

Referência Bibliográfica básica da Máxima 22, 14-fev-2022

『最高道徳の格言』学習資料 (平成 28 年 2 月号)

22 まった ぶつよく はな が まん 全く物欲を離れさらに我慢なし

○『最高道徳の格言』を読み、以下のテーマを参考に、話し合いを進めてください。

1. 【利己心】「この欲求が生存、発達に必要な程度を超えて自己中心的にはたらくとき、それを欲望といいます」(P.60 の右から 4 行目)とあります。程度を超えた欲望とは、どのような欲望でしょうか、話し合ってみましょう。
2. 【欲望を克服する】「欲望を克服して、生理的にも心理的にも自然の法則に適った生き方をすることが大切です。」(P.61 の左から 4 行目)とあります。欲望を克服して、自然な法則に適った生き方とはどのような生き方でしょうか、話し合ってみましょう。

○ 以下の資料は、学習の参考としてご活用ください。

1. 新版『道徳科学の論文』第 9 冊
P.330 第 8 章 最高道徳実行上の注意条件
(9) 「全く物の欲を離れ更に我慢なし」
2. 新版『道徳科学の論文』第 7 冊
P.191 第 14 章 第 7 項 第 8 節
最高道徳の実効的原理は自我の没却によりて実現せられる
3. 『改訂 廣池千九郎語録』
P.123 「至誠とは自我を没却して、神様から受けたる人間の精神の正味に返ること」
4. モラロジー研究所出版部編『ニューモラル 心を育てる言葉 366 日』
P.17 「縦の関係」を見つめ直す
P.250 「気づいていますか？身近な「宝物」に」
5. 廣池千九郎著、廣池幹堂編『「三方よし」の人間学』PHP
P.76 「「自我」にとらわれない心」
P.110 「欲望から離れ、我慢もしない生き方」

【資料の問い合わせ先】

公益財団法人モラロジー研究所 生涯学習本部 家庭教育部
Tel:04-7173-3218 Fax:04-7176-1177 katei@morality.jp

Estudo do Kakuguen

格言
14

de fevereiro
Segunda-feira
das 20:00 às 21:00

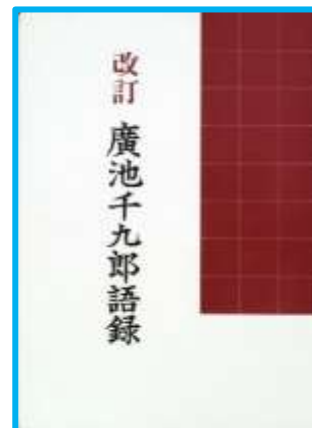
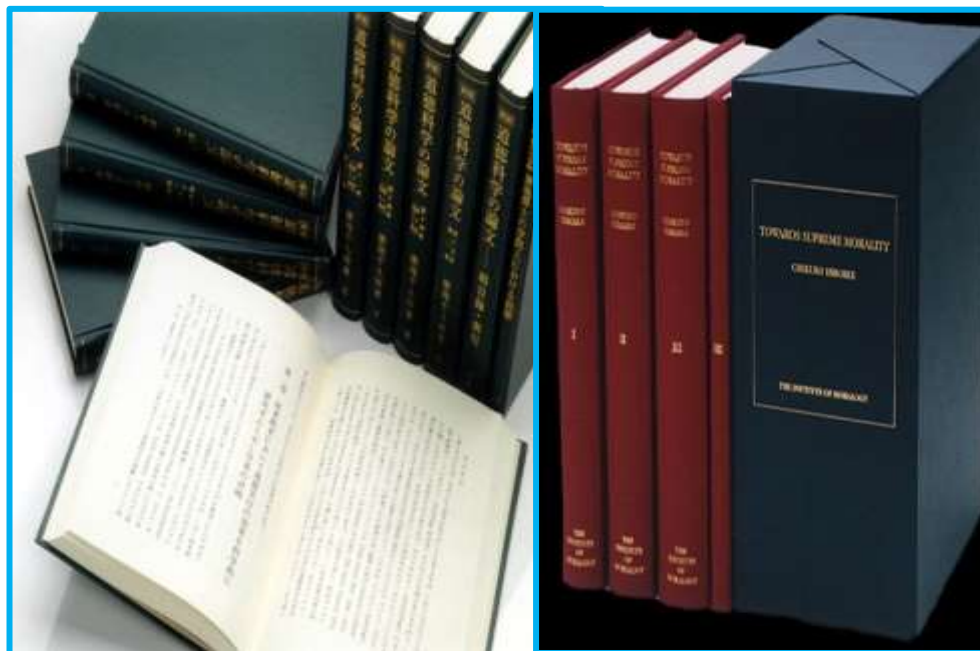
Kakuguen
nº 22

Buscar o desapego completo de desejos materiais, e também, o de reprimir os desejos.

全く物欲を離れさらに我慢なし

Use o link abaixo para acessar o material de estudo e para entrar na reunião:
morality.org.br/kakuguen





1. 新版『道徳科学の論文』 第 9 冊第 8 章 最高道徳実行上の注意条件

P.330 (九) 全く物の欲を離れ更に我慢なし 【九冊目 p.330】

物欲は人間の品性の最も下劣なることを現すものなれば、従来普通道徳においてもこれを排斥しております。しかるに高慢・我慢もしくは剛情等はこれを許してあります。しかしながら、最高道徳ではこれをも許さぬのであります。何となれば、物欲は人類の平和を害し且つ幸福を害するはもちろんなれど、この高慢・我慢・剛情もまた同様の結果を生ずるからであります〈第一巻第十四章第七項参照〉。

Attain complete detachment from material desire, also from perseverance. Since material desire reveals human nature at its basest, it is already rejected by conventional forms of morality, which, however, permit pride, perseverance, obstinacy and the like. Supreme morality, on the other hand, does not acknowledge these—because these too cause harm to human peace and happiness as of course does material desire.

1a. 格言 (22) 全《まった》く物欲を離れさらに我慢《がまん》なし

この格言は、物質的および精神的欲望を克服《こくふく》することの重要性を述べたものです。

ここにいう「物欲」とは、いわゆる欲望のことです。私たちは、自己を保存し発達させようとする生理的、社会的、精神的欲求をもっています。この欲求そのものは善でも悪でもありません。しかし、この欲求が生存、発達に必要な程度を超えて自己中心的にはたらくとき、それを欲望といいます。

私たちが病気になるのも、欲望がその原因となっている場合があります。たとえば生理的欲求の一つである食欲を考えてみても、これが過度にはたらいて暴飲暴食《ぼういんぼうしょく》をすると、健康を害する結果となります。また最近、心身症や神経症などの心の病気が多くなっています。これらはいわゆるストレス（精神的抑圧《よくあつ》）が主要な原因で、我慢や強情《ごうじょう》、負《ま》け惜《お》しみなどの心が強いほどストレス状態に陥《おちい》りやすいのです。

1. Do Tratado da Ciência da Moral, Vol. 9

Pág. 330: Buscar o desapego completo de desejos materiais, e também, o de reprimir os desejos (sem perseverança, sem *gaman*⁽¹⁾)

Como a ganância material é a manifestação do mais baixo nível de caráter, ela já é rejeitada pelas formas convencionais de moralidade (moral comum) que, no entanto, toleram o orgulho/vaidade, perseverança/*Gaman*⁽¹⁾, obstinação/teimosia e similares. Mas, a moralidade suprema, não a tolera — porque todas elas também prejudicam a paz e a felicidade humanas, da mesma forma que a ganância material. (Ver Tomo 1, Capítulo 14, Parágrafo 7)

Gaman (我慢) = Não há uma tradução adequada para esta palavra japonesa. Ver **Complemento 6.2**: Sobre os conceitos de *Gaman*

1a. Máxima 22: Buscar o desapego completo de desejos materiais, e também, o de reprimir os desejos

Esta máxima mostra a importância de superar a ganância material e espiritual.

O “desejo material” aqui mencionado é na realidade a nossa ganância, expressão de desejos desenfreados. Todos nós temos desejos fisiológicos, sociais e espirituais que visam a nossa própria preservação e o desenvolvimento. Esses desejos, por si só, não representam nem o bem nem o mal. E dá-se o nome de ganância aos desejos que superam o limite necessário à nossa sobrevivência e desenvolvimento e que agem de forma egocêntrica.

Quando ficamos doentes, por exemplo, em alguns casos a ganância tem sido a causa. O apetite – que é uma das necessidades fisiológicas – pode comprometer a saúde quando comemos e bebemos de forma exagerada. E na atualidade, a incidência de doenças da mente como a neurose e a depressão está se elevando significativamente. Estas doenças decorrem do estado de estresse (opressão mental) e quanto mais forte na pessoa o sentimento de teimosia, ou de suportar, ou de “não aceitar a derrota”, maior será a tendência de ela entrar em estado de estresse.

Em geral a “ganância material” não é bem aceita, mas, temos a tendência de tolerar a “ganância mental” tais como os sentimentos de paciência, ou de reprimir os desejos, ou de insistir para “não admitir a derrota”. Sobretudo o sentimento de

物質的欲望は一般にもよいことと考えられていますが、忍耐、我慢、負け惜しみなどの精神的欲望は容認《ようにん》される傾向があります。ことに我慢や忍耐は、「あの人は我慢強い人だ、忍耐強い人だ」といわれるように、道徳的によいことと考えられています。しかしその場合、心の中に潜《ひそ》む利己心は問題にされていないのです。欲望は、自己中心的にはたらく利己心の表われですから、欲望の強い人は物事を公平に判断できず、相手の立場を考へることも、相手の心を理解することもできないのです。これでは、円滑《えんかつ》な人間関係を築くための思いやりの心や反省の心は生まれてきません。その結果、自他の幸福を実現できず、社会に対立と混乱を引き起こすことにもなります。

現代は欲望が解放された時代であり、物質主義、享楽《きょうらく》主義をはじめ、その他さまざまな主義が蔓延《まんえん》しています。その中で私たちは、人生の正しい基準を見失い、欲望の充足《じゅうそく》を当然のことと考へて生活しています。しかし、私たちが心身を健全に保ち、一人ひとりの人間性が真に尊重される豊かな社会をつくりあげていくためには、欲望を克服して、生理的にも心理的にも自然の法則に適《かな》った生き方をすることが大切です。私たちは、日々の生活の中で最高道徳を実行して、他人を愛する心、感謝する心、反省する心の高揚《こうよう》に努めなければならないのです。

2. 新版『道徳科学の論文』第7冊第14章第7項第8節

P.191 第八節 最高道徳の実行的原理は自我の没却によりて実現せらる

『論語《ろんご》』に孔子《こうし》の品性を記して、孔子は四つを絶つとして、「意《い・わがこころ》なく必《ひつ》なく固《こ》なく我《が・わがみ》なし」とあるので（第十二章孔子の神に対する信仰の条参照）。キリスト教にも悔い改めとは自己中心より神を中心とする精神に改むることをいい（第十二章第五項第四節参照）、次に、仏教にも菩薩《ぼさつ》は全く自我なくしてその精神も肉体もともに仏の知恵の中に没入しておることがあります（第十二章第六項第九節参照）。これは人間の幸福享受上、実に重大な道徳上の信条であるので、いわゆる聖人はみなこのとおりであつ

paciência ou de reprimir os desejos tem sido considerado uma qualidade moral, dotado de uma capacidade de “resistir às tentações e suportar pacientemente”. Mas, ocorre que nesse caso o sentimento invisível de egoísmo está sendo ignorado. A pessoa com forte ganância não consegue julgar e discernir de forma justa, e muito menos, compreender a situação de outras pessoas ou colocar-se na situação delas, porque a ganância é a manifestação do egoísmo agindo egocentricamente. Não surgirá nessa pessoa – dessa forma – sentimentos de reflexão ou de bondade para com o próximo, necessários para construir um relacionamento humano harmonioso. Como resultado, não conseguirá concretizar a felicidade – nem a própria nem a de outras pessoas – podendo até provocar confrontos e desordens na sociedade.

Vivemos atualmente a era da liberação da ganância, a começar pelo materialismo e hedonismo¹ e de diversas outras doutrinas que estão proliferando. Diante essa realidade, perdemos o correto referencial para a vida achando tudo muito natural vivermos em busca de satisfação das ganâncias. É muito importante, entretanto, superarmos a ganância e vivermos mais de acordo com a lei da natureza – fisiológica e mentalmente – se quisermos garantir a saúde física e mental e construir uma próspera sociedade, de verdadeiro respeito à natureza humana de cada um. Na nossa vida cotidiana devemos praticar a moral suprema, dedicando-nos à elevação da espiritualidade e dos sentimentos de amor ao próximo, de gratidão e de reflexão.

Do Kakuguen, págs. 60~61

2. Do Tratado da Ciência da Moral, Vol.7, Tomo 1, Capítulo 14, Parágrafo 7

Pág. 191: (8) Os princípios práticos da moral suprema são concretizados com a renúncia ao egoísmo

Trecho muito extenso.

Não foi traduzido. Será apenas comentado rapidamente...

¹ Hedonismo = Doutrina que afirma ser o prazer o supremo bem da vida humana.

て、この一条件の具備するとせぬとは、聖人であるとないととの区別を生ずる標準になるのです。しかるに世人はこれを軽々に看過《かんか》し、且つ自我の没却という意味を誤解して今日に至っておるのであります。

そもそも自我の没却とは、自己の不完全なる先天的及び後天的原因に基づけるところの自己の精神を棄却して、神〈本体〉の本性すなわち自然の法則に適合するように改心することをいうのです。すなわち宗教語をもっていえば、自己の解脱《げだつ》に当たり、もしくは自己の救済さるることに当たるのです。故に自我の没却ということは、物質的に無一物になれとか、もしくは形式的にみだりに頭を下げよとかいうような小事ではないのです。しこうしてもっぱら人間の品性に関することであるのです。すなわちかかる精神を完成することが自己の最高品性の完成で、且つ天爵享受の方法であるというのであり、これが一切の人爵享受の原因を成すものであるのです。かくてこの自我を没却して、神の心に同化し、自然の法則に絶対的に服従するということによりて、最高道德実行の基礎的原理は実現さるるのであります。この自我の没却がなくては、他にいかなる最高善を行うも、最高道德の実行は成り立たぬのであります。そこで自我を没却して、神の心に同化し、自然の法則に服従するという精神の確定が神に対する信仰となり、神の慈悲心の体得となり、伝統及び準伝統に対する服従となり、人心の開発もしくは救済をなす精神の原動力となり、最高品性の完成となり、天爵の享受者となり、真に神に救済されたる人間となるのであります。しかるに自我没却の方法はいかにといえ、これは第一、伝統もしくは準伝統に服従し、第二、人心の開発もしくは救済をなすことであって、これによりて自然にその偉大なる品性が形成さるに至るのであります。すなわちかくのごとく自我の没却が神の慈悲心の体得となり、自己の品性及び開運成就の根本原因となるのでありますから、人間の真の永久の幸福は形式的もしくは物質的に単に正義もしくは道理にのみ依拠して、善事もしくは最高善事に努力するとかもしくはこれを援助するとかだけでは得られぬのであります（ただしこの記事は正義もしくは道理を否認するものにあらず）。更に詳《つまびらか》にいえば、自我を没却して終始一切を伝統の命令もしくは指導に信頼して疑わぬという純粹至誠の精神に依拠するのであります。何となれば、およそ伝統というのは神の代表者であり、ことに精神的伝統は全く神の精神を伝えておるはずのものであれば、その伝統の長者に信頼して疑わぬということが、すなわち最高道德に当たるからであります。しこうしてこの精神と態度とを欠けば普通道德以下に墮《お》つるので、肉体・寿命及び運命に特殊の偉大なる結果を見えるというごときことは出来ぬのであります。およそ人間に自我の存在するときには、何事にも直ちに正義の主張をなすのです。かくのごとき人はただ単に事業の成功のみを念としておるのですから、その自我の存在と正義の主張とが伝統の人の苦心を招きはせぬか、且つ一般人の苦痛となりはせぬかということには深く考え及ばぬのであります。故に結局、これはかの資本主義にて物質を偏重し、人格を無視する弊と同じ径路を行く人となりおわるので、多くの人の父母とはなり得ない人であるのです。されば、か

かる人間の行為はその人に真の慈悲心なく真に救済されておらぬということを表しております。また自我強くして、同情・親切もしくは義侠心《ぎきょうしん》はありても、慈悲の心なき人は、すべての営利事業はもちろん、人心の開発もしくは救済の事業のごときものをまで、みだりにその輪郭《りんかく》を大きくしようとするのであります。元来、すべての事業に対する最高道徳的方法は自我を棄《す》てて真の慈悲心に立脚し、小さいことを完全に慈悲心にて成し遂げ、然《しか》る後に徐々にこれを大きくし、しこうして正義をもってその慈悲心を調節して進み、且つ自己の事業のみならず、自己の健康・寿命もしくは子孫の方面にわたりて広く考慮し、もって円満なる幸福を収むることを期するのであります。すべて何事に当たりても軽率にこれを取り扱い、他人のなせることを軽々に変更することのごとき、もしくは不親切にして周到の注意を欠くことのごときは、みな自我の強くして慈悲心のなきことを表しております。かくて世界に永遠の平和を造り出すには、聖人の教訓に従い、人間の自我を一掃せねばならぬのでありますから、前記のごとくに自我没却の人すなわちいっさい伝統に信頼する人と、かの自我主張の人とが、自然にその運命に相違を生じ来たることは当然であります。しかし伝統に非常の悪事あらば、これを救うことは可なれど、そうでないことに下の人のみだりに上の人をなすことに干渉することは最高道徳にてはこれを認めぬのであります。さてかくのごとく伝統を尊ぶ理由よりして、ここに特に注意すべきことは、国家的伝統と家の伝統とは先天的に定まるものなればやむを得ざれど、精神伝統は幾分か後天的に自己の自由に定め得べき性質のものなれば、最初においてこれを選ぶことがすこぶる必要であるのです。しこうしてとにかく、この自我没却の原理は、人間一生の努力が真にその人の運命を開く原因を成すか成さざるかの分岐点なれば、人間の物質的及び精神的生活上、実に重要なことであるのです。

それ然《しか》り、しこうして従来日本の普通道徳にては、金銭もしくは物品に対する物質的欲望をば、これを陋劣《ろうれつ》なる精神作用の結果として排斥しておりましたが、日本語にていわゆる高慢心もしくは自負心〈日本語の高慢心もしくは自負心のこととは後文に詳《つまびらか》に説明してあります〉のごとき人間の精神的欲望に対してはこれを寛容したのであります。且つ特にこれを美《うる》わしき道徳のごとくに考えた場合もあったのです。たとえば、徳川《とくがわ》時代における頑固なる武士もしくは侠客《きょうかく》に対してこれを称揚せしごときであります。しかるに最高道徳は物質的欲望はもちろん、かかる精神的欲望も全然これを排斥するのであります。何となれば、この精神的欲望は、一面には、物質的欲望の原動力であり、他の一面には、すべて平和に対する破壊の要素を含んでおるからであります。故に今日から見れば、無形の精神的欲望はこれを物質的欲望に比すれば、むしろその害毒は甚だしいのであります。しかしながら、たとえば、大久保彦左衛門《おおくぼひこざえもん》とか、幡随院長兵衛《ばんずいいんちょうべえ》のごときは、その時代における不正者を抑制する一つの道具であったので、毒をもって毒を制する意味より歓迎されたので、その意味よ

り、当時においては道徳的と認められたのでありましょう。故に今日においては、かかる精神的欲望の特に強き人はもちろん、尋常の精神的欲望を持つものといえども、これを全く断除せねば、その人は真の幸福に到達することが出来ませぬ。すなわち疾病を治し、健康を維《つな》ぎ、長寿を得、併せて開運に達することは出来ぬのであります。且つかかる人は他人及び一般社会の害になるのであります。かのソクラテス及びキリストのごときは、多少外形においては圭角《けいかく》あるも、その精神生活においては全く神の心に一致しておったので、その結果が後日に偉大なる感化力となった次第であります。しこうしてかくのごとく自我を没却するときには、全く自己の権利も人格も喪失するように考うる人あれど、それは大なる誤りであるので、かくのごとく自我を没却して、自然の法則に従うた人がかえって偉大なる人格者となり、また偉大なる権利を与えられ、且つその子孫あるものは、それが万世一系に永続しておるのであります〈さきに述べたる義務先行説参照〉。更にこれを詳《つまびらか》にいえば、自我を没却するも自己の既得の自由及び権利を失うことはないのみならず、これがためにその人格を高めし結果は、未来においてかえって他の人より更に大なる自由と権利とを獲得することを得るに至るのであります。もとよりたとい相手方が不正であっても、もしくはその住するところの社会の人々が不正であっても、わが精神に自我を没却して慈悲の心になることは毫《ごう》も損害を蒙《こうむ》ることはないのみならず、かえって自己の高き人格はその不正の相手方もしくは一般社会を感動させて、自己の自由と権利とはかかる場合においてもますます増加するのみであります。しかしながら、万一非常の場合においては、たとい自我を没却して慈悲になり了《りよう》しておっても、自己の正当防衛もしくは真理擁護のためには、正義に訴えて行動することあるはもちろんであります。いかなる場合にも屈従するというような教えではないのであります。なおこのことは第十五章第二項第五節に、ドイツの社会学者ジンメル氏（Georg Simmel）の説が引いてありますから、必ずこれを御参照あらんことを乞《こ》います。

かくてひとたび精神的欲望を抛《なげう》ち、自我を没却したらんには、その自己の心たちまち非常に平和となり、その人格は円満となって、真に愉快に社会に生存することが出来るのであります。

以上の理由により、従来 of 普通道徳における謙遜《けんそん》は美德なれど、剛情のためみだりに謙遜して、時間を空費し、他人を苦しむることのごときは今回の最高道徳にては是認せぬのであります。且つ真の誠意あるにあらずして、群集心理的に、一時の我慢心を發揮して、通常人々の嫌うようなことを競争的に行うごときこと、もしくは故意に味わいの悪き飲食物を多人数集合の中にて競《きそ》い食《しょく》して、自己の我慢心を誇るがごときことはみな甚だしき愚かなこととして斥《しりぞ》くるのであります。かかる苦痛もしくは不快のことに対してこれに従事するものなき場合、もしくは

これを飲食するものなき場合に、真に慈悲の心をもって自らこれに当たるときには、その努力は神の心に合致して、道徳上実に尊ぶべきことになるのであります。

このほか日本には、前記高慢の語に類似したる「我慢」という語があります。この我慢という語は高慢とその動機を同じくして、ある場合には高慢心もしくは自負心と同義に用いられるれど、あるときには忍耐もしくは克己《こっき》と同義に用いられることもあります。しかしながら、我慢の本義は日本語の剛情もしくは負《ま》け惜《お》しみ〈日本語の負け惜しみは英語に適訳なし。負けたことを口惜《くちお》しく思うの意〉ということであるので、自我の主張の甚だ強きことを表現する語として用いられております。それ故に、人間の我慢心は人間の欲望の最も強烈なることを表し、その精神の曲がれることを表すものであります。この我慢心の強き人は、たとい、その形の上は正直であっても、温和であっても、もしくは従順であっても、それはみな偽善であって、緩急の際、もしくは自己の畏《おそ》れ敬うような人のおらぬ場合に当たっては、自己のわがままを押し通そうとするのであります。かくのごとき者は、過失をたびたび繰り返すことあり、上の人より一度二度命令せられたることをも直ちに行わず、一回二回訓戒されたることもこれを実行せず、ことに自己の健康その他自己の幸福になることにつきては、自己のことは自己これをなすという心使いをもって、他人の注意を無視する傾向があるのです。ことに老人もしくは病人のごとき身体に苦痛あるものの命令は、僅々《きんきん》一、二分間においてもしばしば変化するのであります。しかるに我慢心あるものは慈悲はもちろん、惻隱《そくいん》の心もなきが故に、かかる場合においても、その命令に不平を懷《いだ》き、プロンプトネス（promptness）の行動を執《と》らぬことがあるのです。よってかかる人は自己に幸福なく、且つ他人に不快を与え、社会の平和を害するに至るのであります。日本語に「素直《すなお》」という語がありますが、これは正直・温和及び従順を併せ持ちたるごとき精神及び行為の状態を表す意味を有するものであります。すなわち我慢の人は、たとい翻然《ほんぜん》改心することは出来ずとも、少なくともかかる意味の素直の人とならねば、その前途は全く暗黒でありましょう。なお我慢心強きものは利己心強きが故に、大事を小事と思い誤り、もしくは美《うる》わしきことを汚きことと思い誤り、常に眼前の小利益もしくは小名誉に迷いやすく、極めて小なる交際上の送迎とか、病氣見舞いとかのごときことを主となして、最高道徳を研究するとか、人心を開発するとか、救済するとかいうような大事件を等閑に付するのであります。そうしてその人はついに伝統とか、最高道徳の実行者側の信用を失い、ついに最初の一回二回の誤れる行為が原因となって、十年二十年後にはその人の運命に非常なる差を生ずるに至るのであります。且つかかる人は、その器量《このころのひろさ》いたって小さく、他人のなせることに満足し得ず、すべて自己の意思を発揮せんとするので、自ら苦勞してかえって人望を失うに至るのです。結局、かかる人は学問もしくは才知あり、正直にして終身努力するも、偉大とか幸福とかいうごとき域に達し得ぬのであります。このほか、自分の発案したこと、研究したこと、経歴したこ

とをたびたび繰り返して話題に上《のぼ》するとき人は、一種の負け惜しみの強いことを表しておるのであります。ただし人心を救済する至誠心にて自分の過去の経験を話すときことは、これとその動機が異なりますから、彼此《ひし》混同せぬように注意すべきであります。

このほか、日本語の「遠慮」という語は羞恥《しゅうち》・躊躇《ちゅうちょ》・気兼《きが》ね・謙遜《けんそん》及び儀式ばる等のごとき精神及び行為の状態を表す語でありまして、かかる態度は道徳上甚だ重要な価値を有するのであります。しかし従来、その表現は多く人間の我慢心と関連しておるのであります。それ故に日本においても今日にては、「あの人は遠慮深き人である」といわれるときには、直ちに「我慢心の強い人、交際するに骨の折れる人、真の慈悲心のない人、油断のならぬ人」というようなことを連想させるような感じを人に持たすようになっておるのであります。故にかかる人がひとたびその精神作用を最高道徳的に改めて、慈悲心をもって遠慮の形式を実行せば、自他ならびに第三者ともに幸福を享《う》くることになりましょう。

以上述ぶるがごとき理由によりて、他人の精神作用もしくは行為を見て、かの人は高慢・我慢もしくは不親切な人と断ずるのは、その実はかえって自己に高慢心・我慢心の存在することを示すものであります。もし他人の高慢・我慢その他の不道徳を見聞したならば、むしろ自己を空《むな》しくして、これを自己に反省すべきであります。かくのごとくにして、その不合理なる人を譏《そし》ることなく、神の心に一任して、一切の事みな自然の裁判を待つ心使いをなすべきであります。されば、かくのごとき高慢心の存在するということは、実に慈悲心の存在せぬことを証するものであつて、かくのごとき人は、他人の疾病もしくは不幸を見聞するときには直ちにその人を輕蔑《けいべつ》し、真にこれを救済せんとする心が起こらぬのであります。この故に、かかる人物は最高道徳をもって他人の精神を救済せんとすることあるも、決してその目的を達し得ぬのであります。されば、いやしくも最高道徳の実行者は、いかなる場合にも、何事も十分に自己に反省せし上に行動せねばならぬのであります。かの普通の作業、たとえば、家業・職務・学問の研究・物品の製作・裁縫・料理・洒掃《さいそう・そうじ》等のごときことは自我の多き人にてても、その才知さえあれば、不完全ながら幾分か出来ぬことはなけれど、生きたる人間の精神的もしくは肉体的に關係ある仕事に至つては、自我のある人となき人との所作《しょさ》は、たちまちにこれを受くる人の感情に大なる相違を与うるのであります。すなわち老人もしくは病人に対する看護のごとき、小児に対する保護のごとき、理髪・入浴・食事の給事・マッサージもしくは旅行の際における随行のごとき、自我を没却せる慈悲心ある人物の至誠は、老人・病者もしくは小児はもちろん、何人《なんびと》をも甦《よみがえ》らする力を有するのであります。特に老人と病者とは、たとい精神的伝統に立つごとき積徳の人にてても、その肉体の苦痛はおのずからその精神を荒々しくするものなれば、これに対して奉仕するものは、最も自我没却の人ならでは完全に出来ぬのであります。万一、叱責《しっせき》を蒙《こうむ》る

場合にても、不平を懷《いだ》かぬのみならず、一々これを感謝して更に深く自ら反省し、誠を尽くして奉仕せねばならぬのであります。かくてはじめて年若き人もしくは低き地位の人が出世の緒《いとぐち》を得るのであります。

なお終わりに一言付記すべき実際問題があります。それは従来社会に存在するところの種々の団体においては、人格を無視する事実ありとの批難がありますが、宗教団体の一部分においても、ある意味においては、自我没却の信徒に対して終始全くその人格を無視することがあるのです（具体的ことはこれを略す）。しかるにいま最高道德においては、その人の自我を没却させて新たに神もしくは聖人の心を体得することを要求すれど、その被救済者の新人格に対しては極めて深き尊敬を払い、その新人格に基づきて行動するところのその人の功績をば、必ずこれを認めてこれを尊重するのであります。故に万一、その人が最高道德の団体のために尽力することありとせば、団体は終始その人及びその人の子孫の幸福に対して、直接間接種々の方法をもってこれを保護するのであります。もしこの保護に対してその団体内に異存を唱うものがあつたならば、その理由のいかんによらず、その異存者は最高道德の伝統に対する背反と同種類の不当行為と見なすのであります。しこうしてかかる人はついには最高道德をも棄《す》て去る人物であります。故にかかる人物の意見に対しては、一々これを採用する必要はないのであります（畏《おそ》れ多けれど永久に御繁栄あらせらるる日本皇室の御歴代御仁慈にましまして功臣を恵ませ給《たま》う御徳の深厚なるを思い合わすべし）。されば、最高道德においては各人の自我を没却させ、伝統及び準伝統に対してはもちろん、その他のものに対しても、なるべく絶対服従すべきことを要求すれど（上のものといえども下のものの総意に服従することを教う）これはその人のために永久に不利益なところのその人の旧人格を棄て去らせて、新たにその人のために精神的及び物質的幸福を生み出《い》だすところの新人格を与えんとする目的であります。ここをもって最高道德はすべての人間をして真正なる人格及び権利を獲得さすところの安全且つ確実なる道德であるのです（第十四章第一項及び第六項参照を乞《こ》う）。

3. 『改訂 廣池千九郎語録、(四) 心づかひの標準

P.123: 至誠・慈悲

至誠とは自我を没却して、神様から受けたる人間の精神の正味《しょうみ》に返ること、虚偽のない精神をいうのであります。

これがすなわち自我没却に当たるので、自己保存の本能以外、人間の生存に有害なる利己的本能（欲望非望）を去った貌《かたち》を称する詞《ことば》であるのです。

3. Citações de Chikuro Hiroike

Pág. 123: Sinceridade · benevolência

Sinceridade significa a renúncia ao egoísmo e o retorno ao estado de espírito original, límpido, recebido de Deus, sem falsidade.

A “Renúncia ao egoísmo” é uma frase para designar o estado mental livre do instinto egoísta, à exceção do instinto de autopreservação.

Na moral suprema, portanto, quando mencionamos a benevolência, estamos nos referindo à natureza como um todo, que inclui a justiça (que provém de conhecimentos baseados na razão), ou seja, significa o

しこうして最高道徳にいわゆる慈悲とは正義（理性による知識より来たるもの）を含めるところの自然そのもの、すなわち神様の万物に対する愛育力（神の心）を指すので、この愛育力を完全に有するものを伝統と称するので、神様、聖人、ならびにその精神を伝えたる直系の人々が、すべて国の伝統、家の伝統、精神伝統と称せらるるのであります。

『社教』第七一号、一四ページ。

4. モラロジー研究所出版部編『ニューモラル 心を育てる言葉 366 日』

P. 85: 「縦の関係」を見つめ直す

江戸時代に清貧の中で求道生活が続け、近江聖人と称された中江藤樹(一六〇八～一六四八)は、「孝は私をやぶりすつる主人公なり⁽¹⁾」(『翁問答』岩波文庫)と述べています。

人が「私(利己的な欲求)」に流されそうになるとき、それを打ち破る「孝」の精神。それは、親祖先から子孫へとつながっていく「縦の関係」の中で自分自身を見つめ直すことによって、はじめてみずからを律していけるということでしょう。人は「縦の関係」を意識したときに、肉体的な面でも精神的な面でも、すべて「祖先から受け継いだものを将来の子孫に受け渡す」という使命を帯びていることに気づくのです。好ましくないことと分かっているにもかかわらず抑えられないのが自分中心の心です。これを律する鍵は、同

grande amor de Deus por todas as coisas. Aqueles que conseguiram manifestar plenamente esse amor de Deus foram designados de Ortolinos. E, à série de pessoas que sucederam a missão de difundir o espírito de Deus e dos Grandes Mestres, a moralogia denominou: Ortolinos Nacional; Familiar e Espiritual.

4. Livro "366 dias com as palavras da Nova Moral"

Pág. 85: Reexaminando a "relação vertical"

Toju Nakae disse: "A piedade filial⁽¹⁾ é o ator principal para a renúncia ao meu ego⁽²⁾" (*Okina Mondou*, Editora Iwanami Bunko).



Toju Nakae (1608 - 1648) foi um estudioso confucionista do início do período Edo (1603-1868), muito admirado pelos seus exemplos pessoais e considerado um dos mestres da região de Ōmi (antiga província do Japão, atual prefeitura de Shiga). Exerceu grande influência aos pensadores que posteriormente realizaram o movimento político-militar de Restauração da Era Meiji, em 1867, encerrando o longo período de feudalismo no Japão.

É o espírito de "piedade filial" que pode resgatar uma pessoa quando ela está sendo levada pelo seu "ego (desejos egoístas)". Somente quando fizermos o nosso próprio reexame e nos identificarmos na "conexão vertical" entre os nossos ancestrais e os descendentes podemos — pela primeira vez — alcançar a autorregulação (autocontrole). Quando estiver consciente dessa "conexão vertical", as pessoas perceberão — física e mentalmente — que possuem a missão de "passar adiante, aos futuros descendentes, o que herdaram de seus ancestrais". Mesmo sabendo que estamos errados, o nosso sentimento egoístico é algo difícil de ser controlado. A chave para controlá-lo está

じ時代を生きる人や社会との絆だけではなく、こうした「縦の関係」の中で心の絆にあるといえるのではないのでしょうか。

(1) **備考**・人間千々^{ちぢ}よろづのまよひ、みな私よりおこれり。わたくしは我身を、わが物と思ふよりおこれり。孝はその私をやぶりすつる主人公なる。（意味・人間の様々の迷いは皆、私心から起こって来る。私心は自分の身を自分だけのものだと思う所から起こって来る。生命の連続性を体現する「孝」はその私心を破り捨てる事の出来る主人公と言っても良い）。

P.250: 気づいていますか？身近な「宝物」に

私たちはいろいろな欲求を持っていて、「これが欲しい」「ああなりたい」「こうしてほしい」と、いつも何かを求めています。しかし、求める心ばかりが強いと、今すでにあるものが見えなくなったり、今すでに持っているもののよさを忘れてしまったりしてしまいます。人に対しても自分に対しても、ないものねだりをして嘆いたり、悲しんだり、愚痴をこぼしたりするよりも、身近なところにある「宝物」にもっと目を向けて、その一つ一つを丁寧に味わいたいものです。

妻が夫の、夫が妻の、親が子の、子が親の、上司が部下の、部下が上司の、「すでにある美点」を再発見し、これを忘れることなく凝視し続けていきましょう。そして自分自身をも見つめ直して、お互いが「かけがえのない宝物」であることに気づけば、毎日の生活は喜びに満ちていくことでしょう。

5. 廣池千九郎著、廣池幹堂編『「三方よし」の人間学』PHP

P.76: 「自我」にとらわれない心

não só nos relacionamentos com as pessoas e com a sociedade, mas também, com essas “conexões verticais”.

(1) **Oyakōko** (孝 = 孝行 = 親孝行) = dedicação, amor, respeito e obediência aos pais.

(2) **Obs.** A frase mais completa de *Toju Nakae* é a seguinte: Todas as hesitações do ser humano têm origem no seu sentimento egoístico. O seu sentimento egoístico surge do pensamento de que o seu corpo é somente seu. A “piedade filial” que expressa a cadeia contínua da vida, pode ser considerado o ator principal capaz de romper a barreira de seu sentimento egoístico.

Pág. 250: Você percebeu? Há um “tesouro” perto de você...

Nós vivemos em busca da satisfação dos diversos tipos de desejos e estamos sempre pensando: “Eu quero isso...”, “Eu quero ser aquilo...” e “Eu quero que façam isso”, etc. Ocorre que, enquanto seus desejos forem muito intensos, você não conseguirá perceber o que já possui, ou vai esquecer as partes boas do que já possui. Em vez de implorar, lamentar, ou resmungar para as outras pessoas, ou para si mesmo por algo que ainda não possui, deveríamos observar com mais atenção o “tesouro” que está bem perto de nós, e aprender a apreciar as suas qualidades — um a um.

Vamos redescobrir as “qualidades existentes” — um ao outro — na esposa, no marido, no pai, no filho, no chefe, no subordinado etc. observando-as continuamente. Se você observar a si mesmo, com esse mesmo olhar, e perceber que ambos são “tesouros insubstituíveis”, sua vida vai se transformar, cheia de alegria.

5. Livro: Antropologia do Sampouyoshi, editora PHP

P.76: Mente desapegada do “ego”

Enquanto estamos conscientes, temos sempre a tendência em pensar nos nossos próprios interesses. É natural pensarmos em levar vantagens e evitar prejuízos,

自分という存在を意識している間、私たちはどうしても自分の利害を考えがちです。自分が被る害を減らしたい、少しでも得をしたいという気持ちがある限り、利己心は克服できないでしょう。

目標にすべきは「自我」とらわれない広く柔らかな心です。私たちが主体的に物事を考え、判断し、行動するには「自我の確立」が不可欠ですが、これが過剰にはたらくと、「我が強い」「我欲に走る」「我執にとらわれる」などとも言うように、自己中心の度合いを増していくのです。もちろん自我を持ちながら、これにとらわれないというのは簡単なことではありませんが、ひとまず自我のことは考えず、万物にふり注ぐ日の光のように分け隔てのない温かい心を思い浮かべ、自分もそのようにありたいと願ってみましょう。そして日々、できるだけ自分のことは後回しにして、周囲の幸せを願って行動するよう心がけるのです。こうした態度を徹底していくうちに、いつの間にか利己心が薄れていくのではないのでしょうか。

それは変にへりくだるとか、むやみに消極的になるとか、極端に禁欲的なことではありません。自我にとらわれないといっても、自分の権利や人格を完全に失うわけではありません。

むしろこうして深い慈愛の心を身につけた人は、周囲から信頼され、自由に喜びに満ちた人生を歩むことができるのです。

P.11: 欲望から離れ、我慢もしない生き方

私たち人間が種々の欲望から離れて、しかも我慢をしないで生きていくことは可能なのでしょうか。

現代社会は、欲望が解放された時代であるといえます。人々は物欲を満足させることを追求し、ただ享楽を求めて生きているようにすら見えます。これは決して健全な生き方とはいえません。美味しいものをたくさん食べたいと

e enquanto perdurar esse sentimento não seremos capazes de superar o egoísmo.

Deveríamos ter como meta uma mente mais livre, flexível, desapegada do “egoísmo”. O “estabelecimento do ego” é indispensável para a nossa identidade e afirmação pessoal, autonomia no livre pensar e agir, mas, o seu excesso leva ao egoísmo exacerbado, resultando atitudes cada vez mais intensas de apego ao egocentrismo. É claro que não é fácil conviver com o ego e ao mesmo tempo desapegar-se dele, mas procure não pensar no ego, pensando mais em irradiar a mente aconchegante, grandiosa e iluminada, em todas as direções. E, no dia a dia, deixe as suas coisas para depois pensando mais em proporcionar bem-estar e felicidade às pessoas ao seu redor. Atitudes cumulativas como estas promoverão a diminuição progressiva do sentimento de egoísmo.

Controlar/reduzir o egoísmo não significa humildade demasiada, passividade exagerada ou austeridade extrema. O desapego do egoísmo não significa abrir mão de seus direitos ou a perda de sua identidade/personalidade.

Ao contrário, aquele que conseguir reunir essas qualidades conquistará a confiança das pessoas e levará uma vida de plena liberdade e alegria.

P.110: Um modo de vida distante da busca dos desejos, e despreocupada em suportar/conter (segurar, aguentar, limitar...)

Será que nós, os humanos, conseguiremos viver longe da satisfação dos diversos desejos, contendo as vontades?

A sociedade moderna vive uma era em que os desejos estão liberados. As pessoas buscam a satisfação de seus desejos e até parecem que vivem para o prazer. Não se pode dizer, de forma alguma, que esta seja uma forma saudável de vida. O que acontecerá se você liberar o seu desejo pelas bebidas alcoólicas ou comidas deliciosas e continuar abusando?

か、美味しいお酒をたくさん飲みたいといった欲望を解放し、暴飲暴食を続けると、どうなるでしょう。

当然健康を害し、寿命を縮めることすらあります。

これに対して我慢強い人、忍耐強い人は、他人から尊敬され、高く評価されることもあるでしょう。しかし、これもまた「精神的な欲望」といえるのではないのでしょうか。我慢しすぎることによって精神的なストレスが蓄積し、心身症や神経症を引き起こしてしまう危険性もあります。

いずれにしても、真の幸福を得るために、私たちは欲望を克服しなければなりません。欲望から離れ、しかも我慢をしない生き方、それこそが「自然の法則に適った生き方」であるといえます。日々の生活の中で、他人を愛する心、感謝する心、反省する心を養うように努め、そうした生き方の中で満足感を得ていきたいものです。

Certamente afetará a saúde podendo até diminuir a expectativa de sua vida.

Por outro lado, as pessoas que são fortes emocionalmente, ou muito obstinadas, pacientes e persistentes ⁽¹⁾ podem até ser muito respeitadas e admiradas pelos outros. No entanto, isso também pode ser chamado de “ambição/apego/desejo mental”. O excesso de persistência/paciência pode levar à acumulação de estresse mental, com riscos de distúrbios psicossomáticos e neuróticos.

De qualquer forma, para conquistar a verdadeira felicidade devemos superar/transpor os nossos desejos. Pode-se dizer, então, que um modo de vida distante da busca dos desejos, e despreocupada em suportar/conter, é “uma forma de vida alinhada com leis da natureza”. Na nossa vida cotidiana, devemos nos empenhar em desenvolver sentimentos de amor, gratidão e de reflexão, e alcançar a satisfação nesse modo de vida.

⁽¹⁾ **我慢強い人、忍耐強い人 (Gaman Dzuyoi Hito, Nin Tai Dzuyoi Hito) =**
~ Palavras japonesas que significam pessoas fortemente obstinadas, pacientes, persistentes; pessoas que suportam fortemente as dores, desconfortos e emoções; pessoas **resilientes** ⁽²⁾. Leia mais sobre **Gaman** no **Complemento 6.2**.

⁽²⁾ O que é resiliência?

(Fonte: <https://www.vittude.com/blog/resiliencia/>)

Resiliência é um termo originário da física. Está relacionado com a propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica.

Contudo, na psicologia, resiliência é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas – choque, estresse, algum tipo de evento traumático – sem entrar em surto psicológico, emocional ou físico, encontrando soluções estratégicas para enfrentar e superar as adversidades.

Alguns indivíduos parecem nascer com uma incrível capacidade de superar obstáculos, mudanças indesejáveis e tragédias com relativa facilidade. Esta é uma característica que os neurocientistas chamam de **resiliência**.

De acordo com o Psicólogo Robert Brooks, pessoas resilientes têm maior senso de controle sobre suas vidas, tornando-as mais dispostas a assumir riscos.

Além disso, devido à sua visão otimista, elas são mais propensas a desenvolver e manter relações positivas com os outros, além de viverem vidas mais significativas.

6. 補足資料

6.1. 千日回峰行 (比叡山)

大峯千日回峰行を経てたどり着いた境地～大阿闍梨・塩沼亮潤氏

[https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%83%E6%97%A5%E5%9B%9E%E5%B3%B0%E8%A1%8C_\(%E6%AF%94%E5%8F%A1%E5%B1%B1\)](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%83%E6%97%A5%E5%9B%9E%E5%B3%B0%E8%A1%8C_(%E6%AF%94%E5%8F%A1%E5%B1%B1))



6. Complementos/Curiosidades:

6.1. Monges maratona do Monte Hieizan (千日回峰行 - Sem Nichi kaihogyo)

https://stringfixer.com/pt/Mt._Hiei

O Monte *Hiei* (比叡山, *Hiei-zan*) é uma montanha a nordeste de Kyoto, situada na fronteira entre as Prefeituras de Kyoto e Shiga, no Japão. *Enryaku-ji* (延暦寺) é um mosteiro *Tendai* localizado no Monte *Hiei*, com vista para Kyoto. Foi fundada em 788 durante o início do período *Heian* (794–1185). O complexo do templo foi estabelecido por *Saichō* (767-822), também conhecido como *Dengyō Daishi*, que introduziu da China ao Japão a seita *Tendai*, do Budismo *Mahayana*. *Enryaku-ji* é a sede da seita *Tendai* e um dos mosteiros mais importantes da história japonesa. Como tal, faz parte do Patrimônio Mundial da UNESCO. Os fundadores da seita *Jōdo-shū*, *Jōdo Shinshū*, *Sōtō Zen* e do Budismo *Nichiren*, todos passaram um tempo no mosteiro. *Enryaku-ji* também é o centro para a prática de *kaihōgyō* (também conhecido como os "monges da maratona").

a) Explicações sobre a maratona dos 1000 dias, em 7 anos

[https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%83%E6%97%A5%E5%9B%9E%E5%B3%B0%E8%A1%8C_\(%E6%AF%94%E5%8F%A1%E5%B1%B1\)](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%83%E6%97%A5%E5%9B%9E%E5%B3%B0%E8%A1%8C_(%E6%AF%94%E5%8F%A1%E5%B1%B1))

Saída às 02h, traje branco padrão, 30 km de trilhas nas matas do Monte Hiei, 260 paradas para oração. Duração de ~ 6 a 7 hs.

Ano 1 a 3 = 100 dias consecutivos, 30 km por dia.

Ano 4 e 5 = 200 dias consecutivos, 30 km por dia. No ano 5, totalizará 700 dias.

Após ano 5, há o rito mais difícil, de 9 dias de jejum absoluto, sem água, sem dormir, sem deitar, dedicados unicamente à oração.

Ano 6 = 100 dias consecutivos, 60 km por dia.

Ano 7 = 200 dias consecutivos (100 dias, 84 km/dia + 100 dias, 30 km/dia).

Em 7 anos serão quase 40.000 km!!! Uma volta ao redor da Terra.

「失敗すれば死あるのみ」という、現代に残る凄まじい修行とは何？ - クイズ専門情報サイト QUIZ BANG (クイズバン)

https://www.quizbang.net/read/trivia/trivia_social/10128/

トータルでかかる年数は7年。そのうちの3年までは1日約30kmの行程を歩きつつ、途中の約260箇所あるポイント全てで礼拝を行う。これを年間100日行う。毎日ではないとはいえ、歩くルートは山道で、出発は午前2時という過酷な条件だ。出で立ちも動きやすいジャージに運動靴などではなく、桧笠（未開の蓮華をかたどったもの）・白装束（生死を離れる意味）・草鞋（八葉蓮華）という、死装束さながらのものだ。さらに、4年目・5年目に入ると日数が倍の200日になる。

ここまでを体力・気力で成し遂げたとしても、最後の2年に入る前に「堂入り」という、本当に生命の危険がある行に入る。これは9日間行われるのだが、比叡山中の明王堂にこもり、その間は「断食・断水・不眠・不臥（横にならない）」で、お供えの水を汲みに行くのと、三座ある勤行の時間を除いて不動真言を唱え続けるものだ。この目的は不動明王と一体となることとされ、この修行の最大の難所ともいえる。5日目からは口をゆすぐことがみとめられるが、はき出した水が減っていないか厳密なチェックが行われる。人間の飲まず食わずは1週間程度が限界といわれるが、それを超えて、まさに生きながらにして不動明王となるような厳しさだ。

堂入りを終えた6年目はこれまでの行程に京都の赤山禅院への往復が加わるため、距離は倍の約60kmになる。これを100日行う。最後の7年目は200日行うが、前半100日は6年目の行程+京都市内の巡礼で距離が約84kmになる（京都大廻り）ものの、最後の100日は1年目と同じ比叡山中のみの約30kmとなる。

b) Relato de quem vivenciou a maratona (em japonês), o *monge Ryojyun Shionuma Daijari* e outros:



The Path to Enlightenment, entrevista, ingles e japonês, 50 min:

<https://www.youtube.com/watch?v=0oK1x1kqVPQ>

Outros vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=jyF4ErFq0WE>

c) Relato de quem vivenciou uma maratona experimental de 1 dia (trilha de 20 km, duração de ~7 hs):

<https://www.sankei.com/article/20180115-TFFHYQZ2NBLVRJLDS76KRO66ZQ/>

「自分を振り返りながら、他人を思いながら、歩きなさい」。

一見何もないようにみえる場所で手を合わせて拝む場面が何度もあった。すべての場所に感謝する意味があるのだという。

Instrução durante o trajeto experimental: “Caminhe **fazendo uma reflexão para si mesmo, e sempre pensando nas outras pessoas.**”

Por diversas vezes paramos num local que não tinha nada demais, e juntamos as mãos para uma prece. Depois me explicaram que tinha o sentido de **gratidão para todos os lugares** da mata.

Conclusão do monge *Ryojyun Shionuma Daijari*:

- ①よく反省すること - Sempre refletir bem
- ②よく感謝すること - Sempre agradecer bastante
- ③思いやりを持つこと - Sempre ter bondade, benevolência

ここまでの行を成し遂げた者は「北嶺大行満大阿闍梨」の称号を受けるほか、京都御所に土足で参内し、世界平和のための加持祈禱を行うことができるようになる。土足の理由も諸説あるようだが、それよりも当時の権力などを考えるといかに凄いことかわかるだろう。

このような無茶ともいえる修行だが、達成者は21世紀に入っても存在する。2017年に満行した釜堀浩元大阿闍梨が直近だ。

中には生涯で2度も達成した人物もいる。先に出した酒井雄哉大阿闍梨がそう。2度目の修行に挑んだ理由とは「終わってしまった暇だった」だそう。実際に、1980年に満行した半年後に再度挑み、1987年に2度目の満行を迎えている。

さすがにこのような修行に挑む覚悟のある人間はそういないだろうが、近年は「一日回峰行」として、延暦寺が1泊2日の体験を実施しており、結構な人気を博している。もちろん足をくじいても自害する必要はないので、興味のある方は一度体験してみるのはいかがでしょうか。

比叡山延暦寺

<https://cherish-media.jp/posts/10488>

回峰行での学びと悟り(塩沼亮潤氏):

- ①よく反省すること
- ②よく感謝すること
- ③思いやりを持つこと

d) Treinamentos de jovens monges budistas (comentários sobre vídeos que assisti no Japão, em 1985)

Jovens monges em treinamento recebem balde, vassoura e pano e precisam pedir permissão para entrar na casa de desconhecidos com a finalidade de limpar o banheiro. Ao descenderem da van para abordar a primeira casa, tendem a observar e escolher a casa. Surge a primeira repreensão do monge veterano: “— Não escolha. Bata a porta da primeira casa.”

Obs.: Tudo no budismo é treinamento para o controle do egoísmo (de seus juízos, valores pessoais, preferências, etc)

e) Autoflagelação (?)

Budismo Tibetano: Peregrinação à Terra Santa de Lassa

Peregrinação tibetana – YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=gJwVOHmcfqE>

[Prostrações no budismo – Olhar Budista](#)

五体投地 (Prostrações) - YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=rYZThaSoV6A>

<http://www.moviola.jp/lhasa/>

Filme: [How to Walk to Latha 2,400 km, 1 ano \(DVD\) – ~ 20.000 Yens](#)





f) Comentários:

- **Essência** dos treinamentos, aprimoramentos espirituais: Controle do egoísmo, **renúncia ao egoísmo**.
- **Lembrete da instrução durante o trajeto experimental de 1 dia**, no Monte *Hiei*:

“Caminhe **fazendo uma reflexão para si mesmo, e sempre pensando nas outras pessoas.**”

Por diversas vezes paramos num local que não tinha nada demais, e juntamos as mãos para uma prece. Depois me explicaram que tinha o sentido de **gratidão para todas as coisas e lugares** da mata.

- **Qual o objetivo dessa instrução?** “**Pensar nas outras pessoas**” e “**gratidão para todas as coisas e lugares**” — na verdade — **é para desenvolver e cultivar a benevolência dentro de você.**
- **Palavras de Chikuro Hiroike:** Cidadãos comuns, não precisam... Estudem e pratiquem a moral suprema.
- No Livro “**Introdução à moralogia, 1987**, cap. 3 – Renúncia ao egoísmo: Métodos para Renúncia ao Egoísmo” consta:

O **primeiro método** é procurar purificar a mente, reconhecendo que os nossos desejos tendem a agir egoisticamente. (...)

O **segundo método** é reconhecer a existência da Lei da Natureza e viver em conformidade com essa lei. (...)

O **terceiro método** é cultivar o espírito benevolente dentro de nós. Na obra *Shang-Shu*, no capítulo intitulado de “Os Conselhos de Mestre Yu”,

encontramos as seguintes palavras: “A mente humana é volúvel e o senso moral é escasso”, procurando explicar que a porção de nosso sentimento moral é extremamente reduzida quando comparada com a do egoísmo. Assim, **devemos nos esforçar constantemente para cultivar a benevolência, estudando e praticando os ensinamentos dos Sábios. Dessa forma, o egoísmo estará sendo reduzido gradativamente.**

6.2. Complemento: Sobre os conceitos de Gaman (我慢)

Fonte:
[https://www.japanhousesp.com.br/artigo/conceitos-japoneses-gaman/#:~:text=Gaman%20\(%E6%88%91%E6%85%A2%20\)%20%C3%A9%20um%20conceito,encontrar%20situa%C3%A7%C3%B5es%20dif%C3%ADceis%20ou%20inesperadas.](https://www.japanhousesp.com.br/artigo/conceitos-japoneses-gaman/#:~:text=Gaman%20(%E6%88%91%E6%85%A2%20)%20%C3%A9%20um%20conceito,encontrar%20situa%C3%A7%C3%B5es%20dif%C3%ADceis%20ou%20inesperadas.)

Gaman (我慢) é um conceito japonês que pode ser entendido principalmente como uma postura que se adota perante a vida em comunidade. É um posicionamento individual, em que cada pessoa deve ser paciente e perseverante quando encontrar situações difíceis ou inesperadas. O objetivo é manter a calma e a harmonia do grupo como um todo, evitando conflitos desnecessários e, principalmente, garantindo o respeito ao próximo.

O **gaman** está relacionado ao modo como o povo japonês supera obstáculos, desde os cotidianos até os mais difíceis. Está presente, por exemplo, na paciência observada nas pessoas ao aguardar em uma longa fila, ou na maneira com que uma comunidade se mantém calma e tem grande capacidade de se organizar após desastres naturais.

Para muitos, a carpa, peixe de água doce muito amado no Japão, é a perfeita representação do conceito de **gaman**. Com determinação e perseverança, esse peixe nada contra a correnteza, superando obstáculos e atingindo seus objetivos com paciência e dignidade.

Gaman (我慢) Fonte: <https://marianasensei.com.br/gaman/>

O segredo do povo japonês se baseia em um conjunto de importantes valores que carregam ao longo de centenas de anos, muitos deles são milenares.

Um dos valores mais importantes para os japoneses está relacionado com a palavra 我慢 (GAMAN), um termo de origem budista que significa suportar algo aparentemente insuportável com paciência e dignidade. Para os japoneses é necessário suportar as dificuldades para um objetivo maior, mantendo sempre o autocontrole e a disciplina.

Uma pessoa que possui muito autocontrole é chamada de 我慢強い (GAMANDZUYOI), que é a junção entre a palavra GAMAN e TSUYOI que significa “forte”.

No período que morei no Japão fiquei realmente emocionada com o poder e a força dessa palavra.



Em períodos de grandes desastres naturais havia muitas pessoas em abrigos provisórios. Todos estavam passando por muitas dificuldades, mas fiquei surpresa com as crianças neste momento, pois quando perguntavam se estavam com fome elas respondiam que sim, e em seguida comentavam: mas dá para fazer um GAMAN, pois todas as pessoas daqui estão na mesma situação, e ficar reclamando não vai resolver o problema de cada um individualmente. Isto porque com terremotos e tsunamis muitos alimentos de outras regiões não chegavam nas regiões afetadas, pois trilhos de trem e ferrovias muitas vezes eram destruídos com o desastre. É realmente admirável quando um japonês fala que uma determinada situação está ruim, mas ainda dá para suportar.

A palavra está relacionada com o bem comum, os japoneses pensam muito no coletivo e entendem que é necessário fazer um esforço para todos suportarem as situações difíceis.

Só depois de morar lá entendi como o Japão conseguiu se recuperar tão rápido da Segunda Guerra Mundial, como uma fênix que ressurge das cinzas. São valores como este que fazem deles um povo tão resiliente com as dificuldades.

Este valor geralmente é passado de geração em geração e continua muito presente em sua cultura desde tempos antigos.

Gostaram do significado de GAMAN?

Os riscos e benefícios do *gaman*, a arte da perseverança que define o Japão

Fonte: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-57904943>

Julian Littler, BBC Capital, 20 julho 2021

(....)

Perseverança na dificuldade

De forma simplificada, é a ideia de que os indivíduos devem exercitar a paciência e a perseverança ao enfrentarem situações inesperadas ou difíceis pelo bem do coletivo.

O conceito implica um certo grau de autocontrole: você freia seus sentimentos para evitar o confronto. É visto com um dever na sociedade japonesa e também como um sinal de maturidade.

David Slater, professor de antropologia e diretor do Instituto de Cultura Comparada da Universidade Sophia de *Tóquio*, descreve ***gaman*** como um conjunto de estratégias para lidar com eventos fora de nosso controle.

“Os indivíduos desenvolvem dentro de si a capacidade de perseverar e tolerar coisas inesperadas ou ruins, difíceis de superar”, diz ele.

Na raiz desse conceito, explica *Noriko Odagiri*, professora de psicologia clínica da Universidade Internacional de *Tóquio*, está o fato de que os japoneses valorizam que não se fale muito e a supressão de sentimentos negativos em relação aos outros.

O treinamento começa cedo. As crianças aprendem pelo exemplo dos pais e, desde o ensino fundamental, também têm contato com os conceitos de paciência e perseverança, que fazem parte do currículo escolar.

“Especialmente para as mulheres, nós somos educadas para praticar o ***gaman*** o máximo possível”, diz *Odagiri*.

O ***gaman*** pode se manifestar no longo prazo, como a resiliência para permanecer em um trabalho desagradável ou tolerar um colega chato, ou no curto prazo, como ignorar um passageiro barulhento ou alguém que fura a fila.

Yoshie Takabayashi, 33, era ourives em *Tóquio* antes de se casar, se mudar para *Kanazawa* e ter filhos.

Questionada sobre quando usa ***gaman***, ela cita sua vida após a maternidade e o fato de que não pode mais fazer algumas das coisas que costumavam lhe dar prazer. Ela também se lembra de um colega de trabalho desagradável que teve de bajular para conseguir fazer um treinamento importante, evitar problemas e manter seu emprego.

“Quando olho para trás, vejo que meu chefe não fez nada para ajudar. Eu deveria ter me demitido. Mas meus pais e os colegas que, assim como eu, tinham acabado de começar em um emprego novo, continuavam me incentivando a perseguir o sucesso. Não tinha percebido quanto ***gaman*** eu tinha colocado nisso”, relata.

Embelezar o *gaman*

O ***gaman*** tem origem nos ensinamentos budistas sobre perseverança. Foi aprimorado durante o *boom* econômico do pós-guerra no Japão, quando o trabalho passou a ser visto como elemento de construção da nação — significando sacrificar o tempo com a família por longas horas no escritório.

Alguns veem a perseverança no estilo ***gaman*** como a característica definidora do Japão.

“É o traço representativo do povo japonês, mas tem pontos positivos e negativos”, diz *Nobuo Komiya*, criminologista da Universidade *Rissho*, em *Tóquio*.

Komiya acredita que a vigilância mútua, o automonitoramento e as expectativas coletivas associadas ao ***gaman*** são um fator que contribui para a baixa taxa de criminalidade no Japão. Nos locais em que as pessoas cuidam umas das outras e evitam conflitos, a tendência é que a maioria seja mais cuidadosa com suas ações.

Mas não se trata apenas da dinâmica coletiva.

“O **gaman**, também tem benefícios a nível individual”, ressalta *Komiya*.

“Significa não ser demitido ou colher os frutos por manter relações com as pessoas em seu entorno.”

Em paralelo, contudo, também pode ser um elemento de pressão sobre o indivíduo.

“Nós embelezamos o **gaman**”, pontua *Odagiri*. Muitas pessoas no Japão esperam que os outros adivinhem como elas se sentem em vez de expressar seus sentimentos de forma direta, o que pode ter consequências negativas importantes.

“**Gaman** demais tem um impacto negativo na nossa saúde mental”, diz ela.

“Às vezes, quando as pessoas retêm muita negatividade, o **gaman** pode se converter em uma doença psicossomática.”

E procurar ajuda para melhorar a saúde mental é muitas vezes visto como fracasso, diz *Odagiri*, já que a sociedade japonesa muitas vezes espera que as pessoas resolvam seus problemas por si mesmas. Nem todos conseguem fazer isso, entretanto, e o resultado pode levar a uma explosão de fúria que culmine em violência doméstica ou no ambiente de trabalho.

O **gaman** também pode acabar deixando as mulheres presas em casamentos infelizes.

“Nossa sociedade espera que as mulheres sejam caladas, humildes. Assim, muitas vezes as mulheres se esforçam para não demonstrar sentimentos negativos”, explica *Odagiri*. E, quando decidem se divorciar, muitas descobrem que não conseguem, porque abriram mão de suas carreiras profissionais e não têm mais independência financeira.

Para *Komiya*, existe uma conexão entre o aumento recente de denúncias de assédio sexual e moral e o colapso de estruturas sociais ocasionado pela priorização do coletivo em detrimento do indivíduo.

“Os japoneses dizem que o **gaman** é uma virtude nacional, mas na verdade é uma maneira de resguardar o coletivo”, ele afirma.

Novas gerações

Hoje em dia, contudo, cada vez mais as pessoas se sentem menos propensas a serem censuradas por expressarem seus sentimentos.

A sociedade, de fato, tem passado por mudanças. Há 30 anos, um emprego no Japão era para a vida inteira.

Tradicionalmente, os homens faziam longas jornadas para ganhar experiência na empresa em que trabalhariam por toda a carreira, enquanto as mulheres normalmente eram colocadas em posições longe dos cargos de liderança, para que, em teoria, saíssem do mercado de trabalho em algum momento para criar os filhos.

Esse sistema, contudo, hoje está em xeque pelas próprias mudanças na sociedade: as pessoas se casam mais tarde, mais mulheres estão trabalhando e a taxa de natalidade está no nível mais baixo da história.

Muitos jovens trabalham com contratos temporários ou em empregos de meio período, onde o **gaman** tem pouca serventia.

“Eles não estão olhando para você como um membro intrínseco do grupo. Você é admitido e demitido, tem um contrato, é pago por hora”, diz *Slater*.

“Toda a ideia de **gaman** aqui é completamente fora de lugar. Você manterá seu emprego se souber ficar calado, mas todos os valores do **gaman** que regem as relações sociais duradouras não fazem mais sentido”, diz ele.

É o que muitos jovens têm percebido, afastando-se, assim, dos caminhos trilhados pelas gerações anteriores.

Mami Matsunaga, 39, trabalhou na imprensa de moda antes de trocar *Tóquio* pela praia. Ela agora surfa todos os dias e ensina *mindfulness*, técnicas de respiração e ioga em retiros e workshops pelo Japão.

“Na cultura japonesa, a expectativa do **gaman** pressiona todos a fazerem a mesma coisa e deixa pouco espaço para diferenças”, afirma.

Questionada se alguma vez perseverou no trabalho, *Matsunaga* responde: “Não, não perseverarei. Sempre deixei o emprego se sentisse que precisava”.