivo correto da generosidade, a paciência depende da disciplina, o esforço alegre depende da paciência, a meditação depende do esforço alegre, e a sabedoria que conhece a realidade (*prajñā*), depende da meditação. Ou seja, elas estão inter-relacionadas, em um caminho gradual que não pode ser treinado isoladamente, mas que considera uma interdependência entre as perfeições do bodisatva, e é aí que reside a “equanimidade”.

Em resumo, os três tipos da equanimidade que é imperecível no sutra “O Ensinamento de Akṣayamatī” parece tratar-se de uma subdivisão (para fins de esclarecimento) do terceiro tipo de equanimidade listada por Lama Tsongkhapa. Esse terceiro tipo é a “equanimidade imensurável” que considera o treinamento de si mesmo, para obter uma mente livre do apego e da hostilidade, como base necessária para ajudar os outros. Esse tipo de mente equânime, que é a base da geração da *bodhicitta*, é obtido somente por treinamento, de forma gradual, segundo a tradição de Lama Tsongkhapa.

A RELAÇÃO ENTRE A EQUANIMIDADE E A AUTODETERMINAÇÃO A PARTIR DE GRUPOS

Tendo estudado o conceito de equanimidade no contexto das quatro imensuráveis e os diferentes tipos de equanimidade, volta-se agora para situar como ele pode contribuir para uma noção de pertencimento equânime que não exclui as categorias, mas permanece como uma base para todas as demais identificações de pertencimento social.

Temos, em primeiro lugar, a conceituação da equanimidade no texto de Nāgārjuna como uma perspectiva que se mantém firme na concepção do bem-estar dos seres sencientes, focando em seu benefício de longo prazo, sem que a contemplação do seu sofrimento ou o apego pela sua felicidade o aflijá e impeça sua ação. Dessa conceituação, podemos considerar que mesmo em um contexto não budista, somos tomados pelo desejo de trazer benefício para aqueles que

pertencem ao nosso grupo, e somos afligidos pelo seu sofrimento. Entretanto, é importante contemplarmos que essa é uma base comum a todos os seres humanos – assim como nós desejamos felicidade e não desejamos sofrimento, os outros também se sentem da mesma maneira (Dalai Lama, 2000). Assim, essa é nossa primeira base comum – todos desejamos a felicidade.

Ao aprofundar o conceito para a mente de equanimidade que se mantém atenta para trazer um benefício duradouro, é importante contemplar que, da mesma maneira que desejamos felicidade, muitas vezes não temos a habilidade de obtê-la; e da mesma maneira que não desejamos sofrimento, muitas vezes não conseguimos evitá-lo (Dalai Lama, 2000). Investigar as causas desse sofrimento, não apenas em nosso contexto pessoal e social, mas de maneira interdependente com a sociedade e pensando também em longo prazo – essa é uma das diretrizes que podemos abstrair do conceito de equanimidade que busca se manter estável no desejo de beneficiar os seres de maneira última.

Dos diferentes tipos de equanimidade trazidos a partir da obra de Lama Tsongkhapa e do *Akṣayamatinirdeśa-sūtra* podemos, da mesma maneira, abstrair inspirações. No ensinamento de Lama Tsongkhapa, temos a ideia de uma equanimidade imensurável – que retoma esse compromisso com refletir não apenas no cenário presente, mas em um desejo de beneficiar os seres que seja a longo prazo, e que seja baseado em uma análise profunda daquilo que é, de fato, a causa da felicidade que buscamos.

Como também foi trazido nesses textos, essa mente de equanimidade é algo que beneficia principalmente a nós mesmos – e uma das maneiras de entender isso em nosso contexto é considerar que manter uma base de identificação com todos os seres humanos, uma identificação mais profunda do que aquelas que se modificam com o tempo, nos permite manter estabilidade, flexibilidade ao observar as mudanças necessárias, e paciência com aqueles que se identificam de maneira diferente.

Isso, então, se torna ainda mais aplicado ao considerarmos os três tipos de equanimidade explicados no sutra de *Akṣayamati* – a equanimidade com as aflições, para proteger a si mesmo e aos outros, e com relação ao oportuno e ao inoportuno. Em nosso contexto, podemos abstrair a equanimidade com as aflições quando não nos acharmos superiores aos outros e não nos tornamos intolerantes em relação a suas decisões – ainda que eles decidam por se identificar com outros grupos religiosos ou políticos, por exemplo, os respeitamos porque sabemos que existe uma base humana comum que nos une. Cultivar essa paciência nos permite, também, proteger a nós mesmos e aos outros – deliberadamente decidir escolher olhar para aquilo que nos une, e cultivar ações de corpo, fala e mente que contribuam para a união, não a separação.

E lembrar, sempre, que existe a equanimidade em relação ao oportuno e ao inoportuno que, abstraindo para nosso contexto, enfatiza a necessidade de se manter um senso crítico para discernir o que é a equanimidade, de forma que não se confunda paciência com passividade. Pelo contrário, a ação movida pela paciência e pela equanimidade requer uma atitude vigorosa e ativa, que sabe discernir entre o que deve ser adotado e o que deve ser abandonado, bem como sabe quando e como agir, e quando deve se abster de cometer uma ação prejudicial a si mesmo e aos outros.

Agir pacientemente com equanimidade requer, portanto, uma postura de análise e reflexão constante, que tem como referência os compromissos estabelecidos pela tradição, e que pautam a ação dos bodhisattvas. Essa análise, quando feita com fundamento nesses compromissos, leva em consideração que a ação no mundo é complexa e composta de múltiplos fatores, os quais devem ser analisados com precisão para a tomar as melhores decisões que beneficiem o máximo de seres sencientes possíveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa maneira, abordamos em nosso artigo o conceito de equanimidade na tradição budista, especialmente a partir de três textos principais: o sutra do “Ensinamento de Akṣayamati” (*Akṣayamatinirdeśa-sūtra*), o “Tratado sobre A Grande Virtude da Sabedoria” (*Mahāprajñāpāramitāśāstra*), e o “Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação” (*Lamrim Chenmo*). Estudamos o conceito de equanimidade e algumas de suas divisões em obras tradicionais. Por fim, fizemos uma breve abstração do conceito ao trabalhar o tema da equanimidade como base principal na autoidentificação social, uma base que permite pertencimento equânime que perpassa todas as demais categorias de pertencimento social. Dessa maneira, nosso objetivo foi trazer uma pequena contribuição ao tema da reflexão, a partir do estudo de um conceito central da tradição budista.

REFERÊNCIAS

- ADSHEAD, S. A. M. *Central Asia in World History*. Softcover reprint da 1ª edição de 1993. Hounds-mills, Basingstoke, Hampshire; New York: Palgrave, 2000.
- _____. Intellect: China's Complex Pluralism. In: *T'ang China: The Rise of the East in World History*. London: Palgrave Macmillan UK, 2004. p. 130-167.
- AGUILAR, Mario I. *The 14th Dalai Lama: Peacekeeping and Universal Responsibility*. Oxon: Routledge, 2020.
- ARENDT, Hannah. *The Human Condition*. Chicago: University of Chicago Press, 1958.
- _____. *The Origins of Totalitarianism*. New York: A Harvest Book, 1973.
- BRAARVIG, Jens. *Aksayamatinirdeśasūtra*. Edition of extant manuscripts with an index, Vol. 1, and The Tradition of Imperishability in Buddhist Thought, Vol. 2. Oslo: Solum Forlag, 1993.
- BRAARVIG, Jens; WELSH, David (trad.). *The Noble Mahāyāna Sūtra* "The Teaching of Akṣayamati" (Āryākṣayamatinirdeśanāmamahāyānasūtra). Translated under the supervision of 84000: Translating the Words of the Buddha. 1.0.19 ed. [S.l.]: 84000: Translating the Words of the Buddha, 2023. (Degé Kangyur, vol. 60, folios 79a-174b. Toh 175). Disponível em: <https://84000.co/translation/toh175>. Acesso em: 22 abr. 2025.
- BUSWELL Jr., Robert E.; LOPEZ Jr., Donald S. *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Ilustrada. Princeton: Princeton University Press, 2013.
- DALAI LAMA, Tenzin Gyatso. *Uma Ética para o Novo Milênio*. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- TSAI, Plínio Marcos. *O Tao na Modernidade*: uma hermenêutica do indivíduo pela teoria de rede inter-relacional na China. 2020. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) - Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2020.
- TSAI, Plínio Marcos (trad.). *Lamrim Chenmo*: Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação - Parte III: Ensinamentos do Segundo Escopo. 1. ed. Reimpressão de 2024. Valinhos, SP: Associação Buda Darma, 2020.
- TSONGKHAPA. Além da religião: uma ética por um mundo sem fronteiras. Tradução de Beyond Religion: Ethics for a Whole World. Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2016.
- _____. *Lamrim Chenmo*: Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação - Parte IV: Ensinamentos do Escopo Superior: Como Gerar o Espírito da Iluminação. 1. Ed. Reimpressão de 2024. Valinhos, SP: Associação Buda Darma, 2021a.
- _____. *Lamrim Chenmo*: Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação - Parte V: Ensinamentos do Escopo Superior: Desenvolvendo o Espírito da Iluminação. 1. ed. Reimpressão de 2024. Valinhos, SP: Associação Buda Darma, 2021b.
- _____. O caminho básico à plena iluminação. Tradução de Plínio Marcos Tsai. 1. ed. Valinhos, SP: Associação Buddha-Dharma, 2024.
- EIMER, H. [Review of *Akṣayamatinirdeśasūtra*. I: Edition of extant manuscripts with an index, II: The Tradition of Imperishability in Buddhist Thought, by J. Braarvig]. *Central Asiatic Journal*, vol. 40, n. 1, pp. 130-133, 1996. Acesso em: 29 abr. 2025.
- GUPTA, Rita. *The Buddhist doctrine of momentariness and its presuppositions*: Dharmakīrti's argument in Hetubindu. *Journal of Indian Philosophy*, Dordrecht: Springer, v. 8, n. 1, p. 47-68, mar. 1980. Acesso em: 29 abr. 2025.
- JINPA, Thupten. *Tsongkhapa*: um Buda na terra das neves. Prefácio de Sua Santidão o Dalai Lama. Organização e tradução de Plínio Marcos Tsai. 1. ed. Valinhos, SP: Associação Buddha-Dharma, 2023.
- KIDA, Tomoo. Ōtani Kōzui's Tripitaka Diplomacy in China and the Qing Dragon Canon at Ryūkoku University. In: MAKIDO, Ryūichi; RADICH, Michael; MIZUNO, Norihisa (Ed.). *Reinventing the Tripitaka*: Transformation of the Buddhist Canon in Modern East Asia. Kyoto: Otani University, 2013. p. 197-217.
- LEARN SANSKRIT. *Sanskrit Dictionary* [recurso eletrônico]. Disponível em: <https://www.learnsanskrit.cc/>. Acesso em: 29 abr. 2025.
- MCRAE, Emily. Equanimity and the Moral Virtue of Open-Mindedness. In: *American Philosophical Quarterly*. Volume 53, Number 1, January 2016.
- MONIER-WILLIAMS, Sir Monier. *A Sanskrit-English Dictionary*: etymologically and philologically arranged with special reference to cognate Indo-European languages. New edition, greatly enlarged and improved. With the collaboration of Professor E. Leumann, Ph.D., Professor C. Cappeller, Ph.D., and other scholars. Delhi, Patna, Varanasi: Motilal Banarsi-dass, 1974.
- NAGARJUNA; Traduzido original pelo Tripitakadharmaśārya Kumārajiva; Versão traduzida de Étienne Lamotte. Vol III. Chapter XXXIII: The Four Immeasurables And The Four Formless Absorptions. In: *The Treatise on The Great Virtue of Wisdom of Nāgārjuna (Mahāprajñāparamitāśāstra)*, [s.d.]. Disponível em: <https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSastraFullByNagarjuna/Maha%20prajnaparamita%20sastra%20-%20Vol.3%20by%20Nagarjuna/>. Acessado em: 01 dezembro de 2024.
- QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In: *A Colonialidade do Saber: Eurocentrismo e Ciências Sociais*. Buenos Aires: CLACSO, 2005.

SOPA, Geshe Lhundup. *Steps on the path to enlightenment: a commentary on Tsongkhapa's Lamrim chenmo*. EUA: Wisdom Publications, 2008. Vol. III.

STANFORD ENCYCLOPEDIA OF PHILOSOPHY [recurso eletrônico]. *Nāgārjuna*. Summer 2019 Edition. Disponível em: <https://plato.stanford.edu/archives/sum2019/entries/nagarjuna/>. Acesso em: 29 abr. 2025.

_____. [recurso eletrônico]. *Tsongkhapa*. Summer 2019 Edition. Disponível em: <https://plato.stanford.edu/archives/sum2019/entries/tsongkhapa/>.

VASUBANDHU. Tradução e comentários por Plínio Marcos Tsai. *A Teoria da Realidade dos Novos Absolutistas budistas no Comentário ao tratado Tesouro da Realidade Inefável de Vasubandhu: uma análise sobre a exposição das partículas fundamentais da realidade*. – Valinhos: ATG, 2018.