



O PEQUENO
LIVRO DO
KARMA

ISABELLE LOYNES





Uma chancela da Zero a Oito – Edição e Conteúdos, Lda.

Morada: Rua Castilho, 57 – R/C direito, 1250-068 Lisboa

Telefone: 213 713 130

Fax: 213 713 139

E-mail: publicacoes@zeroaoito.pt

Edição original

Título: *The Little Book of Karma*

Texto: Isabelle Loyens

Créditos de imagens: pp.1, 3, 7, 25, 27, 45, 56, 64, 65, 84, 85, 95, 105, 122, 128 – lotus flower; mandala © Katika/Shutterstock.com; pp.1, 13, 44, 73 – round mandala © Katika/Shutterstock.com; pp.4, 5, 9, 10, 11, 15, 18, 19, 21, 23, 29, 31, 37, 43, 47, 49, 51, 60, 63, 67, 71, 78, 79, 82, 87, 88, 94, 97, 99, 101, 103, 106, 107, 113, 115, 117, 119, 123, 124, 125 – branch © WinWin artlab/Shutterstock.com; Small mandala throughout © NotionPic/Shutterstock.comThe Little Book of Karma © 2023 Octopus Publishing Group Limited

Publicado por acordo com Octopus Publishing Group LTD.
Todos os direitos reservados.

Edição em português

Título: O pequeno livro do karma

Tradução: Vernáculo

Revisão: Nuno Pereira

Paginação: dprojeto.pt

1.ª edição: janeiro 2025

ISBN: 978-989-574-223-3

Depósito legal: 540 768/24

Impressão e acabamento: CAFILESA

© 2025, Zero a Oito. Todos os direitos reservados.

O conteúdo desta obra não pode ser reproduzido nem transmitido, no todo ou em parte, por processo eletrónico ou mecânico, fotocópia, gravação ou qualquer outro meio sem prévia autorização por escrito da Zero a Oito.

ÍNDICE

Introdução

4

Capítulo 1:

O que é o karma?

7

Capítulo 2:

O karma e a Terra

27

Capítulo 3:

O karma e a sua comunidade

45

Capítulo 4:

O karma e as relações

65

Capítulo 5:

O karma e o autocuidado

85

Capítulo 6:

O karma diário

105

Conclusão

124

INTRODUÇÃO

O karma faz parte do dia a dia. Usamo-lo para explicar os acontecimentos surpreendentes, estranhos ou decepcionantes à nossa volta. Imaginar uma presença omnisciente — que tome nota do nosso comportamento, distribuindo as recompensas ou os castigos em conformidade — satisfaz a nossa necessidade de um mundo justo e equilibrado. Mas isto está muito longe da antiga compreensão espiritual do karma, que tem mais que ver com as leis da Natureza do que com um registo mantido por alguma entidade superior.

Vivemos num mundo futurista, cheio de tecnologia de ponta, e, ainda assim, na busca da felicidade, muitos de nós voltamo-nos para práticas antigas que nos revelem o segredo de como alcançar a satisfação. No Ocidente, o ioga, a meditação e o *mindfulness* são mais populares do que nunca e a prática do karma também se encontra em ascensão.

Para aqueles que acreditam, o karma está em toda a parte à nossa volta. Escolhamos ou não reconheçê-lo, é uma força tão presente como a gravidade. Compreender o karma é compreender a fortuna, a sorte, e o poder que temos sobre elas. Estarmos cientes do que emitimos para o mundo, e de como isso impacta o que recebemos, pode ajudar-nos a entender os padrões misteriosos que surgem continuamente nas nossas vidas. Podemos usar o karma como uma ferramenta de capacitação, uma força positiva tanto para nós como para o mundo à nossa volta. Viver segundo os princípios cárnicos apresentados neste livro vai ajudá-la a curar feridas do passado, trazer equilíbrio à sua vida e sentir-se mais motivada na navegação do futuro.



**QUANDO
REALMENTE
COMPREENDE
O KARMA,
PERCEBE QUE É
RESPONSÁVEL POR
TUDO NA SUA VIDA.**

KEANU REEVES



CAPÍTULO 1: O QUE É O KARMA?

As sementes do karma estão presentes no budismo, no hinduísmo e no taoísmo. Essas religiões antigas e as suas interpretações do karma influenciaram, por sua vez, o judaísmo, o islão e o cristianismo. No entanto, o karma também adquiriu um significado próprio e independente, fora de qualquer religião. Atualmente, o karma está presente em todo o lado, desde o vilão arquétipo numa fábula infantil até ao improvável herói de ação que salva o dia. Para compreendermos como funcionam os princípios do karma, temos de voltar à sua conceção original, de há mais de 3520 anos, quando foi mencionado pela primeira vez nos antigos textos religiosos védicos.

ORIGENS

A palavra «karma» deriva do sânscrito *karman*, que significa ato. Foi usada pela primeira vez pelos povos védicos nos seus textos, entre 1000 e 700 a. C. Os védicos eram indo-europeus que viajaram para a Índia, vindos do Irão, por volta de 1500 a. C., e muitos dos seus princípios formaram a base do hinduísmo. Os seus textos religiosos, os *Vedas*, referem-se ao karma como um ritual: estes rituais podiam ser bons, bem realizados, ou maus, mal realizados. A recompensa e as bênçãos dos deuses dependiam da qualidade da execução do ritual. Yajnavalkya, um importante e antigo sábio védico que viveu entre 800 e 700 a. C., disse que «um homem transforma-se em algo bom pela boa ação, em algo mau pela má ação». Nessa altura, não havia um elemento moral envolvido, mas, ao longo dos séculos, as palavras de Yajnavalkya formaram os alicerces do karma como hoje o conhecemos.

Os *Vedas* referem-se a um conceito chamado *apurva*, a crença de que as nossas ações rituais ou morais semeiam o que acontecerá no futuro. Era um termo usado para ligar as ações morais cometidas nesta vida ao seu efeito, como ir para o céu, algo que seria alcançado na vida após a morte. Nesta fase, não havia menção à intenção e o *apurva*

era determinado apenas pelas ações físicas. Nos séculos seguintes, contudo, este conceito seria desenvolvido por diferentes religiões, assumindo novos significados. Através do hinduísmo, do budismo, do jainismo e do taoísmo, as ideias de *apurva* e karma evoluíram para um poder autônomo, regido por leis próprias. Trata-se de um forte contraste com o judaísmo, o cristianismo e o islão, em que a justiça é aplicada por um deus omnisciente que reage às ações morais, em vez de ser uma reação cárnicamente inevitável proveniente de uma força da Natureza.



O KARMA NO HINDUÍSMO

Os sacerdotes hindus da casta dos brâmanes pegaram nas noções védicas de karma e *apurva* e, ao longo dos séculos seguintes, começaram a entendê-las como uma força que atuava de forma autónoma. O karma estabeleceu-se, então, como um poder autónomo, regido por leis próprias.

O karma complementa a crença hindu de que a transmigração e o renascimento conduzem à iluminação, ou *moksha*, como também é conhecido. Os hindus acreditam que cada ato bom ou mau cometido em vida deixa uma marca na alma de uma pessoa. Ao morrer, essa marca determinará a próxima vida em que renascerá: quanto mais positivo o saldo dos seus atos, mais positiva será a próxima vida. Este ciclo, ou *samsara*, prossegue até o indivíduo ter aprendido todas as lições necessárias. Podemos até transmitir bom karma aos nossos entes queridos após a sua morte, através de oferendas e outros rituais, melhorando potencialmente a sua próxima vida.



O KARMA NO BUDISMO

Quando o budismo foi estabelecido, por volta de 500 a. C., o conceito de karma já existia. No entanto, enquanto os hindus associavam o karma às *ações* de uma pessoa, os textos budistas davam mais importância às suas *intenções*. Para os budistas, o espírito com que algo é feito importa mais do que a ação em si. Assim, nesta perspetiva, não são apenas as ações que afetam o karma, mas também os pensamentos. Segundo a metáfora budista, lançar boas ou más sementes resultará em bons ou maus frutos. Buda ensinava sobre o condicionamento cármbico que ocorre ao longo da vida, descrevendo as ações de uma pessoa como uma ferramenta que moldava o seu futuro eu. Cada intenção talha o formato do futuro que se poderá ter, razão pela qual os budistas são tão cuidadosos não só com as ações, mas *também* com as motivações. No budismo, o mau karma pode acompanhar uma pessoa na sua próxima vida, o que por vezes é utilizado como explicação para alguém que parece ter eterna má sorte.

