

# BUDISMO

## Ensinamentos Básicos Introdutórios

*Arthur Shaker*



# BUDISMO

## Ensinos Básicos Introdutórios (1)

Arthur Shaker

[www.casadedharma.org](http://www.casadedharma.org)

[www.arthurshaker.blogspot.com](http://www.arthurshaker.blogspot.com)

[www.saudemindfulness.blogspot.com.br](http://www.saudemindfulness.blogspot.com.br)

### 1. INTRODUÇÃO

Iniciaremos com a origem histórica e mítica de seu fundador, *Siddhartha Gautama*. Talvez você se pergunte qual a razão de acrescentarmos à origem histórica, a denominação **origem mítica**. É que os fundadores das tradições, quando surgem no mundo, se apresentam como modelos de virtudes e condutas para a humanidade. Sua origem não é apenas histórica, no sentido de terem nascido em um local, contexto social e data específica, mas trazem essa qualidade ímpar de **presença do transcendente na existência**, ainda que se revistam da forma humana. No caso de *Siddhartha Gautama*, ele passará pelas derradeiras purificações até se tornar um *Buddha*. Apresentaremos como se deu a busca e a iluminação de *Siddhartha Gautama*, e como nelas estão inscritas as bases centrais de todo seu ensinamento e prática: as quatro nobres verdades. Examinaremos como *Buddha* se coloca diante da questão do sistema de castas do Hinduísmo e as diferenças desta questão para os seguidores do Budismo. Abordaremos de modo mais detalhado, a importante e complexa questão da perspectiva budista sobre o renascimento e reencarnação, tema compreendido, na maioria das vezes, de forma incorreta no Ocidente. Por último, trataremos das principais características das várias escolas budistas que se desdobraram na Ásia, após a morte do Buddha.

### 2. ORIGEM HISTÓRICA E MÍTICA: NASCIMENTO DE *SIDDHARTHA GAUTAMA*

Assim ouvi. Em certa ocasião, o Abençoado estava em Benares, no Parque do Gamo, em Isipatana. Lá ele se dirigiu ao grupo de cinco bhikkhus:

Bhikkhus, há esses dois extremos aos quais aquele que abandonou a vida em família e seguiu a vida santa não deve se entregar. Quais dois? A busca da felicidade nos prazeres sensuais, que são baixos, vulgares, grosseiros, ignóbeis e que não trazem benefício; e a busca da mortificação, que é dolorosa, ignóbil e que não traz benefício.

Evitando esses dois extremos, o Tathagata [“Aquele que assim Veio”] despertou para o Caminho do Meio, que faz surgir a visão, que faz surgir a sabedoria, que conduz à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a Nibbana.

Assim se inicia o primeiro sermão do Buddha, o Dhammacakkapavattana Sutta, Colocando a roda do Dhamma em movimento (SAMYUTTA NIKAYA, 2009). Há 2.500 anos, em uma noite de lua cheia de maio, nascia no Parque de *Lumbini*, ao norte da Índia, atualmente no Nepal, o príncipe *Siddhartha Gautama*, filho de *Suddhodana*, o rei do clã dos *Shakyas*. A data exata de seu nascimento é controversa: no ano 624 a.C., para alguns autores, 563 a.C. para outros. *MahaMaya*, sua mãe, rainha e esposa do rei *Suddhodana*, havia tido antes um sonho, em que um elefante branco descia em glória. Este sonho foi interpretado como uma profecia de que seu filho viria a se transformar ou em um grande imperador, pois ele era filho de uma casta real, ou que, ao assistir a quatro cenas difíceis, iria procurar um caminho espiritual para a humanidade, e se tornaria um *Buddha*. Uma semana depois, falece sua mãe, e toma seu lugar sua irmã *Prajapati*, também esposa do rei *Suddhodana*. Como o seu pai, que era rei, quisesse que o príncipe fosse imperador, para continuar sua linhagem real, ele tenta evitar que o príncipe *Siddhartha* pudesse ver o sofrimento e abdicar de sua condição de futuro rei. Ele não podia sair do Palácio e tudo que fosse sofrimento, dor, miséria, era tirado do Palácio para que ele não os visse.

Dessa forma, o rei *Suddhodana* cerca toda a juventude de seu filho, *Siddhartha Gautama* com apenas situações prazerosas, de modo que só experimentasse a felicidade sensorial (*sukha*, termo da língua *Páli*, um dialeto do sânscrito, que aparecerá no decorrer deste texto, e que será a língua em que serão gravados os ensinamentos do *Buddha*, posterior à sua morte). Mas, como seu destino fosse mais forte que o desejo do pai, um dia os deuses (*devas*) abrem a porta do Palácio e ele sai com seu fiel amigo e vê as quatro cenas: a doença, a velhice, a morte e um peregrino religioso mendicante. *Siddhartha*, então, descobre a impermanência (*anicca*) de tudo aquilo que faz parte desta realidade e toma contato com o sofrimento, *dukkha*.

Ele decide que era necessário encontrar um remédio para extinguir o sofrimento. Era preciso oferecer algo que realmente fosse legítimo e puro aos seres, um caminho por onde pudessem superar o sofrimento. Aos 29 anos de idade, *Siddhartha* renuncia à vida familiar, corta seus cabelos, veste a roupa de mendicante e dirige-se à floresta à procura de mestres e práticas para seu intento. O *Bodhisatta* (na língua *páli*, ou *Bodhisattva*, em sânscrito, que refere-se àquele que está por realizar seu último renascimento) inicia a última etapa do caminho para alcançar o estado de *Buddha*. Portanto, *Buddha* é aquele que atingiu a plena iluminação e libertação.

### 3. BUSCA E ILUMINAÇÃO

A primeira tentativa de *Siddhartha* foi, junto com outros cinco praticantes, tentar o caminho de enorme austeridade e automortificação. Alcançou grandes níveis de êxtase e concentração (*jhanas*), mas por fim entendeu que isso não levaria sua mente à libertação do sofrimento e abandonou essa prática. Os cinco praticantes, decepcionados com o que consideraram uma traição, o abandonam. Aos 36 anos de idade, durante a lua cheia de maio, na floresta de *Gaya* (atual *Bodhgaya*, no norte da Índia), com o rosto voltado ao oriente, senta-se sob a árvore *Bodhi*, meditando no mesmo lugar onde os *Buddhas* anteriores haviam se sentado. *Mara* (o Senhor da Morte e da Ilusão) tenta evitar que o *bodhisatta* se liberte de seus poderes: envia suas armas de trovão e relâmpago, exércitos com flechas de fogo, as tentações de suas belas filhas, mas nada o demove de seu intento.

Naquela noite, *Siddhartha* obtém sucessivamente o conhecimento de suas vidas passadas, os poderes superiores, a compreensão das **quatro nobres verdades** e da **originação dependente do sofrimento**. Alcança a plena libertação e iluminação, e se torna o *Buddha Shakyamuni*, o *Sammāsambuddha* (**perfeitamente desperto**), o *Arahant* (**digno**), o *Tathagata*, o *Bhagava* (**dispensador**), o *Sacchanama* (**aquele cujo nome é Verdade**). Ele se torna o sábio do clã dos *Shakyas*, o vigésimo quarto da linhagem dos *Buddhas* anteriores, do qual era descendente.

Bem, mas o que significa ser um *Buddha*?

*Buddha* é uma palavra que provém da raiz verbal *buddh* e significa **despertar, conhecer as verdades até suas profundezas**. Assim, mais que um personagem histórico, *Buddha* expressa o despertar do sono prisioneiro dos três venenos ou impurezas da cobiça, ódio e ignorância, ou ainda, o despertar dos venenos que mantêm a mente atada ao ciclo do *samsara*. E, o que é o *samsara*, na visão budista? Devido a esses venenos, os seres ficam presos no turbilhão dos ciclos do renascimento dentro dos mundos existenciais condicionados. O *Samsara* é esse ciclo de renascimentos no mundo do sofrimento.

Iluminado, durante as sete próximas semanas, *Buddha* permanece silencioso, desfrutando a felicidade de sua realização. E hesita sobre se deve transmitir seu ensinamento aos humanos, devido à profundidade desse conhecimento e o estado decadente da condição mental humana. Os deuses, que haviam descido dos céus para ouvi-lo, se alvoroçam preocupados com isso. Imploram que ele ensine o *Dhamma* (*Dharma*, em sânscrito) que ele havia realizado. Argumentam que haveria alguns seres humanos que o entenderiam. Diante disso, *Buddha* acede, e se dirige ao Parque da Gazela, em *Sarnath*, próximo a *Benares*, onde aqueles cinco praticantes se encontravam. Ele coloca a roda do *Dhamma* em movimento, proferindo a eles seu primeiro e mais fundamental ensinamento, o *Dhammacakkapavattana Sutta* (*Sutra*, em sânscrito, que significa sermão). Eles se tornam os primeiros monges (*bhikkhus*) de uma longa corrente de monges budistas, a *Aryasangha*, a comunidade (*Sangha*)

dos nobres discípulos seguidores do *Dhamma* do Buddha. Esse ensinamento é conhecido como a doutrina das Quatro Nobres Verdades, que devem ser compreendidas e colocadas em prática. *Buddha* afirma que só ensina duas coisas: a existência do sofrimento e a superação do sofrimento. Vamos acompanhar parte por parte esse ensinamento das Quatro Nobres Verdades, seguindo o *sutra* proferido pelo *Buddha*. As três primeiras Nobres Verdades tratam do diagnóstico do sofrimento e a quarta Nobre Verdade trata do caminho para superá-lo.

#### 4. QUATRO NOBRES VERDADES (*CATTARI ARIYA-SACCARI*) E O NOBRE ÓCTUPLO CAMINHO

A primeira Nobre Verdade (*dukkham ariya saccam*): a existência é *dukkha*, sofrimento:

Agora, bhikkhus, esta é a nobre verdade do sofrimento: nascimento é sofrimento, envelhecimento é sofrimento, enfermidade é sofrimento, morte é sofrimento; tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero são sofrimentos; a união com aquilo que é desprazeroso é sofrimento; a separação daquilo que é prazeroso é sofrimento; não obter o que se deseja é sofrimento; em resumo, os cinco agregados influenciados pelo apego são sofrimento (...) Esta nobre verdade do sofrimento deve ser completamente compreendida (DUKKHAM ARIYA SACCAM, 2009).

Mas, o que são os cinco agregados (*pancakhandha*)?

*Buddha* viu em sua profunda meditação, com os olhos da Sabedoria (*pañña*), que o que chamamos de **ser humano**, é de fato, uma composição cambiante de cinco (*panca*) agregados (*khandha*):

1. Corpo (*rupa*).
2. Sensações (*vedana*).
3. Percepção (*sañña*).
4. Formações mentais (*sankhara*).
5. Consciência (*viññana*).

A noção de **agregado** significa que nenhum deles existe por si, são interdependentes, e que nenhum deles tem uma substância permanente e eterna. São apenas processos movidos por leis próprias, uma espécie de amontoado de causas e condições, fluxos mudando incessantemente. Por que *Buddha* se refere a esses agregados como sendo **os cinco agregados influenciados pelo apego**? Pelo fato de que a mente vê de modo distorcido sua relação com esses agregados e, tomando-os como sendo seu **eu** ou parte do seu **eu**, se apega a eles, se sujeita a eles. E como eles são impermanentes, a consequência desse apego ignorante é a frustração, a tristeza, a lamentação. Não existe nos ensinamentos budistas a ideia de uma **alma** ou entidade permanente. O **eu** ou o ego é considerado como apenas uma delusão criada pela mente.

O que é uma delusão? É acreditar que uma ilusão seja a verdade. Por exemplo, uma miragem no asfalto quente é uma ilusão ótica; acreditar fortemente que seja real é delusão. Considerarmos que o ego seja a nossa verdadeira identidade é uma delusão. E nos apegamos a essa delusão. E o apego ao **eu**, ao ego, é fonte de sofrimento. Essa verdade de que o **eu** é uma delusão, fruto de nossa ignorância, *Buddha* chama de *anatta*, que significa **não-eu**. Esta visão budista irá confrontar a ideia corrente do Hinduísmo de que haveria uma essência eterna e imortal que habita em todos os seres, noção hinduísta chamada de *atman*. *Buddha* estava mais interessado em mostrar a característica do sofrimento (*dukkha*) inerente à existência. Esta noção de *dukkha*, traduzida geralmente como **sofrimento**, não se restringe à ideia comum de sofrimento apenas enquanto dor física, mas também tem a significação de **insatisfatoriedade**.

O que isto significa? Significa que nada no mundo existencial, por ser transitório, pode trazer felicidade duradoura. Por isso, todos os cinco agregados são insatisfatórios. *Buddha* utiliza muitos termos como expressões sintomáticas do sofrimento: nascimento, doença, envelhecimento, morte, tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero. Querer o que não temos é sofrimento (pois frequentemente o desejo mantém a mente nesta ânsia constante de correr atrás de condições confortáveis), e quando obtemos o que queremos, surge o medo de perdermos as coisas ou pessoas que consideramos como **meu**. Não querer aquilo que nos acontece é sofrimento (situações como perda de bens e pessoas, convívio com pessoas não-desejadas no trabalho, na família etc.). Em seu encadeamento lógico, *Buddha* se coloca como um médico que parte da constatação de que existe a doença (o sofrimento), pois há os sintomas experimentados pelos seres em sua existência: tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero. Diante deste contexto, você poderia perguntar-se: olhar a vida como sofrimento não faria do Budismo uma doutrina **pessimista**? Muitas críticas apresentam essa interpretação. Afinal, os seres só experimentam o sofrimento? A resposta é não, pois existem experiências do prazer, da alegria, do sucesso.

Outra questão relacionada a esse assunto é: quanto tempo dura? Essa experiência que os seres vivem sobre a impermanência de tudo que faz parte da realidade corporal e mental, ora prazer ora desprazer, ora o ganho ora a perda, culminando com a morte: isto é o que gera a reação do sofrimento. E porque a reação do sofrimento? Por causa do apego e identificação aos fenômenos corporais e mentais. Nos identificamos com o nosso corpo, mas como ele muda e morrerá, sofreremos. O mesmo se dá com nossas sensações e pensamentos. Seguindo todas essas verdades, percebemos que não se trataria, portanto, de uma doutrina do pessimismo, nem do otimismo, mas de uma visão realista. É como se você, sentindo alguns sintomas de doença, fosse ao médico. Um médico otimista lhe diria: não se preocupe, você não tem nada, e você volta para casa, mas os sintomas continuam lhe fazendo sofrer. Outro médico, o pessimista, lhe diria: sim, você tem uma doença e não há esperança de cura. Você volta deprimido. Já o médico realista lhe diria: sim, você tem uma doença, mas com o diagnóstico correto, há como conseguir a cura. Realismo significa ver a realidade como ela é. E ver a realidade como ela é significa ver todos os fenômenos corporais e mentais em sua tríplice característica:

a impermanência ( *anicca* ).

o sofrimento e insatisfação ( *dukkha* ).

a insubstancialidade de um "eu" ou de um "meu" ( *anatta* ) (Cf. [http:// www.casadedharma.org](http://www.casadedharma.org))

A Segunda Nobre Verdade (*dukkha-samudayam ariya-saccam*): a causa do sofrimento:

Agora, bhikkhus, esta é a nobre verdade da origem do sofrimento: é este desejo que conduz a uma renovada existência, acompanhado pela cobiça e pelo prazer, buscando o prazer aqui e ali; isto é, o desejo pelos prazeres sensuais, o desejo por ser/existir, o desejo por não ser/existir"(...) "Esta nobre verdade da origem do sofrimento deve ser abandonada (DUKKHA-SAMUDAYAM ARIYA-SACCAM, 2009).

A causa do sofrimento é esta sede (*tanhã*), nas suas três formas: a sede por prazeres sensoriais (*kamatanhã*), a sede de existir (*bhavatanhã*), seja no mundo corporal, seja em outros reinos de existência mais sutis e a sede de não existir (*abhavatanhã*), ou seja, o desejo de sair do sofrimento pela auto-aniquilação.

A Terceira Nobre Verdade (*dukkha-nirodham ariya-saccam*): extinguindo-se a causa do sofrimento, extingue-se o efeito, sofrimento:

Agora, bhikkhus, esta é a nobre verdade da cessação do sofrimento: é o desaparecimento e cessação sem deixar vestígios daquele mesmo desejo, abrir mão, descartar, libertar-se, desapegar desse mesmo desejo (...) Esta nobre verdade da cessação do sofrimento deve ser realizada (DUKKHA-NIRODHAM ARIYA-SACCAM, 2009).

A extinção do sofrimento, pela cessação de sua causa, leva à realização do *Nibbana* (Nirvana, em sânscrito). *Nibbana* é um termo da língua *Páli* de difícil tradução. Refere-se à Realidade Última, o estado de plena libertação de todo sofrimento, de todas as impurezas, um estado de plena iluminação (iluminação, entendida aqui, como plena luz da sabedoria da mente), onde toda ignorância foi erradicada. *Nirvana* ou *Nibbana* é um termo pela via negativa, composta do prefixo *Nir* (**não**) e da raiz verbal *va* (**soprar**). Seu significado é **não-sopra**, ou seja, quando se alcança o estado definitivo de realização espiritual, os fogos interiores da cobiça, ódio e delusão não mais sopram; a sede-desejo que cria o sofrimento se arrefece e se atinge o estado de absoluta paz, o estado incondicionado.

Nesse sentido, a realização espiritual para o Budismo significa a realização do Supremo estado incondicionado, que não passa pela noção de um Criador ou a noção de um deus. Por isso, o termo mais apropriado para o Budismo seria o de uma tradição não-teísta, o que não é sinônimo de **ateísta**, como algumas interpretações colocam de forma incorreta. O uso da

negação (o prefixo não) para se falar da Realidade Última não significa que ela não exista, ou que o Budismo seja niilista, mas sim que as palavras e imagens não conseguem expressar o que a Realidade Última seja, por isso, o uso do prefixo da negação *in-condicionado*. Em outras palavras, a Realidade Última não está sujeita a nenhuma condição, é incomposta. Portanto, ela é a Plenitude, a felicidade duradoura:

Existe um não-nascido, um não tornado-a-ser, um não-feito, um não-composto; se não fosse por este não-nascido, não tornado-a-ser, não-feito, não-composto, não seria possível neste mundo nenhuma evasão do nascimento, do porvir, do fazer da composição [COOMARASWAMY apud UDANA, 1967, p. 241).

Constatado o sintoma do sofrimento, diagnosticada a causa e compreendendo que cessando a causa se interrompe o efeito, o médico agora receita o medicamento apropriado, que deve ser tomado, posto em prática.

A Quarta Nobre Verdade (*dukkha-nirodha-gamini-patipada ariya-saccam*): o Nobre Óctuplo Caminho (*ariya attingika magga*)

E qual, bhikkhus, é o caminho do meio para o qual o Tathagata despertou, que faz surgir a visão ... que conduz a Nibbana?

É este Nobre Caminho Óctuplo: entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta, concentração correta. Esse, bhikkhus, é o caminho do meio para o qual o Tathagata despertou, que faz surgir a visão, que faz surgir a sabedoria, que conduz à paz, ao conhecimento direto, à iluminação, a Nibbana (SAMYUTTA NIKAYA LVI.11, 2009).

Vejamos em que consiste cada um desses oito treinamentos, quais oito raios de uma roda, a Roda do *Dhamma*, que se apoiam mutuamente girando no sentido oposto (libertador) ao da Roda da Vida e da Morte (a roda do sofrimento). Os oito treinamentos não devem ser tomados como passos consecutivos, mas como práticas interdependentes e simultâneas. Vejamos, detalhadamente, cada um deles:

1. **Visão correta** (*samma-ditthi*). Trata-se de compreender as Quatro Nobres Verdades e a tríplice característica de toda experiência, seja ela prazerosa ou desprazerosa, e a percepção de todas as experiências: a de serem insatisfatórias, impermanentes e sem uma substância ou entidade permanente. Compreendendo isso, afrouxamos pouco a pouco nossas tendências de apego ao prazeroso e aversão ao desprazeroso.

O cultivo da visão correta inclui o entendimento de dois outros importantes ensinamentos do *Buddha*:



- O primeiro analisa a cadeia de causação do sofrimento, conhecida como Elos da Originação Dependente (*Paticcasamuppada*).

*Em Savatthi. [ensinou o Buddha]*

*Bhikkhus, eu ensinarei e analisarei para vocês a origem dependente. Ouçam e prestem muita atenção àquilo que eu vou dizer.” – “Sim, venerável senhor,” os bhikkhus responderam. O Abençoado disse o seguinte:*

*“E o que, bhikkhus, é a origem dependente?*

*Da ignorância como condição, as formações volitivas [surgem].*

*Das formações volitivas como condição, [surge] a consciência.*

*Da consciência como condição, [surge] a mentalidade-materialidade.*

*Da mentalidade-materialidade como condição, [surgem] as seis bases dos sentidos.*

*Das seis bases dos sentidos como condição, [surge] o contato.*

*Do contato como condição, [surge] a sensação.*

*Da sensação como condição, [surge] o desejo.*

*Do desejo como condição, [surge] o apego.*

*Do apego como condição, [surge] o ser/existir.*

*Do ser/existir como condição, [surge] o nascimento.*

*Do nascimento como condição, então o envelhecimento e morte, tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero surgem. Essa é a origem de toda essa massa de sofrimento (...). (PATICCA-SAMUPPADA-VIBHANGA SUTTA, SAMYUTTA NIKAYA XII. 2, 2009).*

Neste importante *sutra*, *Buddha* mostra como cada elo condiciona o próximo. A depender da qualidade de cada elo (se com ignorância e apego/aversão, ou sabedoria e desapego), gera-se sofrimento (estados mentais não-saudáveis) ou libertação (estados mentais saudáveis).

- O segundo ensinamento trata de uma importante questão, a *Lei do kamma* (*karma*, em sânscrito), mal compreendida na modernidade. Voltaremos a isto quando falarmos sobre o renascimento.
2. **Pensamento correto** (*samma-sankappa*). Trata-se de desenvolver pensamentos e intenções saudáveis, buscando purificar da mente os sentimentos de cobiça, ódio e delusão, substituindo-os pela generosidade (*dana*), amizade-bondade amorosa (*metta*), compaixão (*karuna*) em que se compreende que o sofrimento dos outros é como o nosso; e pela renúncia a todo apego e aversão.

Visão correta e pensamento correto levam ao cultivo da Sabedoria (*pañña*).

3. **Fala correta** (*samma vaca*). Refrear a mentira, a difamação, palavras ásperas, tagarelice vã. Fazer o uso correto da linguagem (fala) e outros meios de comunicação, evitando-se inflamar paixões alheias e a fala em tom alto, excitado ou opinativo.
4. **Ação correta** (*samma kammanta*). Inclui, junto com a fala correta, a abstenção da violência sobre todos os seres vivos, abstenção do roubo, da conduta sensual e sexual incorreta e abstenção do uso de intoxicantes. Lembremos que as ações podem ser verbais, mentais e corporais.
5. **Modo de vida correto** (*samma-ajiva*). Trata-se de obter os meios de vida que não sejam prejudiciais aos seres vivos. Nisto inclui-se as cinco formas de comércio proibido: de armas, de seres humanos, de carne, de bebidas tóxicas e de venenos. Também há referências proibitivas sobre agiotagem, prostituição e adivinhações.

Fala correta, ação correta e modo de vida correto constituem o código de ética moral (*sila*).

6. **Esforço correto** (*samma vayama*). A avidez e a ignorância são as raízes de nossos estados mentais não-saudáveis. A avidez se manifesta como os dez grilhões (*samyojana*):
  1. crença no "eu" (*sakkaya-ditthi*);
  2. dúvida sobre o ensinamento do *Buddha* (*vicikiccha*);
  3. crença nos rituais (*silabbata-paramasa*);
  4. avidez por prazeres sensuais (*kama-raga*);
  5. ódio (*vyapada*);
  6. desejo de existência nas esferas formais (*rupa-raga*);
  7. desejo de existência nas esferas informais (*arupa-raga*);
  8. orgulho ou a percepção de si como um "eu" (*mana*);
  9. agitação e preocupação (*uddhacca*);
  10. ignorância (*avijja*).

Os primeiros cinco grilhões são chamados de **grilhões inferiores**, pois são mais grosseiros; os outros cinco grilhões são chamados de **grilhões superiores**, pois são mais sutis e mais difíceis de nos libertar, exigindo mais esforço.

Em nosso esforço correto, devemos procurar evitar:

- Condições que favoreçam o surgimento de estados mentais não-saudáveis (e se surgirem, não alimentá-los) e favorecer as condições para o surgimento de estados mentais saudáveis (e alimentá-los).
  - Desenvolver as qualidades nobres das Dez Perfeições (*Paramis*) que levam à Iluminação: a generosidade (*dana*), a moralidade (*sila*), a paciência (*khanti*), a energia (*viriya*), a sabedoria (*pañña*), a renúncia (*nekkhamma*), a honestidade (*sacca*), a determinação (*adhitthana*), a amizade-bondade amorosa (*metta*) e a equanimidade (*upekkha*).
7. **Sati correta** (*samma sati*). O termo **Sati**, um dos oito e muito importantes fatores ou habilidades do Nobre Óctuplo Caminho a ser desenvolvido, é de difícil tradução. Tem sido traduzido, para a língua inglesa como “Mindfulness”; para a língua portuguesa, encontramos muitas vezes traduzido como “Plena Atenção”. Mas os monges budistas que conhecem os três termos, Sati, Mindfulness e Plena Atenção, nos alertaram que essa tradução como “Plena Atenção” não faz jus ao sentido mais complexo e amplo de Sati, pois para “atenção”, há o outro termo na língua Páli, *manasikara*. Considerando esses aspectos e cuidados, nos parece mais prudente e útil usarmos ou a forma original “Sati”, ou uma tradução, ainda provisória, “Consciência Atenta”. Sati é a qualidade mental que nos lembra de estarmos presentes momento a momento no corpo e os estados mentais, com a clara visão dos processos do corpo e da mente, suas qualidades saudáveis ou não-saudáveis, e as tarefas para liberar a mente das contaminações, *kilesas*. Sati correta, junto com o esforço correto e a concentração correta, estamos no campo da meditação.

O termo **meditação** nem sempre é o mais apropriado, pois tende a vir carregado com muitas conotações não próprias dos ensinamentos budistas. Os mestres preferem o termo **cultivo mental** (*bhavana*), mas o termo meditação, por ser o mais usual, é muitas vezes mantido para facilitar sua compreensão e o acesso a esta prática do cultivo mental.

A meditação não é um processo de conceitualização ou de pensamento sobre os fenômenos que brotam na mente. É uma forma de **conhecimento** (contemplação) direta de todo fenômeno/estado mental em seu surgir, desenvolver e desaparecer. Isso não significa que a reflexão seja excluída do processo de investigação da realidade, mas que, por ser uma atividade do pensamento é uma via indireta e mais limitada em relação à contemplação direta. Trata-se de manter a mente sempre atenta, sem julgar ou se envolver com o ir e vir dos fenômenos mentais que surgem. Simplesmente atento, consciente, vendo os fenômenos como são, em sua tríplice característica de impermanência, insatisfatoriedade e insubstancialidade. Sobre isso, há um importante *sutta*, chamado *Mahasatipatthana sutta*, em que o *Buddha* se

refere ao cultivo dos Quatro Fundamentos de Sati: a contemplação do corpo, das sensações, da mente e dos objetos mentais. O objetivo é o desenvolvimento do *insight*, a visão direta de todos os fenômenos do corpo e mente como eles realmente são.

8. **Concentração correta** (*samma samadhi*). Trata-se de desenvolver a capacidade da mente de se manter concentrada no que se passa no corpo e na mente. Alguns obstáculos (*nivarana*) surgem, impedindo a concentração: torpor e sonolência; dúvida; má-vontade; agitação e preocupação; desejo sensorial. Existem técnicas para se superar esses obstáculos, e se utiliza, para este treinamento, focos de concentração como a respiração, as sensações corporais etc.

Esforço correto, sati correta e concentração correta constituem a prática da disciplina da mente concentrada e atenta.

Esta Quarta Nobre Verdade deve ser completamente realizada. Como apoio e proteção para o caminho desta prática, os budistas tomam os três refúgios (*tisarana*) nas três jóias (*tiratna*):

1. Refúgio no *Buddha*: o Mestre perfeitamente Iluminado, que também significa a natureza intrinsecamente iluminada de cada um).
2. Refúgio no *Dhamma*: a Verdade, a Lei das coisas.
3. Refúgio na *Sangha*: a comunidade de monges e leigos praticantes, que formam uma corrente ininterrupta desde os tempos do *Buddha*.

Em outras palavras, para realizar a Quarta Nobre Verdade, deve-se espelhar em *Buddha*, *Dhamma* e *Sangha*. Estas palavras simples do *Buddha* poderiam resumir muito de seu ensinamento:

Não feitura de qualquer mal

O cultivo do bem,

Purificação do próprio coração

Este é o ensinamento dos Budas.

(COHEN, 2008, p. 162)

## 5. BUDDHA E AS CASTAS

*Siddhartha Gautama*, o *Buddha Shakyamuni*, por meio da sua iluminação, vai abrir outra via espiritual para a humanidade. As vastas exigências de ritos e obrigações de casta da tradição hindu deixam de ter importância e a ênfase será na contemplação e liberação da mente. Existe aqui uma analogia com o Cristianismo, em que a ênfase será mais no amor e não tanto nas regras e rituais da lei judaica. A via budista aponta o caminho direto dos monges

peregrinos errantes, os *bhikkhus*, aqueles que, abandonando seus laços sociais e familiares, possuindo apenas seu manto e sua tigela de esmolar comida, dedicam-se ao esforço da travessia do oceano samsárico, rumo à libertação. O Budismo, assim como o Cristianismo e o Islamismo, são vias universais, ou seja, abertas para todos, como leigos ou monges, independentemente do sistema social em que se esteja inserido. Por isso, o Budismo tem convivido com ambientes culturais muito diversos e a raça, a cor, a casta e a etnia passam a ser irrelevantes. As críticas de *Buddha* incidem não diretamente sobre a questão do sistema de castas em si, mas sobre aqueles que não fazem jus à casta que pertencem, principalmente a casta brahmânica. Muitos brâhmanes seriam brâhmanes apenas de nascimento, mas não de efetiva prática:

Não perguntes ao nascimento, pergunta à conduta!

A madeira engendra o fogo terrificante;

De um clã humilde o sábio torna-se nobre

Que é perseverante, e retido pela modéstia

(COOMARASWAMY apud SUTTANIPATA, 1967, p. 150).

De acordo com os ensinamentos do *Buddha*, a via de liberação é a da compreensão e aplicação das Quatro Nobres Verdades. Quando estudamos o tema do Nobre Óctuplo, percebemos que um dos grilhões é o da crença e apego aos rituais (*silabbata-paramasa*), ou seja, a crença de que rituais podem levar à liberação da mente e ao fim do sofrimento. No contexto da tradição hindu, rituais tinham grande significação, mas não o terão para o contexto da via budista. Podemos observar isso em um dos sermões do *Buddha*, em que ele critica a crença de que rituais, como o do fogo, muito presentes no Hinduísmo, levariam à purificação da mente:

Não, brâmane, não vás acreditar que empilhando achas de lenha

Tu encontrarás a pureza; é coisa exterior

Àquele que procura purificação.

A pureza não vem de fora, dizem os sábios.

Eu não coloco achas de lenha, brâmanes, sobre altares;

É em mim somente que arde a chama que eu acendo (...)

(SAMYUTTA NIKAYA, I, 169)

## 6. RENASCIMENTO E REENCARNAÇÃO

De acordo com os ensinamentos do *Buddha*, enquanto a mente não estiver totalmente purificada, haverá renascimento. Isso envolve um tema que mais leva à interpretações equivocadas. Supõe-se que o Budismo seja uma doutrina que ensina a verdade da reencarnação. Entretanto, o Budismo não ensina sobre a reencarnação, mas sim sobre o renascimento. Não é apenas uma questão de nomes diferentes para a mesma ideia, mas de noções diferentes. Vejamos o que está envolvido nesse tema e ideias.

O reencarnacionismo baseia-se na suposição de que o indivíduo é uma realidade permanente que passa por diferentes corpos, à semelhança de alguém, que se mantendo o mesmo, muda de casa em casa até chegar à perfeição divina. O indivíduo continuaria sendo o mesmo indivíduo na outra encarnação, como que tendo um mesmo espírito, apenas mudando de rosto e contexto. Esta ideia de que a individualidade é uma coisa fixa, que buscaria novas roupagens em seu caminho de aperfeiçoamento está fortemente influenciada a uma concepção criada na Europa do século 19, por sua vez influenciada por outra corrente de pensamento também aí criada, a do Evolucionismo. O evolucionismo propõe que a vida teria brotado das formas mais simples e por um processo que se denominou de seleção natural, essas formas vieram se metamorfoseando em formas mais complexas. A ameba evolui para uma planta, daí para um animal, que evolui até o homem, que iria evoluindo até encontrar a Deus. Influenciado por essas ideias darwinistas de evolução e progresso, criou-se a ideia da reencarnação.

Será que os budistas pensam assim também?

Quando se examina o corpo doutrinal do Budismo e os comentários dos mestres, não se encontra nenhum fundamento para esta ideia de **um mesmo** que evolui. Esta visão de um sujeito, um **eu** que é o mesmo, mudando de corpo em corpo, é totalmente oposta aos ensinamentos budistas, que sustentam que as individualidades são agregadas impermanentes de corpo, ideias, sensações e consciência (aquilo que o *Buddhismo* chama de *khandas*, conforme já visto anteriormente). Sendo impermanentes, o que é que poderia passar de uma reencarnação para a outra? No *Buddhismo* há um importante diálogo, em que um rei, chamado *Milinda*, pergunta ao mestre budista *Nagarjuna* sobre a continuidade no pós-morte. *Nagarjuna* responde-lhe com o exemplo da chama que passa de uma vela para outra:

A chama que passa, é a mesma ou é outra? A manga que nasce da árvore plantada da semente de uma manga é a mesma ou é outra? Não podemos dizer que a chama (ou a árvore ou a manga que da árvore nasce) seja diferente, nem a mesma. Há **continuidade** (da chama), mas **sem identidade**. Continuidade sem identidade. O que renasce (reaparece) no mundo samsárico são as tendências psíquicas, os *sankharas*. Mas essas tendências psíquicas não têm individualidade.

Vamos tentar esclarecer melhor com as citações seguintes:

A reencarnação é a idéia da existência de um espírito separado do corpo; com a morte do corpo esse mesmo espírito reassume uma outra forma material e segue evoluindo. O renascimento na concepção budista não é a transmigração de um espírito, de uma identidade substancial, mas a continuidade de um processo, um fluxo do devir, no qual vidas sucessivas estão conectadas umas às outras através de causas e condições. Esse processo ou fluxo não ocorre apenas com a morte, mas está presente constantemente nas nossas vidas. Nós estamos em constante mudança; cada momento nas nossas vidas surge na dependência do momento anterior, que deixou de existir. É como a correnteza de um rio, fluindo em mudança contínua, sem cessar. Não é possível entrar no mesmo rio duas vezes.

Para o Budismo, com a morte, a consciência, com todas as suas tendências, preferências, habilidades e características que foram desenvolvidas e condicionadas nesta vida, se re-estabelece no embrião. Dessa maneira, o ser cresce, nasce e desenvolve uma personalidade condicionada pelas características que foram trazidas da vida passada e pelo novo ambiente, além de outros fatores condicionantes como a hereditariedade, etc. Essa personalidade está sujeita a mudança e será modificada através do esforço consciente por fatores condicionantes tais como a educação, a influência dos pais e da sociedade, etc. Outra vez, com a morte, essa consciência irá se re-estabelecer num novo embrião. Esse processo de renascimento irá continuar até que as condições que o causarem persistam. Quando essas condições deixarem de existir, ao invés de renascer, a consciência alcançará um estado que é chamado nirvana, e esse é o objetivo último no Budismo. (...)

Imagine as ondas de rádio. As ondas de rádio não são compostas de palavras ou notas musicais, mas de energia em distintas frequências que são transmitidas através do espaço, e atraídas e capturadas por um receptor no qual se manifestam como palavras e música. Algo similar ocorre com a consciência. Ao morrer, a energia mental cruza o espaço e se une ao esperma e o óvulo para formar o novo ser. O embrião e a consciência se desenvolvem através de uma relação de mútua dependência e influência.

Todas nossas ações passadas de corpo, fala e pensamento, todos os sentimentos, percepções, formações mentais, etc., que experienciamos, deixaram suas impressões em nosso subconsciente contínuo de vida. (...) Se na hora da morte, a pessoa ainda estiver

envolvida com o processo da produção kármica de cobiça, apego e vir-a-ser, então essa força de apego (o *sankhara*) irá se manifestar em outra existência, em outro corpo com os órgãos do sentido. No momento da morte, a mente normalmente está atraída ao plano de existência o qual é de acordo com a personalidade expressa nos hábitos e tendências acumuladas (RAHULA, 1997, p. 82-83).

Poderíamos agora nos perguntar: o que determina o tipo de renascimento? O renascimento se dá em função da lei do *kamma* (*karma*). E o que é o *kamma*? Este é outro dos conceitos budistas que dá margem a equívocos. Vejamos o que *Bhante Henepola Gunaratana*, monge budista, nos esclarece sobre esse importante conceito de *karma*:

(...) Às vezes, tudo vai tão bem, sua família, situação financeira, etc, e se você for perguntado: “Como vai?”, você responderá: “Bem, graças a Deus, eu tenho sorte”. Mas se tudo der errado, você perder o emprego, ou não receber seu pagamento, problemas familiares, etc, então você dirá: “Esse é meu karma!”. É assim que as pessoas entendem o karma. Ou seja, todas as coisas boas eles atribuem a Deus, e todas as coisas más eles atribuem ao karma. Então, o entendimento generalizado e errôneo é que o karma sempre é algo muito mau. Esse é um engano muito comum com relação ao karma. Assim sendo, as pessoas são muito relutantes em falar, discutir ou mesmo ler sobre o assunto karma, devido a esse imenso mal-entendido.

Karma, na verdade é aquilo que fazemos intencionalmente (...) (Buddha) coloca que devemos lembrar sempre que o karma é nossa herança, que o karma é nossa matriz, que nós herdamos o karma, e que na verdade o karma é a única coisa que realmente possuímos. Se há uma única coisa neste mundo da qual podemos nos dizer “donos”, essa coisa é o karma. Não possuímos de fato mais nada. Porque ele é aquilo que nós fizemos, e por causa dele, vivemos nossa vida. Se você quiser ser professor, você constrói com dificuldade uma carreira nesse sentido, e finalmente se torna um. Foi para isso que você trabalhou, e agora se tornou isto, esse é seu karma. Para se tornar um carpinteiro, ou músico, ou matemático, ou artista, seja como for, é necessário estudar para isso, depois se esforçar, e finalmente se tornar isso que você lutou para ser. Esse é o modo mais simples de se olhar para o karma.

As pessoas tendem a pensar em dois extremos quando se fala em karma: um é que tudo se deve ao karma, o outro é que nada se deve ao karma, de que tudo seria casual. Se cairmos no extremo de que tudo se deve ao karma, seremos fatalistas. Se acharmos que tudo é



puramente casual, seremos niilistas. O ensinamento do karma não é fatalista; de acordo com o pensamento fatalista, não há nada a se fazer. Algo ou alguém determina seu destino, e você se submeteria, não haveria nada a fazer com relação a isso. Mas se o karma é algo que você faz, então é possível sair dele, isso também seria uma ação. (...) É claro que aquilo que fizemos no passado não pode ser desfeito, mas o futuro está em suas mãos, você pode moldar e corrigir o modo como você quer as coisas feitas no futuro, a partir de agora.

Há uma colocação muito bela do Buddha com relação às pessoas que perguntam sobre o que fazer com relação aos seus erros passados. Elas frequentemente perguntam se é necessário sentir remorso, ou se alguém pode aliviá-las.

Acontece que algo feito por você não pode ser tirado de você por ninguém. Se você fizer algo maravilhoso, pode um invejoso roubar esse ato de você? E, se por outro lado, você fizer algo muito mau, e você for pego fazendo isso, pode alguém tirar isso de você? Não! O karma é o padrão pelo qual determinamos nossa própria dignidade, nossa responsabilidade. Se fazemos algo, devemos ter a bravura de admitir isso. Não faz sentido fugir ou negar, correr daquilo. Se fizermos algo, aceitemos as conseqüências. Aceitar as conseqüências dos nossos atos passados é um belíssimo modo de olhar para nossas vidas. Correr de nossos atos não nos levará a nada, porque nossos atos nos seguirão onde quer que vamos, nas alturas do céu, ou nas profundezas da terra e dos oceanos, quando nossos atos vierem a nós, eles virão a nós, e ninguém pode impedir.

Quando falamos de karma, as pessoas ficam muitíssimo irritadas, por achar que o karma é necessariamente mau, e discutem, “porque isso, porque aquilo”? Isso não é necessário, porque eu sei que se comer algo errado, sofrerei as conseqüências. Se você caminhar até a beira do telhado, se achando um ser todo-poderoso e se jogar, e quebrar o pescoço, ficar aleijado ou morrer, você poderia culpar alguém por isso? Se você fez isso, você sofre, ninguém mandou você fazer isso, portanto ninguém pode ser culpado. O que você faz é seu, o que você não faz, não é seu.

O que é karma, afinal?

Há aqueles que dizem: “karma é a lei da ação e reação”. Essa definição está incompleta, parcial, porque essa definição não é diferente da lei física, a noção comumente estudada na Física, onde a cada ação corresponde uma reação. Se o karma é só uma coisa assim mecânica,

não teríamos nada a fazer com relação a ele, ou até não teríamos responsabilidade com relação a ele, nem deveríamos nos preocupar. Mas o karma não é simplesmente ação e reação, há muitas outras coisas que contribuem para fazer de uma ação um karma. Devemos redefinir karma. Vamos definir karma como qualquer ato, palavra ou pensamento produzido por alguém que não está liberado da raiva, cobiça ou ignorância. Essa definição está mais completa.

“(…) (Mas) não podemos dizer que a simples presença do ódio, cobiça e delusão seriam suficientes para tornar um ato um karma. Por quê? Porque faz-se necessário um outro ingrediente, que é a intenção. Se uma pessoa nessas condições fizer algo acidentalmente, inadvertidamente, isso não poderá ser considerado um karma. Na verdade, um simples pensamento é a raiz da ocorrência de um karma. Aí está a raiz de cometermos karma, a intenção. Por isso o Buddha chamou isso de karma, de pensamento-intenção. Às vezes, agimos sem qualquer intenção, seja ela virtuosa ou não-virtuosa. O karma será definido como virtuoso ou não-virtuoso devido à intenção. Intenção virtuosa, karma virtuoso, intenção não-virtuosa, karma não-virtuoso. (…)

[Havia uma] estória dos dois monges, um velho e um novo, caminhando pelo rio. O monge velho viu uma mulher no rio, prestes a se afogar. O monge jovem pulou na água para salvá-la, e carregou-a nas costas.

Chegando ao monastério, o monge velho recusava-se a falar com o monge jovem. E o monge jovem perguntou o porquê disso. O monge velho disse que tinha visto algo muito ruim, que era o monge jovem pulando na água e carregando uma mulher para fora da água.

Ao que o monge jovem replicou: “Eu a coloquei na margem do rio, mas parece que é você que ainda está carregando a mulher nos ombros”.

Portanto, o monge velho viu a cena sob uma perspectiva, que é a quebra do preceito monástico segundo o qual um monge não deve tocar as mulheres, que é verdade, mas por outro lado, o monge jovem salvou a vida da mulher, que é mais importante.

O Buddha disse com relação a isso: “Se você não tem nenhum corte na palma da mão, você pode carregar o veneno nas mãos sem que ele entre na sua corrente sanguínea”. Do mesmo modo, se a mente está pura, intenção e motivo são puros, mesmo que seu ato pareça não

virtuoso, você não é culpado de atos não-virtuosos. É necessário haver raiva, cobiça ou delusão para cometermos mau karma. Atos sem intenção não produzem karma bom ou mau. Se um fazendeiro limpa sua terra, encontra uma pedra e a atira para longe, e ao fazê-lo atingir um animal e matá-lo, isso não gerou mau karma, porque ele não tinha qualquer intenção de fazê-lo, infelizmente um acidente aconteceu, e poderia acontecer até para um ser humano. Mesmo assim, não houve a geração de karma neste ato acidental” (GUNARATANA, 2007, p. 2-6)

Colocado isso, surge outra pergunta: o renascimento se dá necessariamente no estado humano? Não. Dependendo do nosso *karma*, podemos renascer em mundos diversos. Podemos compreender o que o Budismo chama de **mundo** em dois sentidos: o **nosso mundo** enquanto o **mundo** do nosso corpo e mente e o **mundo** enquanto plano de existência fenomênico, os *lokas*. Ingressando no caminho da Emancipação, há muitos graus de realização intermediários até atingir *Nibbana*. Esses estados, mundos ou planos existenciais (*lokas*) dependem da realização de um conjunto complexo de condições de cada meditante. Estes planos existenciais vão desde aqueles mais grosseiros, em que as condições são mais limitadas e o sofrimento correspondente é maior, como os reinos infernais, até aqueles mais sublimes, como o reino dos deuses (*devas*). O reino dos seres humanos está em um plano intermediário. Esses estados, entretanto, ainda estão dentro do domínio do *samsara* e da impermanência. Existem ainda estados mais elevados, chamados de estados supramundanos, são chamados graus de santidade e já se encaminham mais diretamente para realização de *Nibbana*, cujo ápice é o estado de *Arahant*. São os iluminados, os plenamente realizados (Cf. SHAKER, 2003, p. 178-180).

## 7. A DIFUSÃO DO BUDISMO: AS ESCOLAS THERAVADA E MAHAYANA

Aos 80 anos de idade, em *Kusinara* (atual *Kusinagar*, na Índia), *Buddha* entra em *Parinibbana* (morte e libertação final). Após sua morte, o Budismo iria pouco a pouco, praticamente desaparecer da Índia, se difundindo por toda a Ásia e duas grandes linhas iriam surgir:

- O Budismo *Theravada*: predominante no sudeste asiático (Sri Lanka, Tailândia, Mianmar, Laos e Camboja).
- O Budismo *Mahayana*: predominante no norte asiático (China, Coreia, Japão, Nepal, Tibet e Vietnã), nas suas formas do Budismo Tibetano, o Budismo Ch’an chinês (do qual virá o Budismo Zen no Japão) e o Budismo da Terra Pura.

O Budismo *Mahayana* tem como uma de suas características a ênfase no ideal do voto do *bodhisattva*. Este assume dedicar-se a todos os seres e não entrar no *Nirvana* até que todos os seres o tenham feito. Este voto é considerado expressão da grande compaixão que os *bodhisattvas* têm para com todos os seres. Faz parte das escolas *Mahayana sutras*: o *Sutra do Lótus* (*Saddharmapundarikasutra*), o *Sutra do Diamante* (*Vajracchedika Prajna Paramita*) e o *Sutra do Coração* (*Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra*).

Há uma terceira via ou **Terceira escola**, enquanto um ramo do *Mahayana*, chamada *Vajrayana* (o caminho - *yana* do raio/diamante - *Vajra*) ou *Tantrayana* (o caminho do tecer - *Tantra*). Provindo da Índia no século 12 d.C, tornou-se importante no *Tibet* (Cf. STODDART, 1998, p. 75). O Tantrismo (*Tantrayana*) trabalha com o princípio da utilização das energias do corpo e da mente visando a libertação e realização espiritual. Conforme referimos na unidade anterior, existem certas conexões entre o Tantrismo no Hinduísmo e o Budismo, portanto, começaremos apresentando alguns dos aspectos básicos do Tantrismo hindu, segundo a formulação de Zimmer (1986, p. 397-398):

Um princípio essencial da concepção tântrica é que o homem, em geral, tem de ascender através e por meio da natureza, e não a rejeitando. “Quando caímos no chão – diz o Kularnava Tantra -, temos que nos levantar com a ajuda do mesmo chão. O prazer do amor, o prazer do sentimento humano, são a glória da Deusa em sua dança que produz o mundo, a felicidade de Siva e sua *sakti* em sua eterna realização da identidade, mas conhecidas apenas do modo inferior da consciência do ego. A criatura passional deve dissipar seu senso de ego; então, o mesmo ato que antes era uma obstrução, torna-se agora a maré que o leva à realização da beatitude absoluta (*ananda*). Além disto, esta maré de paixão pode ser a água batismal que lava e faz desaparecer a mancha da consciência do ego. Seguindo o método tântrico, o herói (*vira*) flutua além de si mesmo na corrente excitada mas canalizada (ZIMMER, 1986, p. 397-398).

Neste método, ao invés de negar as forças corporais e mentais, trata-se de utilizá-las como fonte de canalização e compreensão das forças naturais como parte integrante do cosmos, e nessa experimentação, transcendê-las. Assim, conforme Zimmer (1986, p. 398-399):

Um método correto não pode excluir o corpo, pois o corpo é *devata*, a forma visível do *Brahman* enquanto *jiva* (vida). Sir John Woodroffe escreve: “Ensina-se ao *sadhaka* [o estudante tântrico] a não pensar que somos um com o Divino apenas na Liberação, mas que o somos aqui e agora, em cada ato que realizamos. Porque em verdade tudo isso é *sakti*. É Siva que, como *sakti*, age dentro e através do *sadhaka* (...) Quando isto é compreendido em cada função natural, então cada exercício deixa de ser um mero ato animal e torna-se um rito religioso, um *yajña*. Toda função é parte da Ação divina (*sakti*) na natureza.

(...) Sua meta (a do *sadhaka*, o estudante tântrico) é integrar as forças excluídas àquelas em geral aceitas, e experimentar dessa maneira a inexistência essencial da polaridade antagônica: seu desvanecimento, seu *nirvana*, isto é, a pureza e a inocência intrínseca da esfera aparentemente obscura e perigosa. Assim ele rompe dentro de si mesmo a tensão do “proibido” e resolve tudo à luz, reconhecendo em

cada coisa a *sakti* única que é o sustentáculo geral do universo, tanto no macrocosmo como no microcosmo, a mãe dos deuses e dos duendes, a tecelã do sonho lunático da história. Com isso nos libertamos da ilusão cósmica, desfrutando-a ou realizando-a plenamente (ZIMMER, 1986, p. 399-398).

A crítica e a rejeição de muitos mestres com relação aos métodos tântricos se devem, em parte, aos perigos destes métodos degenerarem em apegos pelos prazeres sensoriais, como o sexo, a bebida e a comida (e em muitos casos isso ocorre, principalmente quando dirigidos por instrutores inescrupulosos e ambiciosos, ou apropriados indevidamente, como por exemplo o caso da vulgarização moderna do *Kama-sutra*). Por isso, estes métodos complexos só podem ser transmitidos por mestres qualificados para isso, mestres cautelosos e exigentes, que por sua vez receberam as iniciações de outros mestres, segundo uma longa cadeia de transmissões de iniciações.

Como mencionamos anteriormente, o Tantrismo vai aparecer principalmente dentro do Budismo tibetano, embora no Budismo tântrico noções hindus como *Brahman*, *Atman* estejam ausentes, em virtude das diferenças metafísicas e cosmológicas entre estas duas doutrinas.

Dentre as três vias budistas, o Budismo *Theravada* (que significa, em *Páli*, a palavra dos antigos) se caracteriza por sua prática de apresentar como a mais próxima dos ensinamentos originais do *Buddha*.

Desde a morte do *Buddha*, houve seis concílios de monges, com o intuito de registrarem e confirmarem os textos canônicos nos quais os ensinamentos foram redigidos, afim de que não se perdessem na oralidade, pois no período de vida do *Buddha*, todo seu ensinamento fora transmitido oralmente. O primeiro concílio foi feito com 500 monges, em *Rajagaha*, Índia, 3 meses e 5 dias após a morte do *Buddha*, e o último com 2500 monges, em maio de 1954-1956, em *Mianmar* (antiga *Birmânia*). Esses textos formam o *Tipitaka*, a coletânea dos ensinamentos originais do *Buddha*, registrados na língua *Páli*. O idioma dos textos canônicos do Theravada é o Pali, um idioma próximo ao Magadhi, que provavelmente era falado na região central da Índia durante o período do Buda. A maioria dos discursos proferidos pelo Buda foi memorizada pelo Ven. Ananda, o primo do Buda e seu assistente pessoal.

Pouco depois da morte do Buda (aprox. 544 EC [EC – Era Cristã; EB – Era Budista]), um grupo de 500 monges arahant [iluminados] – incluindo Ananda – se reuniu para recitar todos os discursos que eles haviam ouvido durante os 45 anos de ensinamento do Buda. Cada discurso (*sutta*) que foi registrado tem início com a observação *evam me suttam* - "Assim ouvi". Esses ensinamentos foram transmitidos dentro da comunidade monástica seguindo uma tradição oral firmemente estabelecida. Em aproximadamente 100 EC a Tipitaka foi

compilada por escrito pela primeira vez no Sri Lanka por monges escribas. (...)

O *Tipitaka* Páli (ti, "três," + pitaka, "cestos"), ou Cânone em Pali, é a principal coleção de textos em Pali que constitui a base doutrinária do Budismo Theravada. Juntamente com os antigos comentários, ambos constituem o conjunto completo dos textos clássicos Theravada (...) (ACESSO AO INSIGHT, 2007).

As três divisões da *Tipitaka* são: *Vinaya Pitaka*, *Sutta Pitaka* e *Abhidamma Pitaka*. Vejamos suas características:

#### *Vinaya Pitaka*

Essa é a coleção de textos referente às regras de conduta que regula o dia a dia da *Sangha* – a comunidade de *bhikkhus* (monges ordenados) e *bhikkhunis* (monjas ordenadas). Muito mais do que apenas uma lista de regras, o *Vinaya Pitaka* também inclui as histórias que estão por trás da origem de cada regra, relatando em detalhe a maneira como o Buda solucionou a questão de como manter a harmonia comunitária em uma ampla e diversa comunidade espiritual.

#### *Sutta Pitaka*

A coleção dos discursos que são atribuídos ao Buda e alguns dos seus discípulos mais próximos, contendo todos os ensinamentos centrais do Budismo *Theravada*.

#### *Abhidamma Pitaka*

É a coleção de textos em que os princípios doutrinários apresentados no *Sutta Pitaka* são retrabalhados e reorganizados em um modelo sistemático que pode ser empregado para investigar a natureza da mente e da matéria ([www.acessoaoinsight.net](http://www.acessoaoinsight.net)).

Importante frisar que o que foi aqui apresentado sobre estas três vias budistas deve ser visto como pontos básicos e introdutórios de cada uma destas perspectivas. Todas elas estão ancoradas nos ensinamentos do seu fundador, que teria os transmitido em vários níveis e contextos durante seus 45 anos de orientação. Mas não se pode omitir que há muitos pontos de debates entre aspectos mais específicos de suas interpretações e práticas. Maiores detalhamentos, entretanto, fugiriam do escopo deste trabalho.

A partir do final do século 19 e início do século 20, o Budismo começa a chegar, com suas várias escolas ao Ocidente. Europa, Américas e mais recentemente alguns países da África passam a se interessar por esses ensinamentos, suas proposições meditativas, seus caminhos para a paz e iluminação da mente. Um caminho para a realização do maior sonho da humanidade: o sonho da felicidade duradoura.

## Notas

(1) Este texto se refere ao **Cap. 3** do livro **“Religiões Orientais”**, de Arthur Shaker, edição do autor, 2016, a ser lançado brevemente.

### **8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BOWKER, John. *Para entender as religiões*. São Paulo: Ática, 2000.

CAMPBELL, Joseph. *As máscaras de Deus: mitologia oriental*. São Paulo: Palas Athena, 2002.

COHEN, Nissim. *Ensinos do Buda: uma antologia do Cânone Páli*. São Paulo: Devir, 2008.

COOGAN, Michael D. (Coord.) *Religiões*. São Paulo: Publifolha, 2007.

COOMARASWAMY, Ananda K. *O pensamento vivo de Buda*. São Paulo: Livraria Martins, 1967.

ELIADE, Mircea. *Tratado de história das religiões* (Trad.) Fernando Tomaz e Natalia Nunes. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

GUÉNON, René. *Os símbolos da ciência sagrada*. São Paulo: Pensamento, 1993.

HELERN, Victor; NOTAKER, Henry; GAARDER, Jostein. *O livro das religiões*. São Paulo: Cia. das Letras, 2000.

MORALES, José. *Teologia de las religiones*. Madrid: Rialp, 2001.

SADDHATISSA, H. *O caminho do Buda*. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1977.

\_\_\_\_\_ *A vida do Buda*. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1978.

SCHLESINGER, Hugo. *Dicionário enciclopédico das religiões*. Petrópolis: Vozes, 1995, v. 2.

SHAKER, Arthur. *Buddhismo e Christianismo: esteios e caminhos*. Petrópolis: Vozes, 1997.

\_\_\_\_\_ *A travessia budhista da vida e da morte: introdução a uma antropologia espiritual*. Rio de Janeiro: Gryphus, 2003.

\_\_\_\_\_ *O lugar do Homem nas doutrinas tradicionais*, p. 37-48, Revista UNICLAR, ano IX, n. 1. São Paulo: Faculdades Integradas Claretianas, nov. 2007.

STODDART, William. *Outline of Buddhism*. Oakton: The Foundation for Traditional Studies, 1998.

TERRIN, Aldo Natale. *Introdução ao estudo comparado das religiões*. São Paulo: Paulinas, 2003.

THICH NHÂT HANH. *Caminhos para a paz interior*. Petrópolis: Vozes, 1990.

ZIMMER, Heinrich. *Filosofias da Índia*. São Paulo: Palas Athena, 1986.

\_\_\_\_\_ *Mitos e símbolos na arte e civilização da Índia*. São Paulo: Palas Athena, 1989.

#### E-REFERÊNCIAS

BUDISMO THERAVADA. Disponível em: <<http://www.acessoainsight.net/theravada.php>>.

DUKKHAM ARIYA SACCAM. Disponível em: <[http://www.acessoainsight.net/caminho\\_liberdade/dukkha\\_verdade.php](http://www.acessoainsight.net/caminho_liberdade/dukkha_verdade.php)>.

GUNARATANA, Bhante Henepola. *O que é o kamma?* Bhavana Society, USA, julho 1995 (Trad. Francisco Pentead). São Paulo, 2007. Disponível em: <[http://www.casadedharmaorg.org/uploads/media/O\\_que\\_e\\_o\\_Kamma.pdf](http://www.casadedharmaorg.org/uploads/media/O_que_e_o_Kamma.pdf)>.

PATICCA-SAMUPPADA-VIBHANGA SUTTA. Disponível em: <<http://www.acessoainsight.net/sutta/SNXII.2.php>>.

RAHULA, Bhante Yogavacara. *Karma e Renascimento*. Cap. III, em *The Way to Peace and Happiness*, Sri Lanka, Buddhist Cultural Centre, 1997, (Trad. Teresa A. Kerr). Disponível em: <<http://www.casadedharmaorg.org>>.

SAMYUTTA NIKAYA, LVI 11. (Trad. Michael Beisert). Disponível em: <<http://www.acessoainsight.net>>.