



*Seu guia de fácil entendimento das
tradições, crenças e práticas budistas*

Budismo PARA **LEIGOS**[®]

FOR DUMMIES

Aprenda a:

- Filosofia do budismo
- Diferença entre corpo e mente
- História de Buda
- Prática do budismo
e muito mais

*Tornando tudo
mais fácil!*

Jonathan Landaw

Ex-editor do Setor de Traduções
em inglês de Sua Santidão
o Dalai Lama

Stephan Bodian

autor de *Meditação para Leigos*



Aborda costumes diários, práticas de meditação e peregrinações

Explore a história fascinante do Budismo

Qual é a importância de Buda? Como a prática do Budismo pode enriquecer sua vida cotidiana? Este guia explica os tópicos e tradições mais importantes, revelando como os ensinamentos de Buda se combinam para criar um caminho até a iluminação e o despertar espiritual. Conheça mais sobre karma e descubra como atingir seu potencial mais elevado por meio do Budismo.

Neste livro você encontrará:

- **Explicações simplificadas**
- **Informações fáceis de localizar e passo a passo**
- **Ícones e outros recursos de identificação e memorização**
- **Folha de cola para destacar com informações práticas**
- **Listas de 10 itens relacionados ao assunto**
- **Um toque de humor e diversão**



Abra este livro e descubra:

- Uma visão geral do Budismo
- A vida de Buda
- O desenvolvimento do Budismo
- A meditação e os sutras
- O que é iluminação
- Palavras e termos budistas
- As bases comuns na iluminação budista

Acesse o site
paraleigos.com.br
 para outros livros
 da série!

FOR
DUMMIES



ALTA BOOKS
 EDITORA
www.altabooks.com.br



Jonathan Landaw é editor e autor de livros sobre o dharma, além de ser um mestre popular em centros de dharma em todo o mundo.

Stephan Bodian é mestre Zen e psicoterapeuta que já estudou e praticou diversas tradições budistas.



por Jonathan Landaw e Stephan Bodian



ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2011

Budismo Para Leigos Copyright © 2009 da Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda. ISBN do livro impresso: 978-7608-463-1

Translated From Original: Buddhism For Dummies ISBN: 978-0-7645-5359-2. Original English language edition Copyright © 2003 by Wiley Publishing, Inc. by Jonathan Landaw e Stephan Bodian. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

"Wiley, the Wiley Publishing Logo, for Dummies, the Dummies Man and related trad dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Todos os direitos reservados e protegidos por Lei.
Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

Erratas: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros.

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A Editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

A compra deste conteúdo não prevê o atendimento e fornecimento de suporte técnico operacional, instalação ou configuração do sistema de leitor de ebooks. Em alguns casos, e dependendo da plataforma, o suporte poderá ser obtido com o fabricante do equipamento e/ou loja de

comércio de ebooks.

Impresso no Brasil

Vedada, nos termos da lei, a reprodução total ou parcial
deste livro

Produção Editorial: Editora Alta Books

Gerência Editorial: Anderson Vieira

Produção de ePUB: Paulo Camerino e Iuri Santos

Geração de ePUB: Cumbuca Studio



ALTA BOOKS

E D I T O R A

Rio de Janeiro, 2011

Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20970-031 – Rio de Janeiro – Tels.: 21 3278-8069/8419

Fax: 21 3277-1253

www.altabooks.com.br – e-mail: altabooks@altabooks.com.br

www.facebook.com/altabooks – www.twitter.com/alta_books

Sobre os Autores

Jonathan Landaw nasceu em Paterson, Nova Jersey, em 1944 e cursou a Dartmouth College em New Hampshire. Lá, ele fez um curso sobre religiões asiáticas lecionado por uma das maiores autoridades sobre o pensamento chinês, o professor Wing-tsit Chan. Este curso ofereceu a Jon sua primeira exposição formal aos ensinamentos orientais e deu início ao seu interesse pelo assunto, fato que permeou toda a sua vida no Budismo. Este interesse permaneceu adormecido enquanto Jon cursava faculdade em literatura inglesa na University of California in Berkeley, tendo depois servido no Corpo da Paz ensinando língua inglesa no Irã por três anos. Não muito tempo depois de sua atuação no Corpo da Paz, ele estava morando novamente no exterior, dessa vez, ao norte da Índia, no Nepal, onde permaneceu durante grande parte dos anos 1970. Foi lá que ele teve contato, pela primeira vez, com a filosofia budista e que foi inspirado por esta tradição de vida – ainda preservada pela comunidade de refugiados que havia, recentemente, fugido da opressão chinesa no Tibete. Em 1972, Jon estudava o Budismo em tempo integral e trabalhava como editor de língua inglesa dos textos que eram produzidos pela Translation Bureau of His Holiness the Dalai Lama, na Biblioteca de Obras e Arquivos Tibetanos, em Dharamsala, Índia. Embora tenha recebido treinamento sobre outras tradições do Budismo durante essa época, a maioria de seus estudos e práticas aconteceu sob a orientação de lamas tibetanos, mais particularmente Geshe Ngawang Dhargyey (1925-1995), Lama Thubten Yeshe (1935-1984) e Lama Zopa Rinpoche. Em 1977, Jon voltou para o Ocidente, embora tenha conseguido fazer visitas periódicas à Índia e ao Nepal desde então. Durante o período em que viveu na Inglaterra, nos Países Baixos e nos Estados Unidos, ele continuou seus estudos e seu trabalho editando livros budistas para publicação. Também é autor dos livros *Prince Siddhartha*, a história da vida de Buda recontada para crianças, e *Images of Enlightenment*, uma introdução à arte sagrada do Tibete. Além disso, os já ofereceu cursos de meditação em centros budistas em todo o mundo por mais de 25 anos. Vive em Capitola, Califórnia, com sua esposa e três filhos.

Stephan Bodian começou a praticar a meditação Zen em 1969 e foi ordenado monge em 1974, após estudar sobre o Budismo e outras

religiões asiáticas na Columbia University. Teve a sorte extraordinária de ser treinado sob a orientação de diversos mestres Zen, incluindo Shunryu Suzuki Roshi, Kobun Chino Roshi e Taizan Maezumi Roshi. Em 1982, após um período como monge chefe e diretor dos treinamentos no Zen Center de Los Angeles, deixou a vida monástica para estudar psicologia. Logo depois, se casou e constituiu família.

Durante este período, continuou com sua prática espiritual, estudando com diversos mestres tibetanos, inclusive Sogyal Rinpoche e Namkhai Norbu Rinpoche. Em 1988, conheceu seu guru, Jean Klein, um mestre de Advaita Vedanta e yoga Kashmiri, com quem passou dez anos explorando a natureza da verdade.

Por fim, Stephan concluiu seu treinamento Zen e recebeu uma transmissão de dharma (autorização para ensinar) de seu mestre, Adyashanti, em uma linhagem que data do Buda histórico.

Além de ser o autor de diversos livros, inclusive *Meditação para Leigos*, e de diversos artigos para revistas, Stephan foi diretor-chefe da revista *Yoga Journal*, durante 10 anos. Atualmente, ele atua como psicoterapeuta licenciado, treinador pessoal, consultor de escrita e conselheiro espiritual, ao mesmo tempo que oferece cursos intensivos e退iros dedicados ao despertar espiritual. É possível contatá-lo em www.meditationsource.com.

Dedicatória

À minha mãe, Ida M. Landaw, por seu amor e apoio irrestritos. E à memória de meu pai, Louis Landaw, e de meu amado amigo espiritual, Lama Thubten Yeshe.

— Jon Landaw

Aos meus mestres, com gratidão irrestrita; e ao despertar de todos os seres em todos os lugares.

— Stephan Bodian

Agradecimentos do Autor

Embora seja impossível agradecer a todos os que participaram desta obra, existem agradecimentos que não podem ser esquecidos. Primeiro, devo agradecer a meu coautor, Stephan Bodian, por seu conhecimento e julgamento sólidos, ao oferecer a este livro a amplitude e o equilíbrio de visão que sem ele a obra nunca teria.

Também gostaria de agradecer a Carol Susan Roth, minha agente literária, por esta obra; a Tracy Boggier, da Wiley Publishing, por supervisionar sua produção; e ao nosso copidesque, Mike Baker, por suas várias sugestões. Ao nosso generoso e incentivador produtor, Allyson Grove, eu devo mais agradecimentos do que poderia expressar.

Também gostaria de agradecer a Andy Weber por seus lindos desenhos e a Dolma Beresford, da Nomad Pictures, por fornecer uma série de fotografias. Além disso, gostaria de expressar minha gratidão a T. Yeshe, antiga monja budista e, durante muitos anos, uma mestra associada à Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana; agradeço a Katherine Thanas, abade do Santa Cruz Zen Center; e a Bob Stahl, antigo monge Theravada e atual mestre de redução do estresse com base na plena atenção no El Camino Hospital; à Santa Cruz Medical Clinic, por ler e oferecer sugestões bem-vindas ao manuscrito; ao venerável Ajahn Amaro e Richard Kollmar por suas contribuições precisas.

Quero também expressar minha gratidão, por seu auxílio inestimável ao me oferecer um computador e pela ajuda para usá-lo adequadamente, a Susan Marfield, Victoria Clark, Yorgos Hadzis, Sharon Gross, Dennis Wilson e Elizabeth Hull.

Também desejo mencionar o Dr. Kevin Zhu e seus assistentes do Five Branches Institute, em Santa Cruz, e a minha querida amiga Karuna Cayton, por me ajudar em alguns fragmentos particularmente difíceis, além de George e Betsy Cameron, cuja generosidade é uma fonte constante de estupefação, para mim. E a todos os mestres que me orientaram ao longo do caminho espiritual, eu apenas ofereço esta presente obra, na esperança de que ela reflita uma pequena parte da

compreensão e compaixão que eles sempre demonstraram. E, por fim, agradeço a Truus Philipsen e nossos filhos, Lisa, Anna e Kevin: obrigado por estarem em minha vida.

— Jon Landaw

Qualquer fragmento de sabedoria budista que eu traga para este livro pode ser atribuído à graça de meus amados mestres e ao apoio de meus adorados amigos e colegas. Em especial, gostaria de agradecer a meu primeiro mestre Zen, Kobun Chino Otogawa, que me introduziu às profundezas do dharma e agiu como um mestre espiritual e irmão mais velho durante meus anos de formação como praticante; a meu guru, Jean Klein, que incorporou os ensinamentos dos grandes mestres Zen e incitou o primeiro despertar; e a Adyashanti – irmão de dharma, amigo do peito – em cuja presença a verdade finalmente se aclamou.

No dia a dia, meus queridos amigos foram uma fonte constante de encorajamento, especialmente meu grupo das quintas-feiras; os velhos amigos Katie Darling, Barbara Green, John Welwood e Roy Wiskar; e, acima de tudo, a minha esposa, Lis, pois sem seu constante amor e apoio em todos os níveis, este livro nunca existiria. Meu sincero agradecimento a todos vocês!

Também gostaria de agradecer ao Reverendo David Matsumoto, venerável Ajahn Amaro e Dechen Bartso, por ocupar seu tempo respondendo às minhas perguntas detalhadas sobre a prática budista, além de agradecer ao venerável Ajahn Munindo, ao Reverendo Bill Eijun Eidson, a Rosalie Curtis e a Liza Matthews por contribuirem com imagens inestimáveis a esta obra.

— Stephan Bodian

Sumário

[Capa](#)

[O uarta Capa](#)

[Folha de Rosto](#)

[Créditos](#)

[Sobre os Autores](#)

[Dedicatória](#)

[Agradecimentos do Autor](#)

[Introdução](#)

[Sobre Este livro](#)

[Convenções usadas neste livro](#)

[Como este livro é organizado](#)

[Parte I: Introdução ao Budismo](#)

[Parte II: Budismo no Passado e no Presente](#)

[Parte III: Budismo na Prática](#)

[Parte IV: Percorrendo o Caminho Budista](#)

[Parte V: A Parte dos Dez](#)

[Parte VI: Apêndices](#)

[Ícones usados neste livro](#)

[Daqui pra Onde?](#)

[Parte I – Introdução ao Budismo](#)

[Capítulo 1 – O que é Budismo?](#)

Descobrindo se o Budismo é uma religião

Reconhecendo o papel de Buda: o Desperto

Entendendo a filosofia do Budismo

Apreciando a prática do Budismo

Vivendo uma vida ética

Examinando sua vida por meio da meditação

Expressando devocão

Dedicando sua vida ao benefício de todos os seres

Capítulo 2 – Entendendo sua mente: A criadora de todas as experiências

Reconhecendo como sua mente molda suas experiências

Contrastando o corpo e a mente

Abordando a mente a partir das três perspectivas budistas diferentes

Identificando algumas maneiras pelas quais sua mente funciona

Reconhecendo os seis principais tipos de consciência

Observando como certos fatores afetam sua consciência mental

Sentindo suas emoções

Apreciando a pureza fundamental de sua mente

Percebendo que as ilusões são infundadas

Encontrando o sol atrás das nuvens

Trilhando o caminho da sabedoria e da compaixão amorosa

Sabedoria: removendo o véu dos conceitos errôneos

Compaixão amorosa: abrindo seu coração aos outros

Testemunhando exemplos de compaixão iluminada

Superando o egoísmo e transformando sua mente

Parte II – Budismo no passado e no presente

Capítulo 3 – Pesquisando sobre a vida e os ensinamentos do Buda histórico

Revelando a juventude de Buda

Um nascimento auspicioso

Um pai superprotetor

O príncipe se casa: aprisionado em palácios de prazer

Conhecimento proibido revelado: as quatro visões

Iniciando a busca

Renunciando à vida real

Indo aos extremos: seis anos de autonegação

Sentando-se à sombra da antiga árvore Bodhi: a derrota de Mara

Beneficiando os outros: a carreira de Buda em plena ascensão

Oferecendo orientação espiritual: girando a roda do dharma

Fundando a comunidade sangha

Ouvindo a mensagem final de Buda: tudo é passageiro

Prevendo o futuro

O advento de Maitreya

Degeneração, seguida pela esperança

Entendendo as quatro nobres verdades

A verdade do sofrimento

A verdade sobre a causa do sofrimento

A verdade sobre a cessação do sofrimento

A verdade do caminho

Capítulo 4 – Classificando o desenvolvimento do Budismo na Índia

Convocando o primeiro conselho budista

Reunindo o conselho

Categorizando os ensinamentos: as três cestas

Difundindo os ensinamentos – pacificamente

Uma bifurcação no caminho: gerenciando uma divisão de desenvolvimento na comunidade budista

Convocando o Segundo Conselho

Avançando os ensinamentos de maneiras diferentes

Tornando o Budismo uma Religião do Povo: a Influência do Imperador Ashoka

Transformando sua abordagem

Promovendo o Budismo para além da Índia

Dois Níveis de Prática no Início do Budismo

Testemunhando Mudanças nas Devoções e Novos Ideais

Indo às estupas

Pegando carona no Grande Veículo: o Budismo Mahayana

Narrando a ascensão dos ensinamentos Mahayana

Lótus Branca do Sutra do Dharma Verdadeiro

Exposição de Vimakalikita

Sutras da Perfeição da Sabedoria

Sutra Descida ao Lanka

Sutra da Ordem Mundial

Sutras da terra do êxtase

Reconhecendo os Principais Temas Mahayana

Disseminando o Budismo para além da Índia

Capítulo 5 – Seguindo o Budismo até os dias atuais

Delimitando as duas rotas do Budismo

Disseminando a doutrina dos anciões do sudeste da Ásia para o Ocidente

O Budismo Theravada se instala na Tailândia

A meditação Vipassana ganha popularidade no Ocidente

Conduzindo o grande veículo para a China e além

Observando o Budismo Mahayana evoluir na China

Proliferação em várias escolas

O apelo do Budismo para os chineses

Examinando o Ornamento da Flor e Tien-tai: Os grandes sistemas unificadores

Narrando a Terra Pura e outras escolas de devoção

O advento das duas escolas Terra Pura no Japão

A escola Nichiren

Zen: instalando-se no Extremo Oriente – e no Ocidente

Entendendo a natureza não dualista do Zen

Traçando o perfil de Rinzai e Soto: dois estilos Zen diferentes

Levando o Zen para sua vida cotidiana

Reconhecendo o apelo Zen para o Ocidente

Do Tibete para o Ocidente: mapeando o movimento do Veículo do Diamante

Vajrayana na Índia, China, Japão e Tibete

O propósito da prática Vajrayana

A prática da “yoga das deidades”

Vajrayana no Ocidente

Parte III – O Budismo na Prática

Capítulo 6 – Voltando-se para o Budismo

Prosseguindo no seu próprio ritmo

Responsabilizando-se por sua própria vida

Determinando seu nível de envolvimento

Familiarizando-se com o dharma

Lendo livros sobre o dharma

Escolhendo uma tradição

Recebendo instruções sobre meditação

Desenvolvendo uma prática de meditação

Encontrando um mestre

Tornando-se Formalmente um Budista

Concentrando-se na importância da renúncia

Refugiando-se nas Três Joias

Recebendo os preceitos

Explorando os estágios avançados da prática como na condição de leigo

Entrando no Monastério

Renunciando ao mundo

Sendo ordenado como monge ou monja

Dedicando sua vida ao dharma

Capítulo 7 – Meditação: A prática central do Budismo

Afastando alguns mitos sobre meditação

Definindo o que é Meditação

Explorando os Benefícios da Meditação

Reconhecendo sua condição

Ajustando sua atitude

Virando o velho ditado de cabeça para baixo: Não faça algo – apenas fique sentado

Preparando a base

Mudando sua perspectiva

Apreciando sua vida

Entendendo a Natureza Tríplice da Meditação Budista

Desenvolvendo a consciência atenta

Aprofundando a concentração

Desenvolvendo a compreensão penetrante

Desenvolvendo as Três Sabedorias como Base para a Compreensão

Cultivando a sabedoria ao escutar os ensinamentos

Cultivando a sabedoria ao refletir sobre o que ouviu

Cultivando a sabedoria ao meditar sobre o que entendeu

Capítulo 8 – Um dia na vida de um budista

Pesquisando sobre o papel dos monastérios no Budismo

Renunciando às Amarras Mundanas: um Dia na Vida de um Monge Budista Ocidental

Segundo um dia na vida de um monge budista ocidental

Marcando o calendário com eventos especiais

Fazendo crescer uma flor-de-lótus em meio à lama: um dia na vida de um Praticante Zen

Segundo um dia na vida

Participando de退iros silenciosos

Reunindo-se para eventos especiais

Devotando-se às Três Joias: um Dia na Vida de um Praticante Vajrayana

Confiando na Mente de Amida: um Dia na Vida de um Budista da Terra Pura

Capítulo 9 – Seguindo os passos de Buda

Visitando os Locais de Peregrinação Primários

Lumbini: Uma visita ao local de nascimento de Buda

Bohd Gaya: O local da iluminação

Fazendo um passeio sagrado

Sentindo a influência de Buda

Aventurando-se em outros locais notáveis

Sarnath: O primeiro ensinamento

Kushinagar: A morte de Buda

Visitando Outros Locais de Peregrinação Importantes

Rajgir

Shravasti

Sankashya

Nalanda

Saindo em Peregrinação Hoje em Dia

Parte IV – Percorrendo o caminho budista

Capítulo 10 – O que é iluminação, afinal?

Considerando as Muitas Faces da Realização Espiritual

Analisando o Conceito da Tradição Theravada Sobre o Nirvana

Definindo nirvana

Revelando os quatro estágios do caminho para o nirvana

Tratando as Duas Tradições de Sabedoria

Compreendendo a Pureza Essencial da Mente na Tradição

Vajrayana

Tomando a abordagem direta à realização

Entendendo a iluminação completa de um Buda

Definindo o Nirvana em Termos do Zen

Voltando-se para a transmissão direta, de mestre para discípulo

Conferindo os dez desenhos da manada de bois

Descobrindo as Bases Comuns na Iluminação Budista

Capítulo 11 – Uma questão de vida e morte

Levando a Morte para o Lado Pessoal

Reconhecendo Sua Vida como uma Oportunidade Rara e Preciosa

Encarando a Realidade: a Meditação da Morte em Nove Partes

Entendendo que sua morte é definitiva

Percebendo que o momento de sua morte é incerto

Usando a consciência da morte como sua aliada espiritual

Colhendo o Resultado da Meditação Sobre a Morte

Pesquisando Diferentes Atitudes Budistas em Relação à Morte

Theravada: saindo da roda da existência

Vajrayana: transformando a própria morte no caminho

Zen: morrendo a “grande morte” antes de morrer

Lidando com a Morte de um Ente Querido

Capítulo 12 – Recompondo-se kármicamente

Apreciando a Lei Kármica de Causa e Efeito

Experimentando as Consequências Kármicas

Seguindo a Orientação Ética de Buda

Explorando os Preceitos Budistas

Organizando os preceitos por trás das três portas

Observando mais profundamente as dez ações não virtuosas

Matar

Roubar

Má conduta sexual

Mentir

Linguagem maliciosa

Linguagem grosseira

Fofoca

Cobiça

Malevolência

Visões erradas

Lidando com as Transgressões

Reparando erros

Purificando o karma negativo

Capítulo 13 – Libertando-se do ciclo da insatisfação

Como se a Vida Fosse uma Grande Competição

Girando a Roda da Vida: o Significado de Vagar no Samsara

Identificando as ilusões-raiz

Apegando-se a um eu sólido

Observando o crescimento do ódio e do apego

Explorando os seis reinos da existência

Entendendo os doze elos

Interrompendo o Sofrimento: os Três Treinamentos

Capítulo 14 – Alcançando Seu maior potencial

Pedindo uma Porção de Felicidade para Tudo e Todos

Dedicando seu Coração aos Outros

Mantendo tudo em família

Chamando a mamãe querida – ou não

Conectando-se ao mundo – por meio da alimentação

Descobrindo o que todos os seres desejam

Tornando-se um filho de Buda

Nutrindo os Quatro Estados Celestiais

Estendendo a bondade amorosa

Desenvolvendo a compaixão

Nutrindo a alegria altruista

Estabelecendo a equanimidade

Cultivando as Seis Perfeições de um Bodhisattva

Praticando a generosidade sincera

Seguindo a autodisciplina do comportamento ético

Desenvolvendo paciênciam

Praticando com esforço entusiasmado

Aprimorando sua concentração

Cultivando a perfeição máxima: sabedoria compreensiva

Capítulo 15 – Quatro mestres modernos budistas

Dipa Ma (1911-1989)

Passando seus primeiros anos como esposa e mãe

Superando indisposições físicas por meio da meditação

Dividindo sua história com os outros

Ajahn Chah (1918-1992)

Encontrando seu caminho na floresta da vida

Fazendo resplandecer a trilha monástica

Thich Nhat Hanh (nascido em 1926)

Trabalhando pela paz em tempos de guerra

Criando novos começos a partir de ideais clássicos

O Dalai Lama (nascido em 1935)

Entendendo o legado da reencarnação

Revendo a juventude do atual Dalai Lama

Lidando com os chineses

Encontrando a liberdade no exílio

Abraçando o papel de embaixador budista para o mundo

Parte V – A parte dos dez

Capítulo 16 – Dez conceitos errados sobre o Budismo

O Budismo é Apenas para Asiáticos

Para os Budistas, Buda é Deus

Os Budistas são Adoradores de um Ídolo

Devido ao Fato de que os Budistas Acham que a Vida é Sofrimento,
Eles Anseiam pela Morte

Os Budistas Acham que Tudo é uma Ilusão

Os Budistas Não Acreditam em Nada

Apenas os Budistas Podem Praticar o Budismo

Os Budistas só Estão Interessados em Contemplar seu Próprio
Umbigo

Os Budistas Nunca Ficam Nervosos

“É o Seu Karma; Não há Nada que Você Possa Fazer a Respeito”

Os Budistas Não Sabem Contar

Capítulo 17 – Dez maneiras como o Budismo pode ajudar você a lidar

com os problemas da vida

Afirmando os Princípios Básicos

Aplicando os Princípios Básicos

Virando a página das suas grandes expectativas

ACEITANDO A MUDANÇA DIGNAMENTE

Quebrando o concreto

Fingindo ser um Buda

Observando seu carro enferrujar

Entendendo que aquilo que é seu na verdade não o é

Sentindo compaixão por um ladrão

Oferecendo sua resignação pela dor

Desligando seu projetor

Lidando com convidados inesperados

Parte VI – Apêndices

Apêndice A – Desenferrujando Seu sânscrito: Um glossário de termos budistas úteis

Apêndice B – Fontes budistas adicionais para você conferir

A História de Buda

Clássicos Budistas, Antigos e Novos

Vale a Pena Ler

Por e Sobre os Mestres Modernos

As Mulheres e o Budismo

Budismo Socialmente Engajado

Revistas

Livros e Informações Destinados ao Leitor Brasileiro

Sites brasileiros sobre Budismo e Meditação:

Mosteiros Budistas no Brasil:

Introdução

O Budismo é mais amplamente conhecido hoje em dia do que era 30 anos atrás, quando nos envolvemos, pela primeira vez, com as suas práticas. Dezenas de livros sobre o assunto estão dispostos nas prateleiras das livrarias locais e centenas de centros budistas se espalham pela América do Norte. Através deste material, você pode descobrir mais sobre o Budismo, diretamente com membros de suas várias tradições. O Budismo parece, até mesmo, estar se infiltrando na cultura geral; é possível ouvir regularmente referências casuais a ele em filmes e na TV.

Apesar deste crescente reconhecimento, ainda nos perguntamos quanto o público, em geral, realmente conhece e entende sobre o Budismo. Apesar do número de livros sobre o assunto, suspeitamos que, com exceção daqueles que seguiram seu interesse de maneira bastante séria, a maioria das pessoas ainda tem apenas uma vaga ideia do que é o Budismo.

Sobre Este livro

Então, o que deve ser feito se você quiser entender mais sobre o Budismo, quando os livros que você leu, até então, são muito específicos – abrangendo, por exemplo, apenas uma escola, aspecto ou prática específicos – e você não está pronto para fazer uma aula no centro budista local (supondo que haja um)? Bem, o livro que você tem em mãos pode ser exatamente o que você procura.

Neste livro, damos uma atenção especial aos principais temas e correntes do Budismo, sem intimidá-lo com o uso de um jargão muito técnico. (Nos momentos em que utilizamos termos técnicos, os explicamos de maneira clara e sucinta, além de oferecermos um glossário que você pode usar para refrescar sua memória). Porque acreditamos que Buda queria que seus ensinamentos fossem considerados como um conselho a ser posto em prática – um conselho que é tão relevante à condição humana hoje em dia quanto era há 2.500 anos, quando ele o exprimiu pela primeira vez –, tentamos não adotar uma abordagem puramente teórica do Budismo em favor de uma que mostre a você como é possível aplicar seus ensinamentos em sua vida cotidiana.

Convenções usadas neste livro

Ao designar datas, usamos os termos AEC (antes da Era Comum) e EC (Era Comum) em vez de a.C. e d.C., que provavelmente são mais familiares a muitas pessoas. Essas designações, relativamente novas, estão sendo mais amplamente usadas e, sendo religiosamente neutras, parecem ser mais apropriadas para um livro desta natureza. E não se preocupe se as datas apresentadas aqui diferem um pouco das datas que você encontra em outros livros sobre Budismo. Os historiadores divergem bastante sobre algumas dessas datas, então, simplesmente adotamos aquelas que pareciam mais razoáveis ao nosso entendimento.

Além disso, em todo o livro, mencionamos (esperamos que não em demasia) termos técnicos budistas e nomes pessoais dos antigos idiomas indianos pali e sânscrito (nos quais as escrituras budistas foram escritas pela primeira vez) e de alguns outros idiomas asiáticos, como chinês, japonês e Tibetano. Sempre que possível, simplificamos a escrita dessas palavras, para refletir sua pronúncia aproximada e omitimos a maioria das marcas que os estudiosos desses idiomas geralmente empregam ao escrevê-los usando o alfabeto latino. Se algum estudioso por acaso estiver lendo este livro, não terá problemas em identificar tais termos, mesmo sem as marcas de costume; para todas as outras pessoas, achamos que a apresentação simples e clara é mais fácil de ser compreendida.

Como este livro é organizado

O Budismo é um tema bastante abrangente. Além do fato de os próprios ensinamentos de Buda serem longos (preenchendo mais de 100 volumes em tradução), uma sucessão de brilhantes comentadores da Índia e de outros países somou seus pensamentos e interpretações aos já existentes. Este processo produziu uma grande quantidade de escritos e levou ao desenvolvimento de diferentes escolas e tradições budistas. Além disso, conforme o Budismo avançou de um país ao outro, ele adquiriu formas diferentes. O Budismo do Japão, por exemplo, é diferente do Budismo da Tailândia, e é possível, até mesmo, encontrar uma série de formas de prática distintas, dentro do próprio Japão.

Em um trabalho como este, não há como fazermos justiça a todos esses vários aspectos do pensamento e da prática budistas. Em vez disso, combinamos um panorama geral das diferentes tradições e escolas com

uma discussão mais aprofundada dos temas mais importantes – os temas que caracterizam o Budismo como um todo. Então, na lista de leituras recomendadas do Apêndice B, oferecemos os nomes dos livros e de outras fontes que você pode consultar para realizar pesquisas sobre os aspectos do Budismo que quiser explorar com mais afinco.

Para conferir à nossa apresentação o máximo de clareza e aplicabilidade, agrupamos os tópicos nas seguintes partes, cada uma tendo seu próprio tema unificador.

Parte I: Introdução ao Budismo

Começamos com um panorama do Budismo como um todo, mostrando como ele pode ser considerado ao mesmo tempo uma religião, uma filosofia de vida e uma abordagem prática para lidar com os problemas da vida. Então, devido ao fato de que a mente é um aspecto tão central ao Budismo, observamos como ela pode criar tanto a felicidade quanto o sofrimento, e como as práticas budistas centralmente importantes da sabedoria e da compaixão podem fazer com que você entre em contato com as suas fontes espirituais interiores.

Parte II: Budismo no Passado e no Presente

A história não tem que ser um assunto enfadonho, principalmente quando trata das vidas e feitos de pessoas extraordinárias. Nesta parte, observamos a história do Budismo, começando com a vida de seu fundador, Shakyamuni Buda, incluindo um resumo de seus primeiros e mais básicos ensinamentos. Então, exploramos como o Budismo se desenvolveu na Índia e depois evoluiu ainda mais e quando se difundiu de um país para o outro, em toda a Ásia. Finalmente, mostramos como o Budismo Theravada, Vajrayana e Zen cresceram a ponto de se tornarem as três principais tradições budistas praticadas no Ocidente.

Parte III: Budismo na Prática

Nesta parte, tratamos de uma série de questões práticas: Como alguém se torna um budista? O que envolve o fato de ser um budista? Como o budismo afeta a maneira como você vive? Resumidamente, o que, de

fato, os budistas fazem? Para responder a essas perguntas, observamos as maneiras como as pessoas podem se beneficiar daquilo que o Budismo tem a oferecer. Exploramos a meditação e mostramos a você algumas das maneiras como praticá-la. Examinamos como os seguidores das várias tradições levam o Budismo para suas vidas cotidianas. Concluímos levando você em direção a um passeio pelos principais locais de peregrinação budistas.

Parte IV: Percorrendo o Caminho Budista

Os ensinamentos de Buda são vastos e compostos por práticas diferentes. Nesta parte, mostramos como todos esses métodos, embora diferentes, se relacionam. Examinamos as diferentes interpretações sobre a iluminação e mostramos a você como é possível aplicar os ensinamentos budistas em cada estágio do caminho espiritual. Por fim, observamos como a iluminação se expressa nas vidas de quatro mestres budistas contemporâneos.

Parte V: A Parte dos Dez

Se você quer receber informações em pedaços segmentados e de fácil compreensão, então esta é a parte ideal. Nós discutimos (e tentamos afastar) dez conceitos errados sobre o Budismo e apresentamos dez maneiras como as compreensões budistas podem ser aplicadas à sua vida. Tudo isso sem nenhum custo extra.

Parte VI: Apêndices

Por fim, nos apêndices, oferecemos algumas informações que podem ajudá-lo a aprimorar seu entendimento e apreciação sobre o Budismo. Aqui, você encontrará um glossário contendo os termos budistas mais comumente usados, bem como uma lista de fontes que você pode consultar se quiser saber mais sobre os diferentes aspectos do Budismo encontrados neste livro.

Ícones usados neste livro

Para chamar sua atenção para informações que consideramos particularmente importantes ou interessantes, utilizamos, ao longo dos textos, os ícones que se seguem:



É válido repetir as informações próximas a este ícone. Podemos usá-lo para destacar um pensamento expresso em outro lugar no livro ou simplesmente para indicar algo que achamos que seja importante, digno de ser lembrado.



Este ícone engloba sugestões interessantes sobre maneiras como você pode entender mais profundamente os aspectos do Budismo que estão sendo discutidos.



Não há necessidade de ficar alarmado com este ícone. Ele é utilizado para alertá-lo quanto a áreas que podem causar mal-entendidos – a fim de que você possa evitá-los.



Próximo a este ícone estão citações de mestres budistas famosos do passado – incluindo o próprio Buda – que ilustram o aspecto

do Budismo que está sendo discutido.



Este ícone serve para alertá-lo que estamos narrando novamente uma história budista tradicional ou, talvez, um incidente de natureza mais pessoal.

Daqui pra Onde?

Você pode abordar este livro de diversas maneiras. O Sumário e o Índice remissivo são bastante detalhados, para que você possa localizar tópicos específicos do seu interesse e consultá-los diretamente, se desejar. Ou, devido ao fato de cada capítulo deste livro ser bastante autossuficiente, você pode começar a ler de qualquer ponto e pular partes. As referências cruzadas que oferecemos indicam onde você pode encontrar informações adicionais sobre tópicos selecionados.

Também é possível ler este livro da maneira comum e direta: em outras palavras, começar pelo início e, quando chegar ao final, parar. Por fim, há, também a opção de você fazer como muitos preferem: você pode abrir o livro no final e, depois de muitas voltas, voltar para o começo. Esperamos que, independente da abordagem que você siga, a leitura seja informativa e agradável.

Parte I

Introdução ao Budismo

A 5ª Onda

Por Rich Tennant



"Então, o alívio do sofrimento pode ser encontrado quando seguimos o Caminho Óctuplo? Eu escolhi um caminho diferente - que passa por diversos shopping centers."

Nesta parte...

Quer descobrir o que o Budismo realmente representa e se ele é uma religião, uma filosofia, uma psicologia ou algo mais? Bem, você só precisa olhar as páginas desta parte para encontrar as respostas a essas perguntas. Você será introduzido, através do budismo, ao entendimento da mente e descobrirá os tesouros que moram no seu interior. Isso representa um convite à leitura!

Capítulo 1

O que é Budismo?

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo o motivo da crescente popularidade do Budismo
 - ▶ Decidindo se o Budismo é uma religião
 - ▶ Observando a filosofia e a psicologia budistas
 - ▶ Descobrindo o significado de alguns termos budistas importantes
-

Há não muito tempo, o Ocidente praticamente desconhecia o Budismo. Nos anos 1950 e 60, a situação era a mesma. É claro que você pode ter escutado falar sobre conceitos budistas na escola, com base nos escritos dos transcendentalistas americanos Thoreau e Emerson (que leram traduções para o inglês de textos budistas, em meados do século XIX). Mas o fato é que, se você fosse como a maioria dos indivíduos de classe média, poderia crescer, envelhecer e morrer, sem nunca encontrar um praticante do Budismo — exceto, talvez, em um restaurante asiático.

Se alguém quisesse saber sobre o Budismo, as opções de fontes seriam poucas e, quando encontradas, seriam muito dispersas. Com exceção de um raro curso de filosofia oriental em uma grande universidade, você teria que remexer nas prateleiras e pilhas de livros da sua biblioteca local para descobrir algo além dos fatos básicos sobre o Budismo. Os poucos livros que conseguiria tenderiam a tratá-lo como uma reliquia exótica de uma terra antiga e distante, como uma estátua de Buda, empoeirada em um canto escuro da seção asiática de um museu. E era preciso ter sorte, se quisesse encontrar um centro budista onde pudesse estudar e praticar.

Hoje, a situação não poderia ser tão diferente. Os termos budistas

parecem surgir em todo lugar. Você pode encontrá-los em uma conversa casual (“É apenas o seu *karma*”), na televisão (*Dharma e Greg*) e até mesmo nos nomes de grupos de rock (*Nirvana*). Estrelas famosas de Hollywood, compositores de vanguarda, cantores pop e até mesmo um treinador de basquete profissional altamente bem-sucedido praticam uma ou outra forma de Budismo. (Estamos pensando em Richard Gere, Philip Glass, Tina Turner e Phil Jackson, mas você pode fazer uma lista diferente de celebridades).

As livrarias e bibliotecas, em todos os lugares, exibem uma ampla variedade de títulos budistas, alguns dos quais — (*A Arte da Felicidade*, de Dalai Lama) — estão geralmente no topo das listas de best-sellers do *New York Times*. E os centros onde as pessoas podem estudar e praticar o Budismo agora estão presentes na maioria das áreas metropolitanas (e em muitas cidades menores, também).

O que levou a uma mudança tão drástica em apenas algumas décadas? Certamente, o Budismo se tornou mais acessível conforme os mestres budistas asiáticos e seus discípulos levaram a tradição para a América do Norte e para a Europa. (Para saber mais sobre o influxo do Budismo no Ocidente, consulte o Capítulo 5). Mas esta é uma questão que envolve mais do que um aumento de disponibilidade. Neste capítulo, daremos ênfase ao apelo que esta antiga tradição tem no mundo altamente secular de hoje, observando alguns dos fatores responsáveis por sua crescente popularidade.

Descobrindo se o Budismo é uma religião

Perguntar-se se o Budismo realmente é uma religião pode parecer estranho. Afinal, se você consultar qualquer lista com as principais tradições religiosas do mundo, inevitavelmente encontrará o Budismo sendo proeminente mencionado ao lado do Cristianismo, do Islamismo, do Hinduísmo, do Judaísmo, e do restante. Ninguém nunca questiona se essas outras tradições são religiões. Mas esta pergunta surge constantemente, quando o assunto é Budismo. Por quê?

Pergunte à maioria das pessoas o que lhes vem à mente quando pensam em “religião”. Provavelmente, elas mencionarão algo sobre a crença em Deus. Nossos dicionários mostram o mesmo. O dicionário *Webster's New*

World College Dictionary define religião como uma “crença em uma força ou forças divinas ou sobre-humanas a serem obedecidas e adoradas como as criadoras e regentes do universo.”



Se esta fosse a única definição de religião, você definitivamente teria que excluir o Budismo! Por quê? Bem, nós lhe oferecemos dois motivos:

- ✓ **Não há um Deus:** a adoração a uma força sobrenatural não é a preocupação central do Budismo. Deus (da forma como este termo geralmente é empregado) está completamente ausente dos ensinamentos budistas – algumas pessoas denominam o Budismo como a religião ideal para ateus!

- ✓ **Não há um sistema de crença:** o Budismo não corresponde, primordialmente, a um sistema de crenças. Embora conte com certos princípios fundamentais (como discutimos ao longo da Parte III), a maioria dos mestres budistas encorajaativamente seus alunos a adotarem uma atitude que seja *oposta* à crença ou a uma fé cega.

Os mestres budistas lhe aconselham a ser céítico em relação aos ensinamentos que recebe, mesmo se eles vierem diretamente do próprio Buda. (Para saber mais sobre o fundador do Budismo, consulte o Capítulo 3). Não aceite passivamente o que você ouve ou lê, também não rejeite automaticamente. Em vez disso, use sua inteligência. Decida por si próprio se os ensinamentos fazem sentido em termos da sua própria experiência e da experiência dos outros. Então, como o Dalai Lama do Tibete (consulte o Capítulo 15, para mais informações) geralmente aconselha: “Se você achar que os ensinamentos se aplicam a você, empregue-os à sua vida, o máximo que puder. Se não forem aplicáveis, deixe-os.”



Esta abordagem não dogmática (que não tem um sistema rígido de doutrinas ou crenças) está de acordo com o espírito e a letra dos próprios ensinamentos de Buda. Em um de seus mais famosos pronunciamentos, Buda declarou, “Não aceite nada do que eu fale como verdade, simplesmente porque eu o disse. Em vez disso, analise para ter certeza se o que prego é genuíno ou não. Se, após examinar meus ensinamentos, descobrir que eles são verdadeiros, coloque-os em prática. Mas não faça isso simplesmente por respeito a mim.”

O Budismo, portanto, encoraja você a usar toda a gama de suas habilidades mentais, emocionais e espirituais e sua inteligência – em vez de meramente depositar uma fé cega naquilo que as autoridades do passado disseram. Essa atitude torna o Budismo especialmente atraente a muitos ocidentais. Embora o Budismo tenha 2.500 anos de existência, ele apela ao espírito pós-moderno do ceticismo e da investigação científica.



Se o Budismo *não* é primordialmente um sistema de crenças e não é centrado na adoração a uma deidade suprema, então, por que ele é classificado como uma religião? Porque como todas as religiões, o Budismo oferece às pessoas que o praticam uma maneira de encontrar respostas às grandes questões da vida, como “Quem sou eu?”, “Por que estou aqui?”, “Qual é o significado da vida”, “Por que sofremos?” e “Como posso alcançar a felicidade duradoura?”

Além dos ensinamentos fundamentais sobre a natureza da realidade, o Budismo oferece uma *metodologia* – um conjunto de técnicas e práticas – que permite aos seus seguidores experimentar um nível mais profundo da realidade, diretamente por si próprios. Em termos budistas, essa experiência envolve o despertar para a verdade de seu ser autêntico, sua natureza íntima. A experiência do despertar é o objetivo máximo de todos os ensinamentos budistas. (Para saber mais sobre o despertar, ou sobre

iluminação, como geralmente se denomina, consulte o Capítulo 10). Algumas escolas enfatizam o despertar mais que outras (e algumas ainda relegam o despertar ao plano de fundo, em seu esquema de prioridades), mas, em todas as tradições, esse é o objetivo final da existência humana – quer seja alcançado nesta vida ou em vidas futuras.

Você não tem que se *afiliar* a uma organização budista para se beneficiar dos ensinamentos e das práticas do Budismo. Para mais informações sobre os diferentes estágios de envolvimento no Budismo, consulte o Capítulo 6.

Reconhecendo o papel de Buda: o Despertar

A religião budista é fundada nos ensinamentos transmitidos há 2.500 anos por uma das maiores figuras espirituais da história humana, Shakyamuni Buda. Como explicamos mais detalhadamente no Capítulo 3, ele nasceu na família reinante do clã Shakyā, no norte da Índia. Esperava-se que ele algum dia sucedesse seu pai como rei. Em vez disso, o príncipe Sidarta (como era conhecido na época) renunciou à vida real aos 29 anos, após ver a realidade do grande sofrimento e desilusão do mundo. Ele então partiu para encontrar um meio de superar esse sofrimento.

Finalmente, aos 35 anos, o Príncipe Sidarta alcançou seu objetivo. Sentado sob aquela que ficou conhecida como a árvore Bodhi – a árvore da iluminação – ele alcançou o completo despertar do estado de Buda. A partir de então, ficou conhecido como *Shakyamuni Buda*, o sábio plenamente desperto (*muni*) do clã Shakyā (consulte a Figura 1-1).

Buda: Humano ou divino?

Os recém-chegados ao Budismo geralmente fazem a pergunta: “Que tipo de ser era Shakyamuni Buda – um homem, um deus ou outra coisa?” Buda disse por si próprio, e todas as tradições budistas concordam, que assim como todos os outros seres iluminados que já apareceram no passado (ou que aparecerão no futuro), ele uma vez foi um ser humano comum, não iluminado, com as mesmas dificuldades e problemas que todo mundo. Ninguém nunca

nasce em estado de Buda; ninguém nunca foi iluminado desde o início. E Shakyamuni não foi uma exceção.

Apenas por meio de um grande esforço exercido durante um longo período de tempo – durante muitas vidas, na verdade – ele obteve sucesso em remover todas as diferentes camadas que encobriam a natureza pura de sua consciência, “despertando” assim para o estado de Buda – ou para a iluminação plena.

O que leva às discordâncias entre as tradições budistas é: “Quando Shakyamuni realmente atingiu a iluminação?” Algumas tradições budistas dizem que ele alcançou esse feito exatamente conforme discutimos neste capítulo – aos 35 anos, enquanto estava sentado debaixo da árvore Bodhi, há 2.500 anos. Outros, afirmam que ele alcançou o estado de Buda muito tempo antes disso, no passado distante. De acordo com essa segunda interpretação, o Buda que ficou conhecido como Shakyamuni havia atingido a iluminação muito antes de ter nascido como príncipe Sidarta. Toda a sua existência nesta terra, de seu nascimento à sua morte, foi uma demonstração consciente aos demais sobre como o caminho espiritual deve ser seguido. Em outras palavras, foi tudo um ato encenado para inspirar os demais a se desenvolverem espiritualmente, assim como ele o fez.

Mais importante do que a questão de quando Shakyamuni alcançou a iluminação é o fato de que os praticantes budistas genuínos podem igualar o exemplo de Shakyamuni ao nível máximo de suas habilidades. Se você fosse um praticante aspirante, por exemplo, poderia se perguntar: “Se Shakyamuni originalmente não era diferente de mim, como posso seguir seus passos e encontrar a satisfação e realização que ele encontrou?”



Figura 1-1: Shakyamuni Buddha.

Ele passou os 45 anos restantes de sua vida peregrinando pela parte norte da Índia, oferecendo seus ensinamentos àqueles que estavam interessados no caminho que leva à libertação do sofrimento através da iluminação

plena de um Buda. (A Parte III oferece um panorama de todo esse caminho). Após uma vida de trabalho compassivo para com os outros, ele morreu, aos 80 anos.

A comunidade espiritual budista (*sangha*) padeceu bastante para transmitir os ensinamentos de Shakyamuni da maneira mais pura possível – para que eles pudessem ser transmitidos de uma geração à outra. Esses extensos ensinamentos acabaram por ser escritos, produzindo uma ampla coleção (ou *cânone*) de mais de cem volumes dos próprios discursos de Buda (*sutras*) e duas vezes esse número de comentários (*shastras*) feitos por mestres indianos posteriores. (Consulte os Capítulos 4 e 5, para saber mais sobre a difusão e evolução desses ensinamentos.)

Ao longo dos séculos, a sangha também ergueu monumentos (*estupas*) para homenagear os principais eventos da vida de seu mestre, o que permitiu que os praticantes posteriores peregrinassem, honrados, a esses locais (consulte a Figura 1-2) e recebessem a inspiração do Buda da Compaixão. (Os Capítulos 8 e 9 oferecem mais informações sobre as práticas e rituais de devoção budistas).

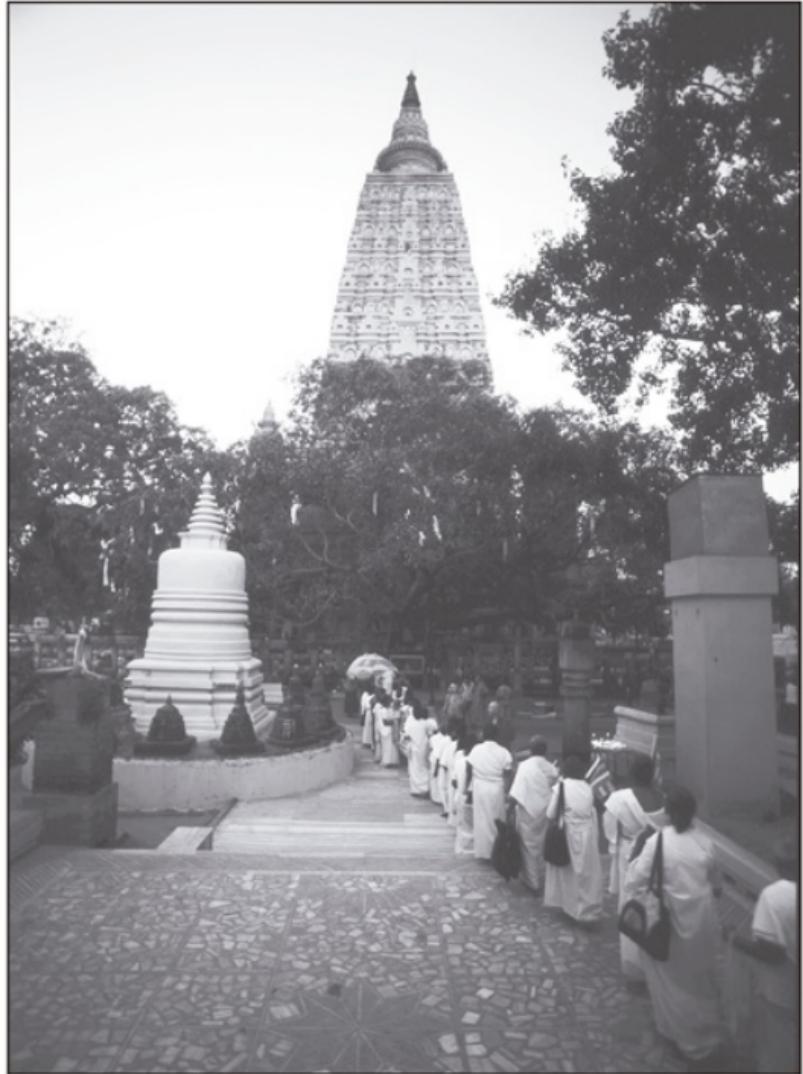


Foto © Ian Cumming/Tibete Images.

Figura 1-2: Peregrinos visitando a árvore Bodhi.

Graças aos esforços de cada geração de mestres e seus discípulos, a linhagem dos ensinamentos de Buda (conhecida como *dharma*) permaneceu fundamentalmente intacta, até o presente dia. É por isso que, mesmo após 2.500 anos, o Budismo continua a ser uma tradição viva, capaz de oferecer paz, felicidade e realização a qualquer um que o pratica genuinamente.



Devido ao fato de Buda ser um mero mortal – e não um deus vivo ou algum super-herói mítico (consulte o texto “Buda: humano ou divino?”, neste capítulo), ele sempre foi mais do que uma figura distante, para os budistas; ele é um exemplo vital daquilo que cada um de nós pode alcançar, se nos devotarmos de coração ao estudo e à prática do dharma que ele ensinava. Na verdade, uma das verdades fundamentais para a qual ele despertou debaixo da árvore Bodhi era que todos os serem têm o potencial de se tornarem Budas. Ou, assim como algumas tradições colocam, todos os seres já nascem, essencialmente, Budas – eles simplesmente precisam despertar para esse fato.

Entendendo a filosofia do Budismo

Sócrates, um dos pais da Filosofia Ocidental, afirmou que a vida não examinada não vale a pena ser vivida, e a maioria dos budistas certamente teria concordado com ele. Devido à importância que depositam sobre o raciocínio lógico e a análise racional, muitas tradições e escolas budistas têm uma forte tendência filosófica. Outras colocam mais ênfase na investigação direta, não conceitual e na análise que ocorre durante a prática da meditação. Em qualquer uma dessas abordagens, a experiência pessoal direta baseada na autoconsciência é considerada o fator principal. (Para saber mais sobre a prática budista da meditação, consulte o Capítulo 7).

Embora o Budismo enfatize a investigação e a experiência diretas, ele dissemina certos princípios filosóficos que esboçam um entendimento básico da existência humana, que servem como orientações e inspirações para prática e estudo. Ao longo dos séculos, o Budismo, de fato, se dividiu

em uma variedade de escolas e tradições, cada uma com seu próprio entendimento mais ou menos elaborado e distinto daquilo que Buda ensinou. (Para saber a história dessas tradições diferentes, consulte os Capítulos 4 e 5) Além dos discursos memorizados durante a vida do fundador e registrados após sua morte, diversas outras escrituras – que foram atribuídas a ele – surgiram, muitos séculos depois.

Apesar de toda a sua sofisticação filosófica, o Budismo permanece, em seu núcleo, como uma religião extremamente prática. Buda, frequentemente, era chamado de “O Grande Médico”, por uma boa razão: ele sempre evitava a especulação abstrata e tornou a identificação da causa do sofrimento humano e a oferta de maneiras para eliminá-lo sua maior preocupação. (Consulte o texto, “A parábola da flecha envenenada”, para obter detalhes). Do mesmo modo, o dharma que ele ensinava é conhecido como um remédio poderoso para curar a insatisfação mais profunda que aflige a todos nós. O primeiro e mais conhecido ensinamento de Buda, as *quatro nobres verdades* (consulte o Capítulo 3), delimita a causa do sofrimento e os meios para eliminá-lo. Todos os ensinamentos subsequentes simplesmente explicam e elaboram essas verdades fundamentais.



No centro de todos os ensinamentos do dharma genuínos está o entendimento de que o sofrimento e a insatisfação se originam no mesmo ritmo que sua mente responde e reage às circunstâncias da vida – não nos fatos da vida, em si. Em particular, o Budismo ensina que sua mente causa sofrimento a você ao se ater à permanência e ao construir um eu separado, quando, na verdade, nada disso existe. (Para saber mais sobre os ensinamentos centrais sobre impermanência e não-eu, consulte o Capítulo 2.)

A realidade é alterada constantemente; assim como o filósofo grego Heráclito disse, “não há como entrar no mesmo rio duas vezes”. O sucesso e o fracasso, o ganho e a perda, o conforto e o desconforto – tudo vai e volta. E você tem apenas um controle limitado sobre as mudanças. Mas é possível exercer um pouco de controle sobre (e, por fim, clarificar) sua fala, seu pensamento mal-orientado, que distorce suas

percepções, resiste poderosamente à maneira como as coisas são e causa a você um estresse e sofrimento extraordinários durante o processo.

A felicidade – Buda uma vez disse – na verdade, é bastante simples: o segredo é querer o que você tem e não querer aquilo que não tem.

Parece algo simples, mas, definitivamente, não é. Você já tentou dominar sua mente inquieta e indisciplinada, mesmo que fosse apenas por pouco tempo? Você já tentou domar sua raiva ou seu ciúme, controlar seu medo, ou permanecer calmo e sereno diante dos altos e baixos inevitáveis da vida? Em caso positivo, você, sem dúvida, descobriu como é difícil exercer o mínimo de autocontrole – ou autoconsciência. Para se beneficiar do remédio que Buda prescreveu, você tem que tomá-lo – o que significa que você tem que colocá-lo em prática, por conta própria. (Consulte o Capítulo 17, onde você poderá conhecer dez sugestões práticas para colocar os ensinamentos de Buda em uso na sua vida cotidiana e consulte o Capítulo 14, para outros conselhos práticos).

Apreciando a prática do Budismo

Qualquer pessoa interessada em se beneficiar do Budismo – em vez de, simplesmente, descobrir alguns fatos interessantes sobre ele – deve perguntar, “Como eu tomo esse remédio espiritual? Como posso aplicar os ensinamentos de Shakyamuni à minha vida de forma que minha inquietação e insatisfação possam ser reduzidas, neutralizadas e, por fim, extintas?” A resposta é a prática espiritual, que adquire três formas, no Budismo:

- ✓ Comportamento ético
- ✓ Meditação (e a sabedoria que a segue)
- ✓ Devoção



A parábola da flecha envenenada

Como a atividade intelectual teve um lugar tão significativo na história budista, seria de fato tentador classificar o Budismo como uma filosofia, em vez de uma religião. Mas o próprio Shakyamuni Buda alertou aos seus seguidores que não permitissem que qualquer especulação filosófica desviasse a atenção do objetivo máximo de seus ensinamentos. Essa atitude é claramente ilustrada pela história – já bastante difundida – de um monge chamado Malunkyaputta (nós o chamaremos somente como “Venerável Mal”, para simplificar). Um dia, ele chegou até Buda reclamando do fato de que ele nunca havia tratado de certas questões filosóficas, tais como “O universo tem um começo e um fim?” e “O Buda existe após a morte?” “Venerável Mal” declarou que, se Buda não respondesse a essas perguntas de uma vez por todas, ele abandonaria seu treinamento como um monge budista e voltaria para sua antiga vida, como leigo.

Em resposta, Shakyamuni descreveu a seguinte situação hipotética. Suponhamos, ele disse, que um homem tenha sido ferido por uma flecha envenenada. Seus parentes, preocupados, encontram um hábil cirurgião que poderia remover a flecha, mas o homem ferido se recusa a deixar o médico operá-lo até que tenha recebido respostas satisfatórias a uma longa lista de perguntas. “A flecha não será tirada,” o homem ferido declara, “até que eu saiba a que casta pertence o homem que me feriu, seu nome, sua altura, a vila de onde ele vem, a madeira a partir da qual a flecha foi produzida, e assim por diante.” Claramente, tal tolo morreria muito antes que suas perguntas pudessem ser respondidas.

“Da mesma maneira”, Shakyamuni aconselhou o “Venerável

Mal”, “qualquer um que disser ‘eu não seguirei a vida espiritual até que Buda tenha explicado a mim se o universo é eterno ou não ou se Buda existe após a morte’, morrerá muito antes de poder receber respostas satisfatórias às suas perguntas.” A vida verdadeiramente espiritual ou religiosa não depende, em nada, do fato de essas perguntas serem respondidas. Pois, como Shakyamuni atentou na ocasião, “mesmo se o universo for ou não eterno, você ainda terá de encarar o nascimento, a velhice, a morte, a dor, o pesar e o desespero, para os quais eu agora prescrevo o antídoto.”

Vivendo uma vida ética

O comportamento ético é um componente essencial do caminho espiritual budista, difundido desde que o Buda histórico alertou pela primeira vez seus monges e monjas para se absterem de certos comportamentos que os distraiam da busca da verdade. Durante a vida de Buda, seus seguidores reuniam e codificavam essas instruções, o que acabou por se tornar o código moral (*vinaya*) que, mais ou menos da mesma forma, continua a moldar a vida monástica por mais de 2.500 anos. (O termo *monástico* descreve os monges e monjas). Desse código surgiram orientações mais breves, para praticantes leigos (budistas não monásticos), que permaneceram marcadamente semelhantes de uma tradição à outra. (Para saber mais sobre comportamento ético, consulte o Capítulo 12).

Longe de estabelecer um padrão absoluto de certo e errado, as instruções éticas do Budismo possuem um propósito plenamente prático – manter os praticantes focados no objetivo de sua prática, que é uma compreensão liberadora sobre a natureza da realidade. Durante seus 45 anos de ensinamento, Buda descobriu que certas atividades contribuíam para aumentar o desejo, apego, inquietude e insatisfação e levavam ao conflito interpessoal na comunidade, em grande escala. Por outro lado, outros comportamentos ajudavam a manter a mente em paz e focada e contribuíam para uma atmosfera mais propensa à reflexão e à realização espiritual. Dessas observações, em vez de partir de qualquer ponto de vista moral abstrato, surgiram as orientações éticas.

Examinando sua vida por meio da meditação

Na imaginação popular, o Budismo, definitivamente, é a religião da meditação. Afinal, quem já não viu estátuas de Buda sentado com as pernas cruzadas, os olhos semi-cerrados, profundamente imerso em reflexão espiritual – ou quem já não apanhou um dos muitos livros disponíveis hoje em dia, voltados a ensinar o básico da meditação budista?

Apesar de todas as explicações, muitas pessoas entendem de maneira errada o papel que a meditação tem no Budismo. Elas presumem erroneamente que você tem de se abster dos acontecimentos da vida normal para ir a um reino pacífico, desapegado e não afetado – até que não sinta mais qualquer emoção ou preocupação quanto às coisas que já importaram para você. Isso, no entanto, não poderia estar mais longe da verdade. (Nós discutimos outros conceitos errados sobre o Budismo e sobre a prática budista no Capítulo 16).



O propósito real da meditação, no Budismo, não é acalmar a mente (embora esse resultado possa acontecer e seja certamente útil ao processo meditativo), nem é fazer com que seus praticantes tornem-se desapegados e alheios. Em vez disso, o propósito é experimentar a compreensão profunda e fundamentalmente libertadora sobre a natureza da realidade e sobre si mesmo, sobre a qual falamos na seção “Entendendo a filosofia do Budismo”, abordada, previamente, neste capítulo – uma compreensão que mostra, efetivamente, quem você é e o que é a vida, e que o liberta do sofrimento, de uma vez por todas. (Para saber mais sobre essa compreensão, conhecida como “realização espiritual ou iluminação”, consulte o Capítulo 10).

A meditação facilita essa compreensão ao oferecer uma atenção centrada e contínua ao funcionamento de sua mente e de seu coração. Nos primeiros estágios da meditação, você passa a maior parte do seu tempo consciente, o máximo que pode, de sua experiência – uma prática budista quase universal, conhecida como *plena atenção*. Você também pode cultivar qualidades do coração positivas e benéficas, como o bondade

amorosa e compaixão; ou praticar visualizações de figuras e energia benéficas. Mas, no fim, o objetivo de toda meditação budista é descobrir quem você é para que, assim, sejam findadas suas buscas e insatisfações. (Para saber mais sobre meditação, consulte o Capítulo 7.)

Expressando devoção

Embora Buda não a tenha ensinado explicitamente, a devoção, há muito tempo, é uma prática central budista. Não há dúvidas de que ela começou com a devoção espontânea que os próprios seguidores de Buda sentiam por seu gentil, sábio e compassivo mestre. Após sua morte, os seguidores – inspirados por uma tendência devocional – dirigiram sua reverência aos anciãos iluminados da comunidade monástica e aos restos de Buda, que foram preservados em monumentos conhecidos como estupas (consulte a Figura 1-2).

Conforme o Budismo se espalhou pela Índia e, posteriormente, para outras terras, o principal objeto de devoção se tornou as Três Joias de Buda, dharma e sangha – o grande mestre (e seus sucessores), os ensinamentos em si e a comunidade de praticantes que preservam e sustentam os ensinamentos. Até os dias de hoje, todos os budistas, sejam leigos ou monásticos, se *refugiam* nas Três Joias (também conhecidas como “Os Três Tesouros” ou “Gema Tripla”). (Para saber mais sobre refúgio, consulte o Capítulo 6.)

Por fim, em certas tradições do Budismo, a tendência humana natural para a reverência e idealização fez surgir uma série de figuras transcendenciais que incorporavam qualidades espirituais especialmente desejáveis. Ao expressar a devoção sincera a essas figuras e ao se imaginar fundindo-se a elas e, portanto, assumindo suas qualidades despertas, você pode, gradualmente, alterar suas qualidades negativas para positivas e, por fim, alcançar a iluminação completa para o seu benefício e para o benefício dos seus semelhantes – ou, pelo menos, é isso que essas tradições ensinam.

O estudo e a reflexão ajudam a esclarecer os ensinamentos budistas, mas a devoção cria uma conexão sincera com a tradição, permitindo que você expresse seu amor e apreciação pelos mestres (e ensinamentos) e experimente seu amor e compaixão, em troca. Até mesmo tradições como a Zen, que parecem enfatizar menos a devoção em favor da

compreensão, têm uma forte subcorrente devocional que é expressa em rituais e cerimônias, mas que não é sempre visível aos recém-chegados. Para praticantes budistas leigos, que podem não ter tempo ou inclinação para a meditação, a devoção às Três Joias pode até mesmo se tornar sua principal prática. Na verdade, algumas tradições, como o “Budismo da Terra Pura”, são primordialmente devocionais. (Para saber mais sobre as diferentes tradições do Budismo, incluindo Zen e Terra Pura, consulte o Capítulo 5).

Dedicando sua vida ao benefício de todos os seres

Quando você chega à questão central, o Budismo ensina-lhe que as pessoas que estão ao seu redor estão fundamentalmente interconectadas – inclusive, com você – e são interdependentes – que cada ser ou coisa aparentemente separada, você inclusive, é meramente uma expressão única de uma única realidade vasta e indivisível. Com essa perspectiva em mente (e no coração), o Budismo lhe encoraja a dedicar seus esforços espirituais não apenas a si mesmo e aos seus entes queridos, mas também em benefício – e pela iluminação – de *todos* os seres (que, na verdade, não podem ser separados de você).

Muitas tradições budistas ensinam aos seus seguidores que eles devem cultivar ativamente o amor e a compaixão pelos outros – não somente em relação àqueles que gostamos, mas também em relação àqueles que nos perturbam ou àqueles com quem possamos sentir hostilidade (em outras palavras, inimigos). Na verdade, algumas tradições acreditam que essa dedicação ao bem-estar, de todas as formas, é a base do caminho espiritual sobre a qual todas as outras práticas estão fundamentadas. Outras tradições permitem que o amor e a compaixão surjam naturalmente, conforme a compreensão se aprofunda e a sabedoria se desenvolve, e instruem os praticantes a dedicar os méritos de suas meditações e rituais a todos os seres.



Seja qual for o método, os ensinamentos têm a mesma essência: todos os seres são inseparáveis, e algumas tradições até

advertem que, no final, você não conseguirá alcançar a felicidade e paz mental duradouras até que todos os seres estejam felizes e em paz, também. A partir dessa percepção, surge o voto de *bodhisattva* (sânscrito, para “ser que desperta”) que dedica sua vida à iluminação de todos (consulte o Capítulo 14). Até que todos os seres estejam libertos, o *bodhisattva* acredita que sua missão nessa Terra ainda não foi cumprida. Embora nem todas as tradições budistas percebam o *bodhisattva* da mesma maneira, todos concordariam que esse espírito está no núcleo do Budismo.

Capítulo 2

Entendendo sua mente: A criadora de todas as experiências

Neste Capítulo

- ▶ Tornando-se amigo da sua mente
 - ▶ Conhecendo as peculiaridades da sua mente
 - ▶ Reconhecendo sua própria pureza fundamental
 - ▶ Superando a ignorância com sabedoria
 - ▶ Transformando sua mente com compaixão
-

No Capítulo 1, fizemos uma introdução ao Budismo contrastando aquilo que ele *não é* – um sistema rigoroso e rígido de crenças religiosas – com aquilo que ele realmente é – um método prático, com base na experiência, para transformar sua vida.

No centro dessa transformação, está a sua mente. Mas mente é um termo um tanto incerto: embora essa palavra apareça nas conversas a toda hora – “Ela tem uma mente afiada”, “Estou com a mente meio confusa hoje,” “Você perdeu o juízo (a mente)?” e assim por diante – sua definição não é fácil de ser estabelecida.

Neste capítulo, discutimos um pouco sobre o que o Budismo tem a dizer sobre a mente, prestando atenção especial às maneiras como as várias funções da mente moldam tudo – desde o seu progresso espiritual às experiências de vida, cotidianas e comuns.

Reconhecendo como sua mente molda suas experiências

Em muitas ocasiões, o próprio Buda disse que a mente cria, molda e experimenta tudo o que acontece, sem uma única exceção. É por isso que, do ponto de vista budista, o que acontece dentro de você (na sua mente) é muito mais importante para determinar se você é feliz ou infeliz do que qualquer uma das circunstâncias externas de sua vida.

Espere um minuto. O que você acabou de ler parece razoável? Os funcionamentos internos de sua mente realmente têm um efeito maior em você do que, digamos, suas posses ou os ambientes que você frequenta? Afinal de contas, grandes empresas e agências de publicidade gastam bilhões de dólares todos os anos tentando convencê-lo que o oposto é verdade! Do ponto de vista deles, sua melhor chance de alcançar a felicidade é comprar o que eles estão vendendo. Eles apelam para aquilo que *Jon* gosta de chamar de a mentalidade “se ao menos”: Se ao menos você tivesse um carro chique, morasse em uma casa maior, fizesse gargarejo com um antisséptico bucal mais forte e usasse um papel higiênico mais macio – então você seria verdadeiramente feliz. Mesmo que você não acredite em tudo o que os publicitários lhe dizem, você aceita o fato de que são as condições externas de sua vida que determinam se você está bem?



Você precisa criar o hábito de fazer a si mesmo esses tipos de perguntas, quando se deparar com novas informações. Investigar os pontos de vista apresentados por um livro que você está lendo ou nos ensinamentos que você recebe não é um jogo intelectual ou um passatempo ocioso. Se feito adequadamente, tal questionamento se torna uma parte vital de seu desenvolvimento espiritual. Como o próprio Buda indicou, aceitar meramente certas afirmações como verdadeiras e rejeitar outras como falsas, sem examiná-las profundamente, não faz você chegar muito longe.

Nesse caso, a análise é particularmente importante, pois as perguntas dizem respeito à melhor maneira de viver sua vida. Sua busca pela felicidade deve se concentrar, primordialmente, no acúmulo de posses e outros aspectos “externos”? Ou devotar-se primordialmente a colocar seu

lar interno em ordem é a melhor maneira de agir?

Para saber um pouco mais sobre como você pode examinar essa questão, considere a seguinte situação. Duas amigas suas – vamos chamá-las de Jennifer e Karen – viajam de férias juntas para o Taiti. Elas ficam na mesma casa de hóspedes de luxo, comem a mesma comida preparada pelo mesmo chef, descansam nas mesmas praias de águas límpidas e participam das mesmas atividades recreativas. Mas quando chegam a casa e contam a você sobre a viagem, suas histórias geram a impressão de que elas passaram férias em dois mundos completamente diferentes! Para Jennifer, o Taiti era o paraíso na Terra, mas para Karen, era o próprio inferno. Para cada experiência maravilhosa que Jennifer menciona, Karen conta duas experiências terríveis. Essa situação é hipotética, é claro, mas ela não parece familiar? Algo parecido já não aconteceu com você e seus amigos?

Considere mais um cenário. Durante a guerra, dois amigos são levados para um campo de prisioneiros. Como no exemplo anterior, ambos acabam passando por situações idênticas, mas dessa vez, as condições externas são miseráveis. Um dos soldados passa por um tormento mental extremo devido às péssimas condições físicas e acaba ficando amargurado e com o espírito desolado; o outro consegue superar o ambiente, tornando-se, até mesmo, uma fonte de força para os outros prisioneiros. Histórias verdadeiras iguais a esse cenário não são raras, então, como explicá-las?

Esses exemplos (e exemplos relevantes de sua própria experiência) demonstram que as circunstâncias externas de sua vida não são os únicos fatores – ou até mesmo os fatores mais importantes – para determinar se você é feliz ou não. Se as condições externas fossem mais importantes do que a condição de sua mente, tanto Jennifer quanto Karen teriam adorado o Taiti, ambos os prisioneiros teriam ficado igualmente miseráveis e pessoas ricas e famosas nunca cometariam suicídio.



Quanto mais de perto você observar, mais claramente verá (se os ensinamentos budistas estiverem corretos quanto a esse ponto)

que sua atitude mental é o que determina, principalmente, a qualidade de sua vida. Não estamos dizendo que as circunstâncias externas não são válidas, nem estamos tentando dar a entender que uma pessoa tem de abrir mão de todas as suas posses para ser um aspirante espiritual sincero. Mas, sem desenvolver seus recursos *internos* de paz e estabilidade mental, nenhum sucesso mundano – seja ele mensurado em termos de riqueza, fama, poder ou relacionamentos – poderá trazer satisfação real. Ou, como alguém uma vez disse, “O dinheiro não compra a felicidade; ele só pode permitir que você escolha sua forma particular de tristeza.”

Contrastando o corpo e a mente

Mesmo que você tenha uma ideia geral do que é a mente, poderá ter dificuldade para entendê-la, exatamente. Afinal de contas, não é possível apontar para algo e dizer: “Isso é a mente.” Por que não? Porque sua mente não é algo material, composto de átomos e moléculas. Diferentemente de seu cérebro, coração ou qualquer outro órgão corporal, sua mente não tem cor, forma, peso ou qualquer outro atributo físico.

Mas, contanto que você esteja vivo, seu corpo e sua mente permanecerão intimamente interconectados e influenciarão, diretamente, um ao outro. Por exemplo: todo mundo sabe que tomar bebidas alcoólicas em excesso pode causar um efeito potente e prejudicial sobre a mente. As propriedades físicas do álcool embotam suas capacidades mentais, reduzem suas inibições e podem até mesmo fazê-lo ficar alucinado.

A influência mente-corpo também funciona no sentido inverso. Trabalhar demais, por exemplo, pode contribuir para muitas doenças físicas, inclusive úlceras estomacais, colite (inflamação do intestino grosso) e pressão sanguínea alta. Essa conexão não foi abandonada pelos profissionais médicos. Todos os dias, cada vez mais médicos reconhecem que o estado mental de um paciente pode ter um efeito enorme em sua recuperação – em caso de doença. Atualmente, muitos hospitais oferecem uma variedade de opções de tratamento que cuidam da mente e do corpo, inclusive hipnoterapia e grupos de apoio e consultoria individual – para ajudar seus pacientes a se curarem de forma mais rápida e completa. E uma visita rápida à sua livraria local apresenta ainda mais evidências do papel da mente na saúde do corpo – dezenas de livros sobre a influência curadora de visualizações, afirmações e um estado

mental positivo se enfileiram, sobre as prateleiras. Um escritor bastante conhecido auxiliou a si próprio na cura do câncer ao assistir aos vários filmes dos Irmãos Marx um após o outro! Em seu caso, rir foi, realmente, o melhor remédio.

Eles estão interconectados, mas o corpo e a mente não são a mesma coisa. Se fossem, seus estados mentais não seriam nada mais do que células nervosas, atividade elétrica e reações químicas do seu cérebro. Mas essa definição é uma explicação adequada e satisfatória para o que realmente acontece em sua mente? As experiências tão variadas e ricas, como se apaixonar, sentir vergonha e receber um lampejo de inspiração artística, podem ser reduzidas a interações moleculares?

O Budismo ensina que o seu corpo (inclusive seu cérebro) tem uma forma típica, mas sua mente (que é consciente de todas as suas experiências) é amorfa. É por isso que não é possível ver sua mente nem tocá-la. Mas ser amorfa não impede que sua mente faça o que somente ela pode fazer – permitir que você tenha consciência! Na verdade, a função da mente é justamente essa: estar ciente (ou consciente). Essa consciência opera em muitos níveis diferentes, desde o mundano (você está consciente das palavras nesta página, por exemplo) ao extraordinário (como quando uma pessoa com consciência “elevada” é capaz de ler a mente de outra pessoa ou saber sobre eventos que estão acontecendo em outro lugar do mundo).

Abordando a mente a partir das três perspectivas budistas diferentes

As várias tradições budistas têm a sua forma particular de citar a mente e seu papel no desenvolvimento espiritual. Para clarificar a ideia da riqueza e da variedade desses pontos de vista, mencionamos, brevemente, a abordagem das três principais tradições budistas no Ocidente, hoje:



A tradição budista Theravada, do sudeste da Ásia, segue a análise detalhada da mente oferecida na seção *abhidharma*, ou “aprendizado superior” dos ensinamentos de Buda. (Para saber mais sobre as três seções, ou “cestas,” dos ensinamentos de Buda, consulte o Capítulo 4). Esses aprendizados extensos dividem as funções da mente em categorias diferentes, como primária e secundária, habilidosa e não habilidosa, e assim por diante. Essa

análise psicológica pode ajudá-lo, de forma precisa, a entender quais das muitas funções mentais diferentes (um sistema abhidharma identifica quase 50 delas!) surgem em um determinado momento. Quanto mais habilidade você tiver para identificar a natureza complexa e sempre mutável dessas funções mentais conforme elas surgem, mais capacidade você terá para interromper a ilusão prejudicial de uma identidade sólida e imutável, baseada no ego (conforme explicamos no Capítulo 13) e alcançar a libertação espiritual.



Muitos seguidores sérios da tradição budista Vajrayana também estudam os ensinamentos abhidharma para lidar com a mente, as muitas funções mentais diferentes, e assim por diante. Além disso, o Vajrayana oferece técnicas para entrar em contato com o que se chama de *mente de luz clara*, um estado extasiante de consciência no núcleo do seu ser, que é muito mais poderoso do que qualquer estado mental comum. Ao adquirir controle desse tesouro escondido, os meditadores habilidosos (ou iogues da luz clara) podem acabar com as obstruções mentais rápida e completamente. Essa ação os deixa cara a cara com a realidade primordial e, por fim, com a iluminação suprema do próprio estado de Buda.



De acordo com a tradição Zen budista japonesa, a *grande mente*, ou *natureza de Buda*, permeia todo o universo. Tudo o que você vivencia, tanto dentro quanto fora de si, não é nada além dessa Mente (com inicial maiúscula). Por outro lado, a *mente pequena*, a mente analítica e conceitual, tende a se identificar como um ego limitado e separado – ou eu. O despertar espiritual envolve uma mudança na identidade da mente pequena à grande Mente.



Discutiremos mais sobre as abordagens dessas três principais tradições ao longo do livro (especialmente no Capítulo 5). Mas, por ora, queremos destacar que, apesar de suas muitas diferenças, essas três tradições têm um ponto em comum: Todas elas dizem que você pode

escolher a maneira de viver as experiências do seu dia a dia: sua mente pode ser obscurecida ou desobscurecida, limitada ou ampla. A primeira opção envolve frustração e insatisfação; a segunda traz liberdade e realização. O assim chamado caminho espiritual permite que você mude sua visão a respeito da vida: do obscurecido para o desobscurecido, do limitado para o amplo.

Identificando algumas maneiras pelas quais sua mente funciona

Qualquer discussão sobre algo tão amplo quanto a consciência ou quanto a conscientização pode rapidamente tornar-se algo vago e abstrato. Por isso, junte-se a nós para observar, em primeiro lugar, as duas maneiras como a sua mente comumente permite que você se torne ciente de seu mundo: através da *percepção* e da *concepção*.



Percepção: Quando você acorda de manhã, sua mente começa a observar o mundo por meio de uma janela – seus sentidos. Discutiremos mais sobre esses sentidos físicos na seção “Reconhecendo os seis principais tipos de consciência” posteriormente, neste capítulo. Por ora, considere apenas sua visão. Imagine que você acabou de passar uma noite em um quarto de hotel desconhecido. Ao acordar, abrir os olhos de manhã e olhar ao seu redor, você não vê imediatamente os vários itens em seu quarto de hotel. Em vez do quadro na parede, por exemplo, você simplesmente vê um arranjo de diferentes formas e cores. Isso é tudo que seus olhos captam, diretamente: formas e cores. Então, a concepção entra em cena.



Concepção: Algum tempo após a percepção ocorrer (pode ser apenas meio segundo ou um tempo consideravelmente maior), você identifica a ordem das formas e cores *como* um quadro. Assim que realiza a conexão, o caminho está aberto para você gerar uma série de ideias adicionais sobre esse quadro. “Eu gosto dele”, “É o pior quadro que já vi”, “Acho que é um quadro original”, “Talvez seja uma reprodução,” “Quanto será que custa?” “Acho que ficaria bom no meu quarto.” Se você gostar tanto do quadro, pode chegar a comprá-lo e, da próxima vez que olhar para ele, também poderá pensar – “Este é o meu quadro.”

As concepções – um bom quadro, um quadro *ruim*, um quadro caro, o meu quadro – são interpretações que sua mente faz.

Conforme este simples exemplo ilustra, um processo de dois estágios opera aqui. O primeiro estágio é a percepção pura; sua consciência visual simplesmente se torna ciente de algum dado sensorial bruto. Mas logo depois, a parte de conceitualização da sua mente proporciona à percepção pura uma enorme gama de noções, ideias, preferências e outros julgamentos dualistas. (As concepções são chamadas dualistas porque não é possível pensar em algumas coisas como sendo “boas” sem pensar automaticamente em outras como sendo “más.” Essa maneira dualista de considerar tudo é onde o apego e a aversão se iniciam, e o apego e a aversão são a causa de todos os problemas, de acordo com o Budismo. Para saber mais detalhes, consulte a seção “Sabedoria: removendo o véu dos conceitos errôneos”, posteriormente, neste capítulo).

No entanto, há um breve momento antes de a mente conceitualizadora entrar em ação, quando sua mente observa o objeto em si, como ele é, sem nenhum julgamento, interpretação ou história. Continuando com o exemplo do quadro no quarto de hotel, você contempla o quadro diretamente, sem dualidades, nesse breve momento. É assim que a mente iluminada funciona – desprovida de conceitos como “bom e mau”, “meu e seu”, e assim por diante. (Consulte o Capítulo 10, para saber mais sobre o significado de “iluminação”). O treinamento espiritual é, em grande parte, uma questão de prática e de aprender a ver as coisas da maneira direta – e não conceitual.

Reconhecendo os seis principais tipos de consciência

Devido ao fato de o corpo humano ser equipado de cinco sentidos, você tem cinco tipos de percepções sensoriais, às vezes denominadas as *cinco consciências sensoriais*. Em alguns textos budistas, os seguintes nomes – um tanto técnicos – são conferidos a elas, embora seu significado seja bastante simples;



Consciência auditiva: Percebe (ou está ciente de) os sons



Consciência gustativa: Percebe os gostos (como amargo, doce e

azedo)

- ✓ **Consciência olfativa:** Percebe os odores
- ✓ **Consciência tátil:** Percebe as sensações corporais (como quente e frio, duro e mole, e assim por diante)
- ✓ **Consciência visual:** Percebe as cores e formas

Esses cinco tipos de percepção sensorial – ou consciência sensorial – obviamente dependem da saúde de seu corpo e de seus órgãos sensoriais. Mas um sexto tipo de percepção não depende tão diretamente de seus sentidos físicos, para funcionar. Essa sexta consciência é chamada de *consciência mental*. A consciência mental pode estar ciente de *todos* os itens listados anteriormente – visão, sons, odores, gostos e sensações – e muitos mais.

Observando como certos fatores afetam sua consciência mental

Quando as pessoas falam sobre a mente, elas geralmente estão se referindo à sexta consciência – a consciência mental. Por exemplo: se você pensar na sua mãe, mesmo que ela more a centenas de quilômetros de distância – ou mesmo se já tiver falecido – poderá dizer, “Estou com minha mãe em mente, ultimamente.” E se pensar nela com tanta veemência, de forma que sua imagem apareça, você então estará vendoa – não com sua consciência *visual*, mas com sua consciência *mental*. Ou, como diz o velho ditado, você a vê no *olho de sua mente*.

A sexta consciência funciona de diferentes formas e afeta tudo em você, inclusive as cinco consciências sensoriais. Por exemplo, a *atenção* – a capacidade de virar sua mente em uma direção específica – é apenas uma das muitas qualidades diferentes associadas à consciência mental.

Aparências distorcidas

Não é necessário dizer que os cinco tipos de percepção

sensorial dependem das condições de seus respectivos órgãos sensoriais. Quando você está resfriado, por exemplo, pode perder por completo o sentido do olfato; a consciência olfativa continua a funcionar bem, mas a congestão nasal interfere na capacidade do seu nariz sentir o cheiro. Da mesma forma, assim como todos os cozinheiros que já adicionaram sal demais a uma sopa sabem, a língua pode se acostumar a certos gostos. Eis mais um exemplo: Pressione seu dedo contra a lateral de sua órbita ocular em um determinado local, depois olhe para o céu durante a noite e você poderá ver duas luas, em vez de apenas uma. Esses são apenas alguns exemplos que demonstram como nem sempre é possível confiar na maneira como as coisas são interpretadas pela sua mente. Se você incluir as várias distorções criadas por suas pré-concepções e expectativas à equação, verá claramente que as percepções não distorcidas não são tão comuns quanto imaginara.

Enquanto você está desperto, todos os cinco tipos de percepção sensorial recebem, continuamente, informações de seu ambiente na forma de dados sensoriais brutos, mas a quantidade de atenção que sua mente presta a cada informação nesse fluxo constante de dados pode variar bastante.

Conforme lê este livro, por exemplo, você presta atenção ao formato das letras e das palavras escritas na página e o faz utilizando a sua consciência visual. Mas em que nível você está ciente das sensações táteis (de toque) que são produzidas quando a cadeira (sofá, banco ou balanço) em que você está sentado faz contato com sua pele? Pare por um momento e pense sobre isso. Se não tivéssemos direcionado sua atenção para essas sensações, você provavelmente não as perceberia. (É claro que a situação seria diferente se você, de repente, se sentasse sobre algo que o espertassem. Você não precisaria da ajuda de ninguém para sentir esse tipo de sensação em um nível de consciência pleno).

Essa breve demonstração só serve para mostrar que a qualidade de sua consciência sensorial varia bastante e depende de muitos fatores. Em alguns casos – como, por exemplo, quando você observa ilusões de ótica – você pode se enganar completamente sobre o que percebe. As

impressões dos sentidos são, notoriamente, incertas. Mas sob certas circunstâncias, bastante específicas, você pode experimentar um nível verdadeiramente surpreendente de consciência sensorial aumentada. Por exemplo: os atletas profissionais geralmente falam sobre estar na zona. Quando isso acontece, todas as ações (e o tempo em si) parecem diminuir de ritmo, independentemente de quão agitadas são. Os atletas dizem que conseguem ver tudo claramente, como se os acontecimentos estivessem em uma super câmera lenta. Todo o campo de jogo e todos os outros jogadores estão bastante focados. É nesse momento que coisas milagrosas acontecem.

Tais mudanças dramáticas resultam de um aumento em sua concentração, outro aspecto – ou função – de sua consciência mental. A *concentração* é a capacidade da mente de permanecer resoluta em direção a qualquer objeto para o qual você direcione sua atenção. Assim como as outras capacidades mentais, a concentração pode ser desenvolvida (para obter dicas sobre como desenvolver sua concentração, direcione sua atenção para o Capítulo 7). Na maior parte do tempo sua concentração fica um tanto dispersa – suave e vaga, como a luz de uma lâmpada comum. Mas quando sua concentração tem um foco determinado, ela lembra a luz penetrante de um raio laser. Alguns dos grandes meditadores alcançam um estado particular de concentração, o *samadhi*, em que sua mente é capaz de atingir compreensões profundas sobre a realidade. (As pessoas dizem que quando Einstein estava ocupado com um problema teórico específico, ele entrava em um estado de mente parecido com o *samadhi*, por longos períodos de tempo. Enquanto estava nesse estado, ele permanecia imóvel, desatento para o que estava acontecendo ao seu redor).

Sentindo suas emoções

Por enquanto, nessa introdução à mente, enfatizamos certas atividades mentais – como investigar, concentrar-se e conceitualizar – mas essas atividades certamente não são as únicas funções da mente. A consciência mental também inclui suas atitudes e estados emocionais, tanto os positivos quanto os negativos.

No Ocidente, a tendência é pensar sobre os vários aspectos da consciência mental, tendo como base um destes dois lugares: a cabeça ou o coração. Funções como saber, pensar, raciocinar, lembrar e analisar – em outras palavras, funções que a maioria das pessoas geralmente considera mentais, por natureza – são designadas à cabeça. Se alguém tem uma inteligência acadêmica afiada, por exemplo, podemos geralmente apelidar essa pessoa de “cérebro”. Quando as pessoas tentam entender um problema difícil ou lembrar-se de algo que esqueceram, geralmente coçam a cabeça, como se essa atitude pudesse, de alguma forma, ajudá-las a impulsionar seus processos de pensamento.

O centro emocional de seu ser, por outro lado, geralmente é designado ao coração. Quando envoltas por fortes emoções, muitas pessoas batem no peito. Geralmente se diz que o amor, a coragem e uma série de outros sentimentos se originam ali. Na verdade, o coração se tornou o símbolo de sentimentos românticos (pense em todos aqueles cartões do dia dos namorados), e a palavra em inglês courage (coragem) – uma atitude corajosa da mente – está relacionada ao termo francês cœur, que significa “coração”.

É interessante observar que outros órgãos, além do coração, historicamente já foram considerados como locais de diferentes emoções. Na época de Shakespeare, por exemplo, as pessoas viam o fígado como o lugar de origem da paixão. Esse uso sobrevive até hoje no insulto da língua inglesa lily-livered (fígado de covarde), que significa “covardemente” ou “timidamente”. Outras expressões como “não ter estômago para tal coisa” ou “fazer das tripas coração” indicam que, em uma determinada época, emoções específicas eram associadas a outros órgãos internos.

Observe que essa distinção estrita entre a natureza emocional do coração e as qualidades mais intelectuais associadas ao cérebro e à cabeça não existem no Budismo. A palavra sânscrita chitta (a qual será relembrada no Capítulo 14) é traduzida como “mente,” “coração,” “atitude” ou “consciência”, dependendo de seu contexto. Da mesma forma, a palavra japonesa shin também pode ser traduzida

como “mente” ou como “coração”.

Quando os budistas falam de desenvolvimento mental, não estão falando sobre ficar mais esperto. O desenvolvimento mental envolve relaxar a pressão que os estados “negativos” têm sobre sua mente e aumentar a força das qualidades “positivas” dela. (Colocamos essas palavras entre aspas, pois “negativo” e “positivo” são apenas termos relativos; não pense que uma parte da sua mente é inherentemente “boa” e outra parte inherentemente “má”).

Impulsionar sua inteligência emocional – para tomar emprestada uma frase que se tornou popular, recentemente – depende, em grande parte, de seu desenvolvimento mental e espiritual.

Apreciando a pureza fundamental de sua mente

Se você leu as seções anteriores deste capítulo, pode ser que tenha algumas perguntas a fazer. Por exemplo: tendo reconhecido que a mente contém elementos negativos e positivos, você pode estar se perguntando se sempre permanecerá dessa maneira. Por que essa situação mudaria? Há alguma razão para acreditar que as qualidades admiráveis que todos apreciam – como a benevolência, por exemplo – substituirão aquelas responsáveis pela tristeza – como a má-vontade? Em outras palavras, o desenvolvimento espiritual pode realmente acontecer?

Percebendo que as ilusões são infundadas

Para responder a essas perguntas, você primeiro precisa reconhecer que sua mente está sempre mudando. Um estado de mente poderosamente negativo, como o ódio, pode surgir em um momento, mas certamente cessará. Essa é a natureza das coisas: elas não duram. (Como o ditado popular diz, “A única constante é a mudança.”).

Além disso, nenhum desses estados de mente negativos e perturbadores têm uma base sólida. Todos se fundamentam em conceitos errôneos. Na verdade, o ciúme, o ódio, a ganância e outros sentimentos parecidos

levam ao sofrimento e à insatisfação, precisamente por estarem fora de sincronia com a realidade. Eles forjam uma imagem enganosa do mundo. Se, por acaso, você achar algo de que goste, a ilusão do apego exagera suas boas qualidades até que essa coisa pareça perfeita e completamente desejável. Então, se você acabar por descobrir até mesmo o menor defeito nesse mesmo objeto, sua raiva e decepção podem fazer o objeto parecer insignificante – ou até mesmo repulsivo – aos seus olhos. Que montanha-russa de emoções! Um homem que é totalmente apaixonado por uma mulher, por exemplo, não encontra palavras suficientes para elogiar todas as suas maravilhosas qualidades. Mas nos procedimentos de divórcio, pouco tempo depois, ele não consegue imaginar uma única coisa boa a dizer sobre ela.

Devido ao fato de que as ilusões não têm uma base firme na realidade, elas podem ser superadas pela sabedoria. (Ou, para colocar em outros termos, podem ser penetradas pela compreensão). A *sabedoria* é o fator mental positivo e esclarecedor que mostra a você a maneira como as coisas realmente são, não a maneira como você erroneamente imagina que elas sejam. Os outros estados positivos da mente e do coração, como o amor e a compaixão, não são ameaçados pela sabedoria. Na verdade, são fortalecidos por ela.

De fato, algumas tradições do Budismo ensinam que a sabedoria, o amor e a compaixão são qualidades inerentes que estão no centro do ser. Essas qualidades positivas são mais profundas e mais confiáveis do que os fatores negativos, que são compreendidos como camadas ou véus. Por isso, mudar para melhor não é apenas possível, é, na verdade, uma volta à sua condição natural e fundamental.

Encontrando o sol atrás das nuvens



Do ponto de vista budista, a natureza básica da mente em si é essencialmente pura, não contaminada e não condicionada.

Uma analogia geralmente é usada para ilustrar esse ponto. Primeiro,

você precisa reavivar a lembrança de um tempo nublado, que já permanece assim há um tempo. (Jon morou no norte da Inglaterra por alguns anos, por isso esse exercício é fácil de ele realizar. Ele se lembra de alguém uma vez dizendo, “O tempo não estava tão mau na semana passada; só choveu duas vezes – uma vez durante três dias e uma vez durante quatro!”) Nessas condições terríveis, às vezes parece que o sol desapareceu completamente, que ele não existe mais. Mas como todo mundo sabe, o sol não desapareceu de fato, não importa a situação do tempo. As nuvens simplesmente bloqueiam o sol da sua visão. Depois que o vento muda e as nuvens se vão, é possível ver o sol novamente, brilhando tão forte quanto antes.



Do mesmo modo, por trás das nuvens da ilusão que podem estar atrapalhando você agora (seja quais forem os sentimentos confusos e desconfortáveis de ganância, raiva, ciúme, e assim por diante, que você possa estar experimentando no momento), uma pureza essencial ainda existe. Essa pureza básica permanece não afetada e não contaminada por ilusões obscuras, não importando sua violência ou a frequência com que elas podem perturbar sua paz mental. Essa qualidade de calma se reflete na expressão Zen: “Debaixo daquele que está atribulado, fica o que não está.”

O caminho espiritual estabelecido nos ensinamentos de Buda, portanto, consiste, primordialmente, em penetrar nos aspectos não autênticos e não essenciais de sua experiência. Dessa forma, a luz do sol de sua *natureza de Buda* – a pureza fundamental de seu nível mais profundo de consciência – pode brilhar, sem interrupção. Às vezes as pessoas usam uma analogia que é mais prática: Seguir o caminho espiritual parece-se mais com descascar as camadas sucessivas de uma cebola!



Um importante texto budista Mahayana, intitulado “*O Continuum Inigualável*”, atribuído a Maitreya Buda (consulte o Capítulo 3 para saber mais sobre ele), contém uma série de analogias poéticas para essa pureza fundamental. Na analogia a seguir (adaptada de uma tradução de Glenn Mullin), a natureza de Buda compartilhada por todos os seres é comparada a um tesouro que está escondido debaixo da casa de um homem pobre.

Debaixo do chão da casa de um homem pobre está um tesouro,

Mas porque ele desconhece sua existência

Não pensa que é rico.

Do mesmo modo, dentro da mente das pessoas está a própria verdade

Firme e inabalável,

Todavia, porque os seres não a veem, eles vivenciam um fluxo constante de tristeza.

O tesouro da verdade está dentro da casa da mente;

É preciso um nascimento puro para os Budas, neste mundo

Para que esse tesouro possa ser conhecido.

Trilhando o caminho da sabedoria e da compaixão amorosa

Como entrar em contato, revelar e realizar a pureza fundamental do centro de seu ser? Esta é uma grande questão, para dizer o mínimo. Discutimos o processo de descobrir e realizar sua natureza de Buda em detalhes ao longo da Parte IV, mas as seguintes afirmações oferecem um rápido resumo:



Cultive a *sabedoria* que desmascara a ignorância, a raiz de todo o sofrimento



Nutra a compaixão amorosa que abre seu coração aos outros



Resumidamente, todo o caminho para a iluminação é uma *união da sabedoria e da compaixão*. (Esse conceito geralmente é referido como a *união da sabedoria e do meio*, pois a compaixão amorosa é o melhor meio de ajudar os outros). No Capítulo 14, explicamos mais sobre sabedoria e compaixão, mas as seções a seguir devem oferecer a você uma boa ideia daquilo que discutem.

Sabedoria: removendo o véu dos conceitos errôneos



Ao longo de seus ensinamentos, Buda enfatizava que cada experiência de sofrimento e insatisfação, *sem exceção*, tem sua raiz ou fonte na ignorância.

Mas o termo *ignorância* em seu contexto não significa simplesmente entender ou *não saber* algo, como quando uma pessoa diz, “Eu nunca estudei trigonometria; sou completamente ignorante quanto ao assunto.” Em vez disso, a ignorância mais problemática – o tipo de ignorância que Buda dizia ser responsável pelos problemas de todos – é a condição de entender ou saber errado o modo como as coisas realmente existem. Colocando de modo simples, essa ignorância é formada por todos os conceitos errôneos que impedem que você veja as coisas como realmente são. De acordo com a tradição Zen, “Todos os seres têm a sabedoria e a virtude do ser plenamente iluminado. Mas devido às suas visões distorcidas, eles não percebem esse fato.”

Quando o mestre e amado amigo espiritual de Jon, Lama Thubten Yeshe, foi pela primeira vez aos Estados Unidos, em 1974, ele, às vezes, usava o

exemplo do relacionamento hostil entre negros e brancos (lembre-se, isso foi antes de o termo *afro-americano* ser adotado como referência) para ilustrar os efeitos destrutivos dos conceitos errôneos da ignorância. Ele destacou que, quando um branco e um negro se encontram na rua, ele nem ao menos chegam a se ver. Tudo o que veem são suas próprias *projeções* – as imagens distorcidas de sua própria mente que “projetam” na pessoa que encontram.

Essa malha de projeções – “Todos os negros são assim”, “Todos os brancos são de tal jeito” – impede que cada homem veja a outra pessoa *como ela realmente é*, em toda a sua complexidade humana. A atmosfera resultante de falta de confiança, suspeita e medo só gera problemas.



Buda destacou três tipos específicos de conceitos errôneos – ou ignorância – que você precisa abandonar, se quiser enxergar as coisas com a visão iluminada da sabedoria e colocar um fim aos seus problemas:

- ✓ Acreditar, erroneamente, que uma fonte de sofrimento e insatisfação representa, de fato, a origem da verdadeira felicidade (como quando um alcoólatra pensa que a salvação apenas pode ser encontrada em uma garrafa)
- ✓ Acreditar erroneamente que uma coisa que está em constante mudança é, de fato, permanente e imutável (como quando uma pessoa pensa que sua beleza da juventude durará para sempre – não obstante as cirurgias estéticas)
- ✓ Acreditar, erroneamente, que as pessoas e as coisas têm um eu substancial e independente, que pode ser localizado – uma natureza individual própria, separada do todo

Essa última e mais fundamental forma de ignorância pode não ser fácil

de entender. Até mesmo as palavras usadas para explicá-la têm significados específicos que não são óbvios ao observador casual. Mas não se preocupe. Nós explicamos essa forma mais sutil de ignorância (e as duas anteriores) em mais detalhes, no Capítulo 13.

Compaixão amorosa: abrindo seu coração aos outros

Se você achou a discussão sobre ignorância e conceitos errôneos pesada, esse tópico pode ser uma mudança bem-vinda. A compaixão amorosa é uma qualidade que todos admiraram – na verdade, pode ser a qualidade de caráter mais imediatamente cativante daqueles que avançaram em um caminho espiritual genuíno, sendo budistas ou não.

Testemunhando exemplos de compaixão iluminada

Peguemos o exemplo de Sua Santidade, o Dalai Lama do Tibete (falamos mais sobre ele no Capítulo 15). Muitas pessoas consideram o Dalai Lama uma incorporação humana dessa atitude acolhedora e amigável da compaixão amorosa. Seu semblante sorridente e preocupação genuína com os outros – sem mencionar sua risada amável! – podem ter feito mais para promover os valores do verdadeiro desenvolvimento espiritual do que todos os livros publicados sobre o Budismo, nas últimas décadas. E o motivo pelo qual esse único monge Tibetano afetou tantas pessoas, de todos os estilos de vida, não é segredo. Como ele próprio disse muitas vezes, “Minha religião é a bondade.”

Você não encontrará nada de complexo ou misterioso nessa bondade, ou humanidade, ou compaixão amorosa, ou como você quiser denominar esse sentimento acolhedor em relação aos outros. A compaixão amorosa pode surgir espontaneamente nos corações humanos, até no mais danificado. Você a sente, por exemplo, quando sabe que uma criança pequena está em perigo ou ouve um animal uivando de dor. Sem preocupar-se consigo mesmo, e sem pensar sobre isso, você imediatamente quer separar essas vítimas indefesas do mal que estão experimentando.

A única diferença entre tal compaixão espontânea e aquela de um ser plenamente iluminado – um Buda – é seu escopo. Embora nutrir uma preocupação genuína com o bem-estar de animais, crianças pequenas e

daqueles com os quais se sente próximo provavelmente seja algo fácil para você, o mesmo pode ser dito quanto à sua atitude em relação aos demais? Seja honesto consigo mesmo: Como você se sente quando ouve que alguém que você não gosta – talvez alguém que tenha recentemente o insultado – está passando por um problema ou teve má-sorte? Se você imediatamente se sentir alegre, o escopo de sua compaixão amorosa é limitado.

Um ser plenamente iluminado, como Shakyamuni Buda (que também é chamado de “Buda da Compaixão”), não experimenta mais tal limitação ou preconceito (consulte o Capítulo 3 para saber mais sobre o Buda histórico). A preocupação compassiva que tal pessoa estende aos outros não é condicional. Independente do fato de aqueles que estão em dificuldade terem sido amigáveis ou não, companheiros ou inimigos jurados, a compaixão amorosa surge para todos, igualmente – e espontaneamente.



Os budistas certamente não são os únicos que admiram essa preocupação incondicional e altruista pelos outros. O mandamento frequentemente mencionado de Jesus, “Ama os teus inimigos”, é uma expressão poderosa dessa mesma efusão ilimitada do coração.

Superando o egoísmo e transformando sua mente

Louvar a beleza do amor incondicional e da compaixão é algo bom. Afinal de contas, admirar a compaixão amorosa é fácil, quando você a vê na vida e nos feitos de figuras espirituais marcantes como Buda, Jesus Cristo, Dalai Lama e Madre Teresa.

Mas é importante questionar-se sobre como você fica, em meio a isso. “Eu sei que não tenho amor incondicional por todos,” você pode estar pensando. “Mas o que devo fazer? Sentir culpa? Devo fingir estar feliz quando meu rival no trabalho é promovido, em vez de mim?” Ou talvez você sinta vontade de jogar os braços para o alto em desespero, pensando, “Alguém como eu nunca poderia esperar superar o exemplo

de pessoas como o Dalai Lama ou Madre Teresa. Acho que simplesmente não sou bom.” Ou, se estiver se sentindo particularmente cínico, você pode até pensar, “Eu sei como sou egoísta, e não acredito que as outras pessoas sejam diferentes. Toda essa conversa sobre se preocupar com os outros e sentir amor incondicional por todos é muita pretensão religiosa. Minha filosofia é, ‘Tome cuidado com o número um!’ Eu sou realista, e toda essa bobagem espiritual é para tolos.”

Como essas dúvidas, sentimentos de inadequação e objeções podem ser respondidos?



O progresso espiritual não acontece sem preparação. O próprio Buda disse que ele demorou *três eons incontáveis* – desde a época em que primeiramente direcionou sua mente para o caminho espiritual até a época em que alcançou a iluminação plena e completa. Você pode pensar nisso como mais do que tempo suficiente para que esse planeta surja e cesse de existir. Por isso, esperar resultados instantâneos não é algo realista. (Muitas tradições do Budismo, de fato, ensinam que você pode acordar para sua natureza iluminada em um instante – mas ainda leva anos para, de fato, pôr em prática ou incorporar esse despertar, na vida cotidiana. Para saber mais sobre as diferentes abordagens à iluminação, consulte o Capítulo 10).

Para determinar se um caminho específico funciona para você, verifique – e comprove – se ele leva aos resultados que promete. Não estamos falando sobre vivenciar lampejos ofuscantes de compreensão ou sobre descobrir que você de repente adquiriu poderes miraculosos.

Simplesmente, veja se está se sentindo mais livre, mais relaxado e mais aberto, como um resultado de seguir o que Buda – ou o que qualquer outra pessoa – ensinou. Sua espontaneidade e autenticidade estão aumentando, sua preocupação consigo mesmo está diminuindo, sua sabedoria está sendo ampliada, sua alegria e compaixão estão expandindo? Resultados como esses não acontecem da noite para o dia, e você não deve ficar obcecado quanto ao seu progresso. Mas depois de estar praticando o Budismo regularmente – por seis meses ou um ano –

veja como está se saindo.

Felizmente, o caminho do Budismo contém os meios para fazer acontecer essa desejada autotransformação por meio da *meditação*, o centro da prática budista. Oferecemos exemplos de diferentes técnicas meditativas e discussões gerais quanto ao papel da meditação no crescimento espiritual ao longo do livro. No Capítulo 7, por exemplo, é possível encontrar certas técnicas de meditação para lidar com qualquer problema – diminuir o egoísmo e expandir o escopo de sua preocupação com os outros.

Ao colocar as técnicas meditativas em prática, você pode descobrir que, de fato, tem o poder de moldar a maneira como comumente reage aos outros, ao seu ambiente e até a si mesmo. Com perseverança suficiente, você pode descobrir que não se sente mais tão compelido a falar, agir ou até mesmo a pensar de acordo com os padrões limitados com que costumava fazê-lo. Aos poucos, você pode descobrir que é possível se libertar do sofrimento e da insatisfação.

E se, após algum tempo, nada disso acontecer – se não obtiver nenhum resultado benéfico – então simplesmente deixe de lado tudo o que você leu. Afinal de contas, como Dalai Lama geralmente diz, “Você não tem obrigação de seguir os ensinamentos de Buda. Apenas tente ser uma boa pessoa. É suficiente.”

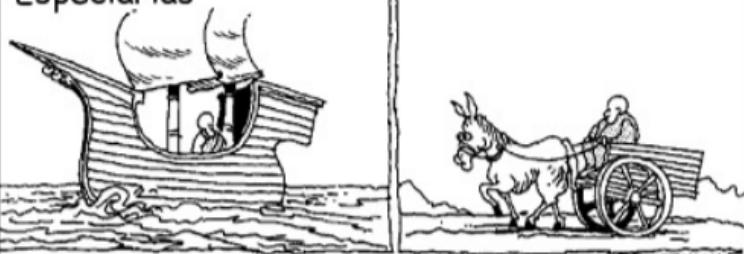
Parte II

Budismo no passado e no presente

A 5^a Onda

Por Rich Tennant

O Budismo chegou à Europa por meio...
... da Rota das
Especiarias



... e da menos conhecida Rota do Pula-Pula



Nesta parte...

Entrem, senhoras e senhores, e façam um passeio atraente e iluminador pela história do Budismo, que apresenta a vida do próprio Buda. Leia atentamente esta parte. Vocês descobrirão como os ensinamentos básicos de Buda evoluíram, conforme o Budismo se espalhou pela Ásia e forjou seu caminho pela história, até o presente dia.

Capítulo 3

Pesquisando sobre a vida e os ensinamentos do Buda histórico

Neste Capítulo

- ▶ Observando a juventude do Príncipe Sidarta
 - ▶ Deixando a vida real para trás
 - ▶ Transformando-se em Buda
 - ▶ Praticando o que ele pregava
-

Acredita-se que Shakyamuni Buda, o fundador do Budismo, tenha vivido de 563 a 483 AEC (antes da Era Comum, também conhecida como AC). Nascido como Príncipe Sidarta, o herdeiro de uma família real, ele abriu mão da realeza em sua vida em busca de um fim para todo o sofrimento. Essa busca acabou por levá-lo até o pé da famosa árvore Bodhi – *bodhi* significa iluminação – onde alcançou a iluminação plena do estado de Buda, aos 35 anos. Esse despertar fez com que ele recebesse o nome *Shakyamuni*, um título que significa “Sábio Iluminado dos Shakyas”. (Shakya era o nome do clã ao qual ele pertencia). Ele então passou os 45 anos restantes de sua vida ensinando àqueles que eram atraídos pelo caminho que leva do sofrimento e insatisfação à realização espiritual genuína.

Em um nível, o Budismo representa o registro desses vastos e profundos ensinamentos espirituais. (Em outro nível, é claro, representa a incorporação viva desses ensinamentos nas vidas dos praticantes espirituais pelo tempo, incluindo o presente). Mas talvez os ensinamentos mais inspiradores que Shakyamuni Buda já ofereceu foram aqueles contidos no exemplo de sua própria vida. Assim como no caso de Jesus, a vida de Shakyamuni já foi recontada diversas vezes durante os últimos 2.500 anos, e cada cultura em que o Budismo entrou respondeu à sua vida

de forma distinta.

Neste capítulo, oferecemos uma visão dos ensinamentos básicos de Buda e de alguns dos episódios mais significativos e inspiradores em sua história de vida, conforme eles foram recontados pelo tempo. (A história completa é extensa demais para ser incluída aqui. Se quiser ler mais sobre a vida de Buda, confira a lista de livros no Apêndice B.) Nós também omitimos muitos (embora não todos) dos detalhes mais milagrosos que aparecem nas narrativas tradicionais da vida de Buda, pois acreditamos que, para um público ocidental, pelo menos, a história é mais bem contada sem eles.

Revelando a juventude de Buda

Até mesmo nas formas tradicionais do Budismo, é possível encontrar diferentes maneiras de interpretar os eventos na vida de Buda e o significado de sua iluminação.

- ✓ Algumas tradições afirmam que a pessoa que foi honrada como Shakyamuni realmente atingiu o estado de Buda (ou seja, a iluminação completa e suprema) durante uma vida anterior. Ele então permaneceu com uma série de outros Budas em um estado puro de existência, apropriadamente chamado de *Tushita* – “o lugar da felicidade” – até que chegou a época de ele descer à Terra e demonstrar aos outros o caminho espiritual que já havia completado. Desse ponto de vista, sua vida inteira na Terra foi apenas uma forma de ele demonstrar aos outros como se libertar de todas as limitações e alcançar a iluminação – a que todos secretamente anseiam.
- ✓ De acordo com outra explicação, Shakyamuni, definitivamente, começou sua jornada espiritual muito tempo antes de seu tempo de vida – de 563 a 483 AEC – e alcançou níveis significativos de realização. Sua jornada, entretanto, ainda não havia sido completada até ele sentar-se debaixo da árvore Bodhi, no 35º ano de sua vida histórica, como o príncipe Sidarta indiano.
- ✓ Outras tradições ainda ensinam que Shakyamuni era uma pessoa

normal – como você e eu – que, por acaso, tinha circunstâncias de vida singularmente favoráveis (ou seja: muito tempo livre e energia) e uma dedicação incansável para alcançar a realização espiritual plena. Como ele, essa versão sugere que você também pode alcançar a iluminação em apenas uma vida.

Embora algumas tradições elevem Buda a proporções míticas e outras o percebam como uma pessoa comum, todas elas concordam que ele exemplifica a realização máxima da condição humana – a libertação completa da confusão e do sofrimento.

As várias tradições budistas também concordam amplamente quanto aos eventos da vida de Shakyamuni. Para começar, elas dizem que ele nasceu como filho e herdeiro do Rei Shuddhodana, do clã Shakyá, do norte da Índia.

Um nascimento auspicioso

O clã Shakyá vivia na região norte da Índia, que faz fronteira hoje em dia com o local onde está o Nepal. O líder do clã, o Rei Shuddhodana, era infeliz, porque não tinha um herdeiro ao seu trono. Então, uma noite, sua esposa – a Rainha Maya – teve um sonho no qual um belo elefante branco com seis marfins apareceu a ela e se dissolveu em seu corpo (consulte a Figura 3-1).



Lidando com contradições

O fato de que você pode interpretar a vida de Buda de maneiras diferentes levanta uma questão importante. Quando você tem duas maneiras diferentes e contraditórias de explicar algo, a maioria das pessoas presume que, se uma explicação está correta, a outra deve estar errada. Por exemplo: quando você soluciona a equação $2 + x = 5$, você

tem a única resposta correta; qualquer outro número que não seja 3 é errado. Se você tem o hábito de aplicar essa abordagem “matemática” rígida a tudo, as diferentes maneiras de enxergar a história de vida de Buda podem deixá-lo desconfortável. “Apenas uma dessas interpretações podem estar corretas”, você pode insistir. “Se ele é um Buda, ou alcançou a iluminação durante sua vida como príncipe indiano, ou isso ocorreu antes. Se uma resposta está correta, a outra deve estar errada. Então, qual é a resposta?”

Os mestres budistas que conhecemos não parecem se sentir nem um pouco desconfortáveis quanto a dar explicações diferentes para o mesmo acontecimento. Não queremos dizer que eles são negligentes com a verdade. Uma grande parte de seu treinamento envolve uma investigação bastante inteligente quanto à natureza da realidade; por isso, seu pensamento certamente não é confuso. Mas eles aceitam que o valor de uma explicação específica depende, em grande parte, de quem pode ser beneficiado com aquela explicação. Devido ao fato de que as pessoas têm atitudes e inclinações tão diferentes umas das outras, a explicação que parece a melhor para uma determinada pessoa pode não ser particularmente útil a outra.

Em uma ocasião, há muitos anos, Jon teve a oportunidade de se encontrar privadamente com Dalai Lama e fez a ele algumas perguntas. (O Capítulo 15 traz mais informações sobre essa pessoa extraordinária). Durante a entrevista, Dalai Lama mencionou o nome de Tsongkhapa, um grande mestre tibetano, nascido há mais de 600 anos, que havia sido o professor do primeiro Dalai Lama. Os Dalai Lamas sucessores sempre tiveram o maior respeito e devoção para com esse mestre em especial, e o atual Dalai Lama – o 14º nessa linhagem – não é uma exceção.

No geral, os tibetanos sentem grande reverência por Tsongkhapa e o consideram como um Buda plenamente iluminado. Eles o veem como uma manifestação humana de Manjushri, o Buda que incorpora a sabedoria de todos os seres iluminados. Mas nessa ocasião, Dalai Lama disse (até

onde Jon se lembra), "Prefiro pensar em Tsongkhapa como um ser humano normal que, por meio de um grande esforço, conseguiu concluir o caminho espiritual durante sua vida. Acredito que esse modo de pensar sobre ele seja mais inspirador do que pensar que ele já nasceu iluminado."

A rainha acordou imediatamente, e seu corpo e a sua mente estavam em um nível de êxtase que ela jamais experimentara. Todos os homens sábios da corte reconheceram esse sonho como um sinal de que a rainha estava grávida de uma criança especial, que algum dia cresceria para ser um grande líder.

No fim da sua gravidez, a rainha deixou o palácio de seu marido na capital de Kapilavastu e, com suas companhias, foi em direção à casa de seus pais para dar à luz – um costume ainda seguido pelas grávidas em muitas partes da Índia. Conforme passaram pelos belos jardins de Lumbini, a rainha percebeu que estava prestes a dar à luz a qualquer instante. Por isso, ela entrou nos jardins e, apoiada pelo galho de uma árvore, deu à luz seu filho (consulte a Figura 3-2).

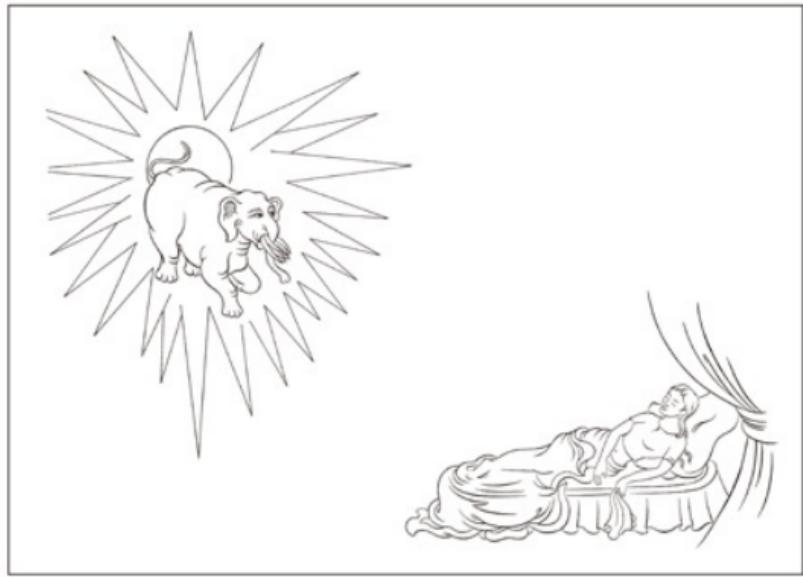


Figura 3-1: A Rainha Maya sonha com um elefante milagroso.

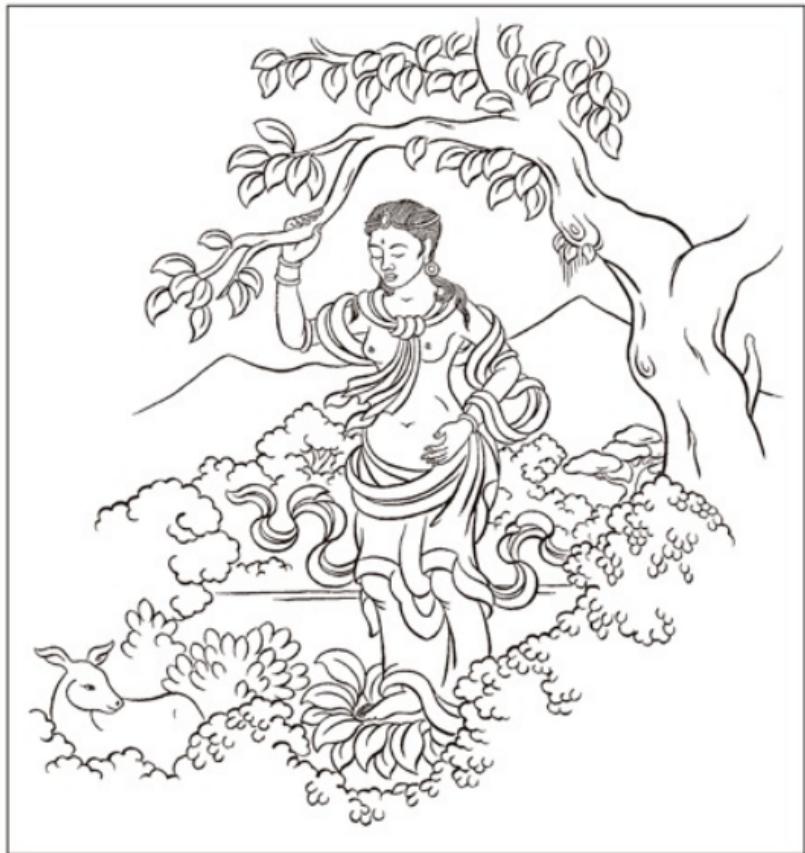


Figura 3-2: Nascimento nos jardins de Lumbini.

A propósito, a criança era extremamente linda, embora eu tenha certeza que você não esperaria o contrário do protagonista desta história.

Inúmeros sinais promissores seguiram-se ao seu nascimento e, em reconhecimento a isso, seu pai deu a ele o nome de *Sidarta*, que significa “aquele através do qual tudo de maravilhoso é realizado.”

Pouco tempo após o nascimento de Sidarta, Asita, um ermitão religioso altamente respeitado, chegou inesperadamente a Kapilavastu. Ele também havia visto os sinais de um nascimento auspicioso e tinha vindo

até o palácio real para conhecer a criança. O Rei Shuddhodana recebeu Asita com muita cortesia e levou o bebê até ele. Imagine, então, o choque dos pais orgulhosos e seu medo quando o velho ermitão começou a chorar após olhar durante um bom tempo o estimado garoto.

Mas Asita rapidamente reassegurou o casal real de que não havia visto nada de errado com a criança, nem qualquer sinal de que um desastre o aguardava no futuro. Pelo contrário! Asita disse que o garoto exibia qualidades notáveis – qualidades que o tornariam um líder ainda maior que seu pai. E se Sidarta deixasse a vida real e se tornasse um seguidor da verdade, seria ainda maior do que um mero imperador: ele se tornaria uma fonte de orientação espiritual para todo o mundo!

Quanto às suas lágrimas, Asita disse, ele chorava por si próprio. Toda sua vida, ele havia apenas desejado seguir o caminho espiritual. Mas agora que havia encontrado a única pessoa que poderia revelar esse caminho a ele, era tarde demais. Asita sabia que até o momento em que Sidarta tivesse idade suficiente para iniciar seus ensinamentos, ele já teria morrido.

Um pai superprotetor

A profecia de Asita tanto encorajava quanto preocupava o rei. Tudo o que ele queria era que seu filho herdasse o trono e trouxesse ainda mais glória à família real. Depois, quando fosse um homem de idade como Asita, Sidarta poderia seguir a vida religiosa se desejasse. Mas as prioridades do rei eram claras: seu filho se tornaria um monarca poderoso e mundialmente admirado.

Embora ele mostrasse sinais de grande inteligência desde muito cedo, algo no caráter do jovem príncipe preocupava seu pai. A criança, que foi criada pela tia após a morte de sua mãe, era extraordinariamente bondosa e sensível; gentil demais para ser um líder das nações. Ele não estava interessado nos jogos violentos de seus colegas e preferia passar o tempo cuidando dos animais que viviam nos jardins do palácio. Em um episódio famoso, o príncipe salvou a vida de um cisne (consulte a Figura 3-3) contra o qual seu primo maldoso, Devadatta, havia atirado uma flecha. (Durante toda a vida de Sidarta, Devadatta sempre reaparece como seu invejoso rival).



O rei tinha medo de que a natureza sensível de Sidarta o levasse a abandonar a vida real prematuramente, por isso, fez tudo o que pôde para manter as duras realidades da vida longe de seu filho. Por exemplo, se um empregado adoecesse, o rei o retirava do palácio até que a doença houvesse sido curada. De acordo com as histórias, um dos jardineiros do rei era responsável por cortar e remover qualquer flor no momento em que ela começasse a murchar. Dessa maneira, seria poupada ao príncipe a dor de encontrar até mesmo sinais naturais de enfraquecimento.



Figura 3-3: Salvando o cisne da agressão de seu primo.

O príncipe se casa: aprisionado em palácios de prazer

Por fim, Sidarta já tinha idade suficiente para começar a pensar em se casar e constituir sua própria família. O rei estava certo de que essas responsabilidades o impediriam de abandonar a vida real, por isso, ele organizou um evento no qual seu filho poderia conhecer uma jovem adequada na região. (Pense no baile organizado em homenagem ao príncipe encantado em *Cinderela*, e você entenderá a ideia).

Nesse evento, Sidarta conheceu Yashodhara, a filha de um rei vizinho. Foi amor à primeira vista para ambos. (Posteriormente, quando plenamente iluminado, Shakyamuni explicou essa atração instantânea dizendo que ele e Yashodhara haviam sido casados diversas vidas antes. Eles até mesmo haviam se juntado quando eram tigres em um ponto do percurso!) Mas antes de poderem se casar e viverem felizes para sempre, Sidarta teria que provar que era merecedor de Yashodhara ao derrotar pretendentes rivais em campeonatos de força e habilidades marciais. Como você pode ter adivinhado, Sidarta se mostrou vitorioso, e ele e Yashodhara celebraram um alegre casamento.

Logo Sidarta e sua noiva foram morar nos palácios dos três prazeres (cada palácio era destinado às estações de calor, frio e chuva) que seu pai havia construído para eles. Os palácios estavam todos localizados em um amplo parque, cercado por um muro. Na verdade, o rei havia aprisionado Sidarta nos palácios, sem que o príncipe percebesse. Tudo – e todos – eram encantadores e cativantes dentro dessas prisões. Sidarta, com certeza, nunca iria querer sair – pelo menos esse era o plano do rei. E quando Yashodhara deu à luz um filho, Rahula, o plano parecia estar concluído.

Conhecimento proibido revelado: as quatro visões

Mas até mesmo os planos mais bem-elaborados de cortesãos e reis às vezes saem errado. Um dia, um músico do palácio fez uma serenata a Sidarta e sua esposa, tocando uma música sobre as belezas e maravilhas do mundo. Intrigado pelas descrições, o príncipe pediu ao seu pai uma permissão para caminhar além dos portões do palácio para ver por si próprio o que havia lá.

Nessa época, Sidarta tinha 29 anos, e seu pai percebeu que havia chegado a hora de ele ver o reino que um dia viria a governar. Por isso, o rei concedeu sua permissão para a excursão, mas não antes de arranjar a

remoção de todos os locais desagradáveis na área da cidade que seu filho visitaria. Finalmente, quando tudo estava preparado, o príncipe e seu cocheiro, Channa, dirigiram-se à cidade.

A princípio, a visita correu muito bem. As pessoas cumprimentavam Sidarta com grande alegria e afeição. Ele, por sua vez, gostava de tudo o que via. Mas então Sidarta e Channa se depararam com algo que apenas eles dois pareciam perceber – uma pessoa desafortunada que se inclinava com dor e era assolada por tosses e febre (consulte a Figura 3-4).

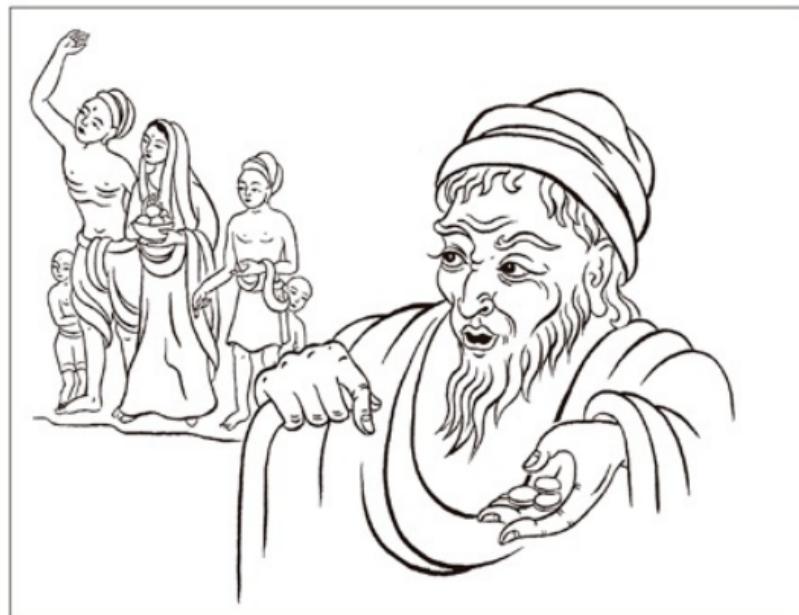


Figura 3-4: Doença.

Sidarta pedia que seu cocheiro explicasse o significado dessa visão inesperada. “Isso é doença, meu senhor”, Channa respondeu. Ele então seguiu explicando que cedo ou tarde quase todos passariam por alguma doença ou desconforto. O príncipe estava surpreso ao perceber que a qualquer momento sua família, amigos ou companheiros, ou até ele

mesmo, poderiam passar por dor e tristeza. De repente, toda a sua felicidade e alegria desapareceram, e o sofrimento que acabara de presenciar, um sofrimento que ameaçava a todos, era tudo em que podia pensar.

Nas outras duas vezes que Sidarta foi à cidade, ele se deparou com cenas ainda mais perturbadoras – velhice e morte (consulte as Figuras 3-5 e 3-6). O príncipe estava devastado. Ele se perguntava como as pessoas podiam agir de maneira tão despreocupada e feliz, mesmo sob a ameaça da doença, da velhice e da inevitável morte, que espreitavam-se ao redor deles.



Figura 3-5: Velhice.

Finalmente, em sua quarta excursão, ele descobriu o que tinha que fazer. Nessa ocasião, ele viu um andarilho sem casa (consulte a Figura 3-7). Apesar da aparência maltrapilha, o homem possuía uma calma e determinação notáveis. Quando o príncipe perguntou a ele quem ele era, o homem respondeu: "Sou aquele que abriu mão de sua vida em casa para buscar uma maneira de libertar o sofrimento do mundo." O destino de Sidarta de repente foi revelado a ele. Ele sabia que também teria que abrir mão de seu modo de vida e se devotar completamente à busca espiritual.



Figura 3-6: Morte.

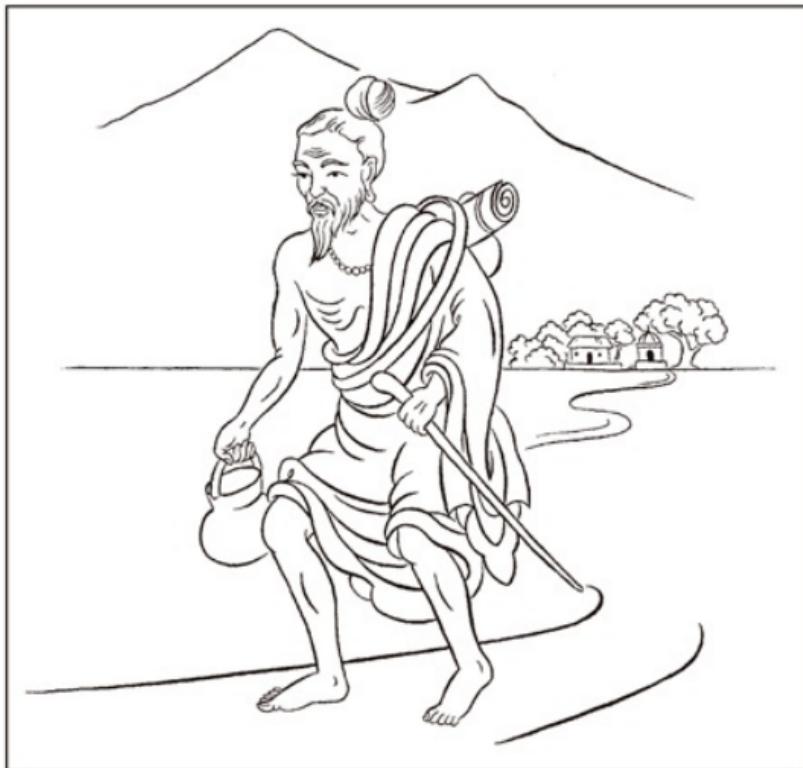


Figura 3-7: Um seguidor da verdade sem casa.

Iniciando a busca



As quatro visões da doença, velhice, morte e de um seguidor da verdade sem casa (que discutimos na seção “Conhecimento proibido revelado: as quatro visões” anteriormente neste capítulo) marcam o início da busca espiritual do príncipe. Sua importância para a

história do Budismo é inegável, e ilustrações dos encontros cruciais de Sidarta com eles geralmente são pintadas nas paredes dos templos budistas.

Renunciando à vida real

Após Sidarta saber que não poderia mais ficar confinado dentro dos limites da vida real, ele foi até seu pai e pediu permissão para partir. O rei reagiu da mesma forma que muitos pais reagiriam em situações semelhantes: Ele perdeu a cabeça! Ele proibiu completamente o príncipe de partir e colocou um guarda em todas as saídas do palácio, para impedir sua partida.

Mas o príncipe estava determinado a partir. Sidarta queria segurar seu filho nos braços antes de partir, mas decidiu não fazer isso, temendo acidentalmente acordar Yashodhara que dormia (consulte a Figura 3-8). Ele passou silenciosamente pelos músicos, pelas dançarinas e empregados que dormiam e foi para fora, onde acordou Channa (seu cocheiro), pedindo a ele que preparamasse seu cavalo, pois queria fazer um passeio naquela noite. Channa ficou surpreso, mas obedeceu ao príncipe.

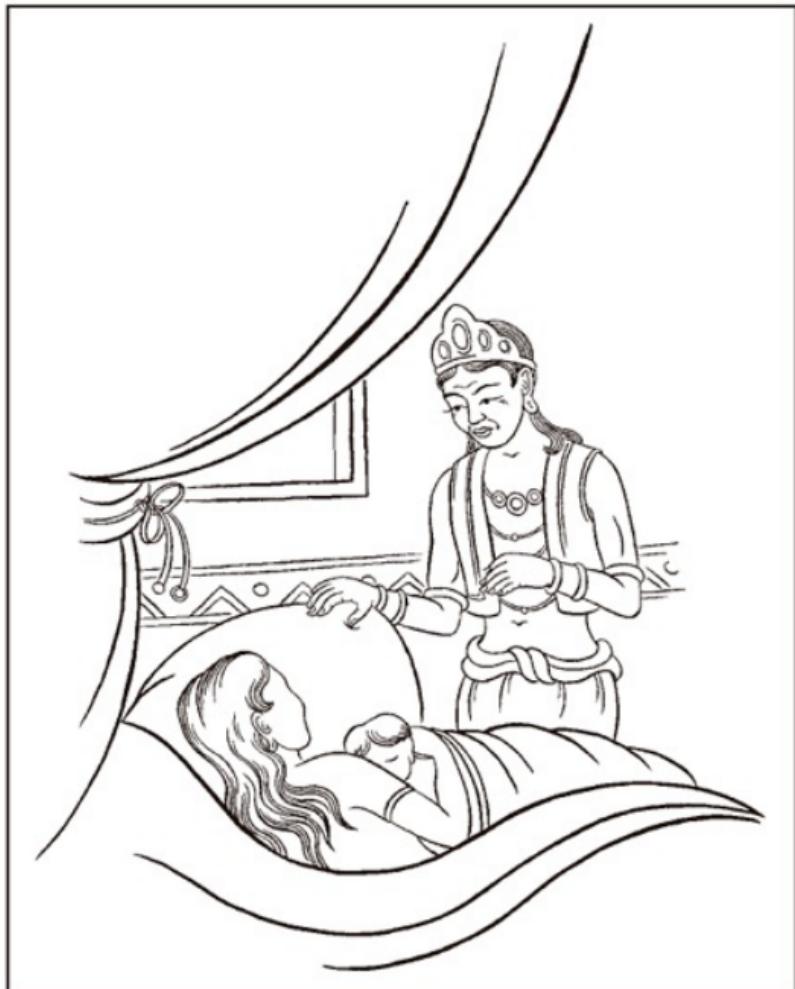


Figura 3-8: Dando um silencioso adeus à sua esposa e ao seu filho.

Todas as pessoas no palácio, inclusive os guardas, haviam adormecido (pense na cena de *A Bela Adormecida*, em que todos, repentinamente, são tomados pelo sono), assim, Sidarta consegue escapar. Ele e Channa

cavalgam pela noite, e quando param, o príncipe diz a Channa para pegar seu cavalo e suas joias reais e voltar para o palácio, sem ele. Channa começou a chorar e perguntou o que deveria dizer à família do príncipe, que certamente ficaria sem saber o que fazer. “Diga a eles”, Sidarta respondeu, “que eu não parti por não os amar, é pelo fato de eu amar a todos eles que devo encontrar uma maneira de superar os sofrimentos da doença, da velhice e da morte. Se tiver sucesso, voltarei. Se não, a morte iria acabar nos separando de qualquer forma.” Channa não podia fazer nada, senão voltar sozinho.

Entendendo a história de Buda

Até mesmo nessa versão resumida da história do príncipe Sidarta, você talvez já tenha encontrado uma série de motivos para não entender o valor do que é apresentado aqui. Por exemplo: como poderia alguém tão inteligente como Sidarta chegar aos seu 29 anos sem conhecer nada sobre as doenças, a velhice e a morte? Como poderiam as precauções, até mesmo do pai mais superprotetor, ter protegido Sidarta dessas realidades severas?

Ainda assim, apesar dessas objeções, a história é verdadeira, em um nível profundo. Até mesmo nesse mundo moderno da instantaneidade, da comunicação globalizada e das informações momentâneas, as pessoas conseguem não enxergar o que está bem diante de seus olhos. Os sem teto enchem as ruas, mas permanecem invisíveis à maioria das pessoas. Nos hospitais, onde a morte está por todos os lados, a verdadeira condição de um moribundo geralmente não é revelada para nós. E já ouvimos até mesmo de algumas comunidades que as procissões funerárias só podem ocorrer à noite, para não assustar os moradores e transeuntes.

Negação é o nome do jogo, e você pode assisti-lo bem próximo a você. Se a realidade das tristezas da vida conseguir quebrar esse véu de negação, a experiência pode ser devastadora, transformadora. Como Sidarta, muitas pessoas desviam sua atenção das realizações mundanas e se voltam ao caminho espiritual, como resultado de alguma

experiência inesperada de sofrimento ou perda. É claro que são poucas as pessoas que abrem mão de tudo ao primeiro sinal de doença e morte e saem em busca da verdade, como Sidarta o fez.

Sidarta agora estava sozinho, e a primeira coisa que fez foi abandonar os sinais de realeza. Ele cortou seu longo e esvoaçante cabelo (consulte a Figura 3-9), trocou suas roupas de seda pelas vestes rústicas de um morador da floresta e, renunciando completamente ao seu antigo modo de vida, foi à procura de alguém que pudesse ajudá-lo em seu propósito.

Após sua grande renúncia (consulte o texto, “O significado da renúncia”, neste capítulo, para mais detalhes), Sidarta conheceu e estudou com dois renomados mestres espirituais. Embora tenha rapidamente dominado as técnicas de meditação que eles o ensinaram, percebeu que, embora úteis, as técnicas eram insuficientes para trazer a ele a completa libertação do sofrimento que ele desejava. Ele teria que ir mais fundo.

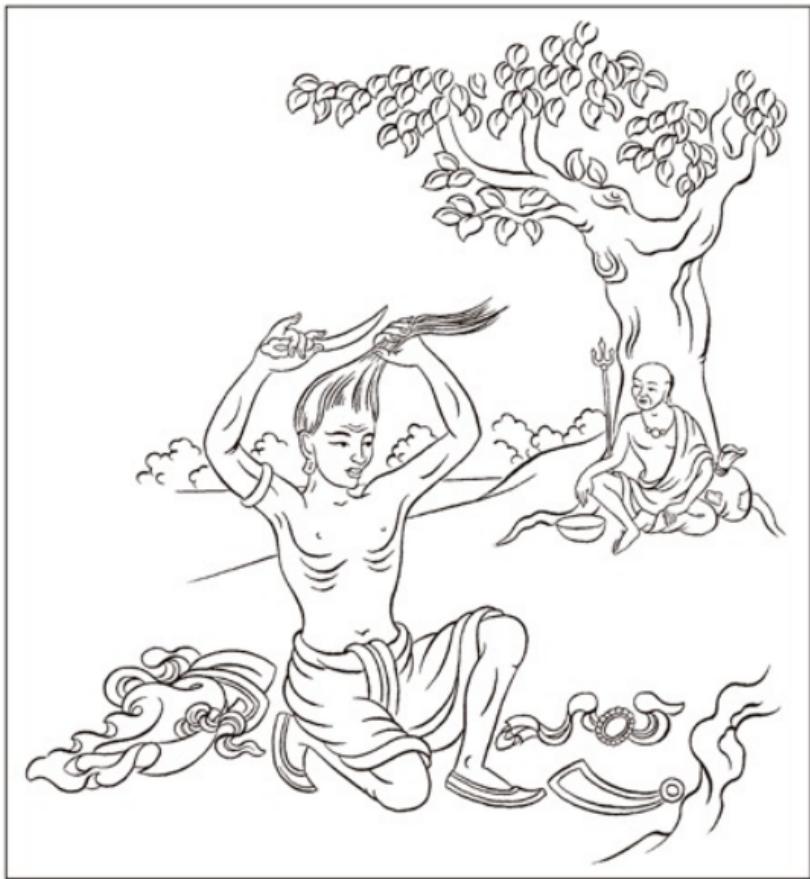


Figura 3-9: A grande renúncia.

Indo aos extremos: seis anos de autonegação

Sidarta ouviu falar de uma floresta no reino de Magadha onde os *ascetas* (pessoas que negam a si mesmas e aos mais básicos confortos da vida) geralmente se reuniam para fazer suas práticas e, imediatamente, decidiu ir até lá e se juntar a eles. No caminho, chamou a atenção do líder de Magadha, o Rei Bimbisara. O rei ficou tão impressionado com o

comportamento e a dedicação do jovem que imediatamente pediu a Sidarta para ficar e ajudá-lo a governar. Mas Sidarta, educadamente, explicou que já havia aberto mão de uma posição real e que não tinha vontade de assumir outra. Bimbisara então disse a Sidarta que se um dia encontrasse o que procurava, deveria voltar e ensinar a ele.

Quando Sidarta chegou à floresta, encontrou cinco outros ascetas já engajados em suas rígidas práticas. Os ascetas esperavam que, ao adquirir o controle completo sobre seus sentidos e suportar a dor e privação extremas, poderiam superar o sofrimento por meio do puro poder da força de vontade. Sidarta adotou essas práticas e, em pouco tempo, sua concentração e determinação extraordinárias convenceram seus novos companheiros de que se um deles alcançasse o objetivo final, esse alguém seria o recém-chegado.

Assim começou o que mais tarde ficaria conhecido como o jejum de seis anos. Sidarta se sentou exposto aos elementos durante dias e noites. Ele comia cada vez menos, até chegar ao ponto de não consumir nada, exceto as poucas sementes que acabavam por cair em seu colo. Seu corpo, uma vez tão glorioso e atraente, se tornou mirrado e encolhido. Por fim, a prática reduziu Sidarta a pouco mais do que um esqueleto vivo, mas ainda preservado (consulte a Figura 3-10).

Finalmente, um dia, Sidarta avaliou sua situação. Ele descobriu que, em sua condição enfraquecida, não conseguia pensar tão claramente quanto antes; portanto, estava mais afastado de seu objetivo do que quando havia começado, há seis anos. Cansado e sujo, decidiu se refrescar no rio próximo ao local, mas quase se afogou antes que conseguisse sair da água. Enquanto Sidarta estava deitado à margem do rio se recuperando, ele percebeu que, para obter sucesso, teria que seguir o caminho do meio entre a autoindulgência e a autonegação extrema. (Mais tarde, essa expressão, *o caminho do meio*, foi cada vez mais utilizada e se tornou o nome que o próprio Buda usava ao se referir aos seus ensinamentos. Até mesmo hoje, o Budismo é amplamente conhecido como o caminho do meio que evita todos os extremos).

Sidarta se sentou novamente, e a esposa de um pastor local logo entrou na floresta com uma oferenda para os espíritos locais. Seu nome era Sujata. Ela costumava rezar para os espíritos da floresta, pedindo a eles um filho homem. Agora que havia dado à luz o filho que desesperadamente desejava, foi à floresta com uma tigela de leite de arroz, especialmente

preparada para agradecer aos espíritos por conceder a ela seu desejo. Quando ela viu Sidarta sentado ali, achou que ele fosse o rei dos espíritos que a ajudaram e o presenteou com a nutritiva oferenda, com grande devoção (consulte a Figura 3-10 inferior). Quando seus cinco companheiros ascetas o viram aceitar essa bela refeição, ficaram profundamente decepcionados. Pensando que Sidarta havia abandonado sua busca, eles deixaram a floresta desanimados, determinados a continuar suas práticas em outro lugar.

O significado da renúncia

O cabelo comprido era um dos maiores símbolos da realeza indiana, e a decisão de Sidarta de cortá-lo simbolizou sua forte determinação de mudar todo o seu padrão de vida e se devotar à busca espiritual. Até hoje, a cerimônia que marca a decisão formal de uma pessoa de entrar para o modo de vida budista geralmente inclui ter uma mecha de seu cabelo cortada, seguindo o exemplo da grande renúncia de Buda. Caso você escolha ser ordenado como um monge ou monja celibatário, terá todo o seu cabelo raspado, como sinal de que você renunciou completamente à vida que tinha antes.

Renunciar, verdadeiramente, não significa cortar o cabelo ou alterar a aparência exterior, de alguma outra maneira. Nem significa que você necessariamente tem que abrir mão de todas as coisas de que gosta. Se você gosta de ir ao cinema ou de assistir a jogos de futebol na TV, por exemplo, você não precisa abrir mão desses prazeres quando se tornar um budista. Esse fato pode ser uma surpresa para alguns de vocês, porque, às vezes, ouvimos as pessoas dizerem, "Achei que os budistas deveriam renunciar a tudo isso."

Primordialmente, a renúncia não se refere a abrir mão do prazer ou da alegria; pelo contrário! O verdadeiro significado da renúncia é a decisão de abrir mão do sofrimento. A causa do sofrimento e da insatisfação é o apego, que deve ser abandonado. Se puder aproveitar algo sem se apegar a isso – sem deixar isso se tornar um obstáculo ao seu progresso espiritual nem fazer você perder seu tempo e energia – não precisará abrir mão de tal coisa.



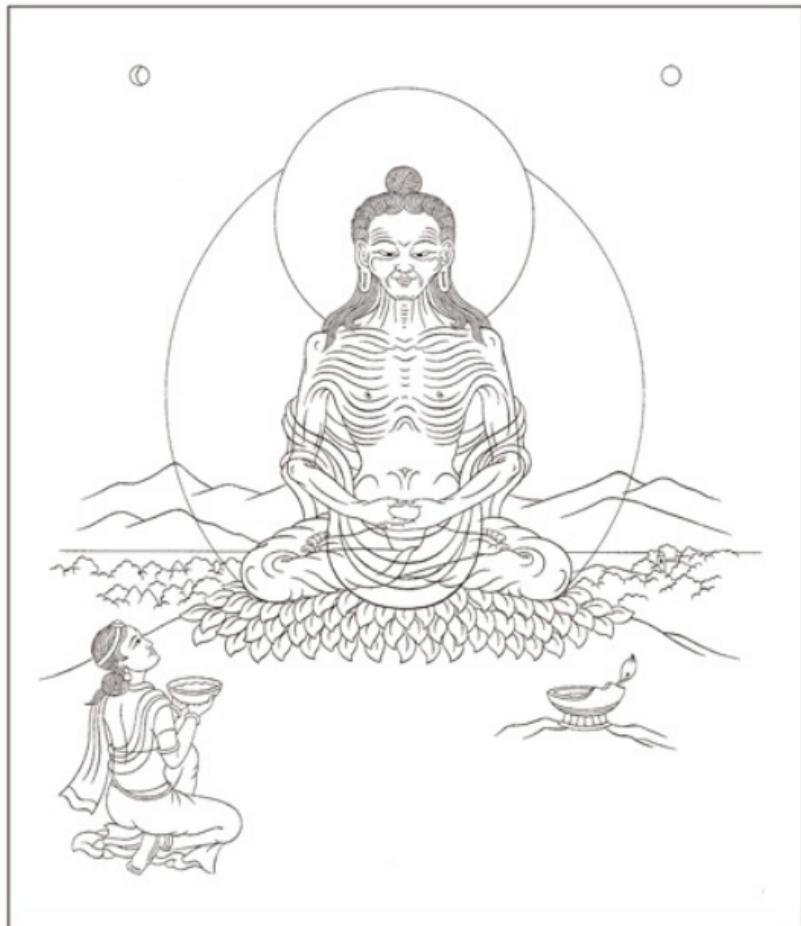


Figura 3-10: O jejum de seis anos.

Após ter comido, seu corpo recobrou o esplendor e a força e Sidarta agradeceu à mulher. Ele disse a ela que não era o espírito que ela pensou que ele fosse; era apenas um ser humano buscando o caminho que acabaria com todo o sofrimento. E, por causa de sua oferta, ele sentia que agora estava forte o suficiente para obter sucesso.

Sentando-se à sombra da antiga árvore Bodhi: a derrota de Mara

Sidarta atravessou o rio e chegou a uma grande figueira, que posteriormente ficou conhecida como a árvore Bodhi – a Árvore da Iluminação. Com alguns feixes de capim que recebeu de um cortador de capim local, ele preparou uma almofada e se sentou, com o rosto voltado para o leste. Ele fez isso com a determinação confiante que não se levantaria daquele posto até que tivesse alcançado a iluminação plena e completa.

Os textos budistas clássicos descrevem o que aconteceu depois com uma animação que quase não pode ser contida. As histórias narram que o mundo “segurou a respiração” ao mesmo tempo que o momento que transformaria a história se aproximava. Sidarta sentou-se debaixo da Árvore da Iluminação, e os espíritos do ar se alegraram.

Mas nem todos estavam felizes. Mara, o Tentador, a encarnação de todo o mal que assola a mente, estava horrorizado. Ele sabia que, se Sidarta alcançasse com sucesso a iluminação, o poder que a ilusão tem sobre o mundo estaria ameaçado. Os textos tradicionais usam imagens bastante dramáticas para ilustrar os eventos que se seguem. Conforme Sidarta se sentou para meditar, os filhos e filhas de Mara – toda a série de interferências demoníacas – começaram seu ataque, tentando perturbar sua concentração. (Observe a Figura 3-11. O lugar onde Sidarta estava sentado foi deixado vazio para que você, o leitor, possa se imaginar sentado ali e sentir como é estar cercado pelas forças da ilusão).

Tempestades violentas de ódio caíram, mas, debaixo da árvore Bodhi, tudo permanecia calmo. As forças demoníacas empregaram-se de diversas armas, mas elas se transformaram em pétalas de flores que caíam inofensivamente aos pés do determinado meditador. Visões dos prazeres sensuais mais atraentes então se apresentaram a Sidarta, juntamente com imagens de sua esposa e filho, mas nada era capaz de acabar com sua concentração.

A árvore Bodhi hoje

Ainda é possível visitar uma árvore Bodhi, em Bodh Gaya (no noroeste da Índia) que cresce no lugar onde Sidarta

obteve a iluminação, há dois milênios e meio. Não é exatamente a mesma árvore, mas é uma descendente direta da original.

Alguns séculos após a época de Buda, durante o reinado do Rei Ashoka (consulte o Capítulo 4, para conhecer as façanhas desse importante monarca), o Budismo se espalhou para a ilha nação, agora conhecida como Sri Lanka (antigamente chamada Ceilão). Nessa época, um excerto da árvore Bodhi foi plantado na ilha e se tornou o ponto focal de um famoso santuário budista. Séculos depois, quando a árvore original em Bodh Gaya havia sido destruída, um excerto da árvore Bodhi de Ceilão foi trazido de volta à Índia e plantado no local original. Essa árvore tombou durante o trabalho de restauração, que começou em 1877, mas uma muda dela foi plantada em seu lugar. Essa é a árvore que você ainda pode visitar hoje em dia.

Mara só tinha uma arma sobrando – as sementes da dúvida. Dispensando suas legiões, Mara apareceu diante de Sidarta e dirigiu-se diretamente a ele. “Mostre-me uma testemunha que possa afirmar que você merece obter êxito quando todos os outros falharam”, ele exigiu ironicamente. Sidarta respondeu com o silêncio. Ele simplesmente esticou sua mão direita e tocou a terra (consulte a Figura 3-12), pois a própria terra havia testemunhado que Sidarta havia praticado virtudes, (durante inúmeras vidas) que agora confeririam a ele sua realização do estado de Buda. Mara foi derrotado e desapareceu, assim como um pesadelo.



Figura 3-11: Sendo Atacado pelas forças da ilusão.

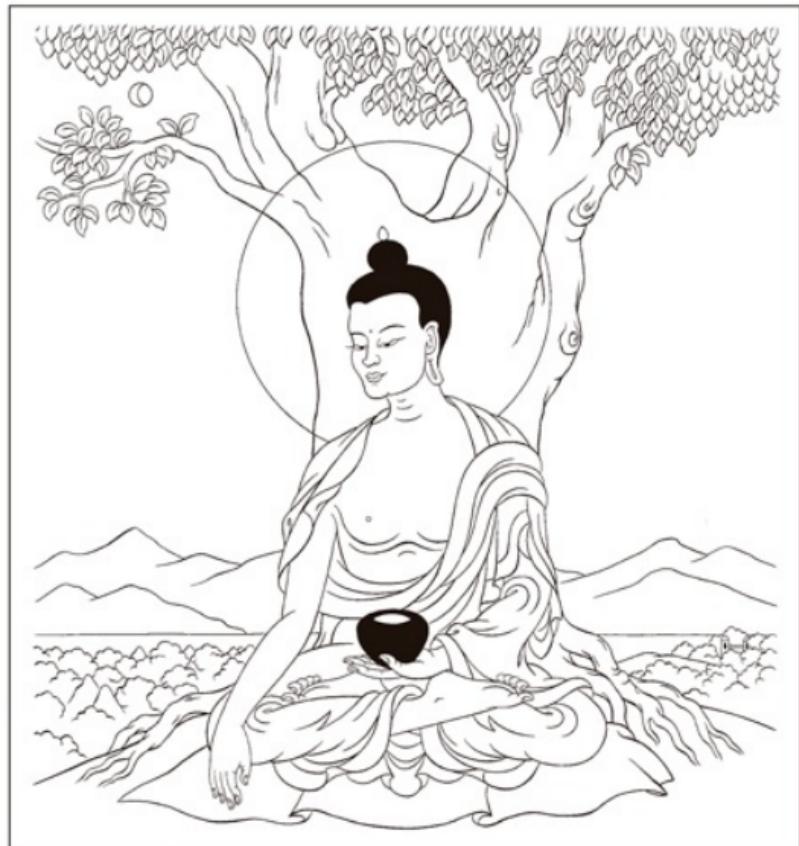


Figura 3-12: A derrota de Mara.

Era noite de lua cheia no quarto mês indiano (que cai em maio ou junho de nosso calendário). Conforme a lua se erguia cada vez mais alto no céu, a concentração meditativa de Sidarta se aprofundava. O fogo de sua crescente sabedoria queimava quaisquer camadas de falta de conhecimento que ainda obscureciam sua mente. Ele percebeu diretamente – e com segurança – o fluxo de suas vidas passadas e entendeu exatamente como suas ações passadas o levaram aos resultados presentes. Ele viu como o apego – a fonte do sofrimento – é fundado na ignorância. Conforme sua sabedoria se livrou de níveis cada vez mais

sutis dessa ignorância, sua mente ficou cada vez mais iluminada. Finalmente, quando a lua estava se pondo e o sol da próxima manhã surgia, Sidarta alcançou o objetivo máximo – a iluminação plena e completa. Não sendo mais um mero príncipe, ele agora era um Despertado, um Buda.

Beneficiando os outros: a carreira de Buda em plena ascensão

Todos os eventos da vida de Buda, desde o momento de seu nascimento como Príncipe Sidarta até a derrota de Mara, debaixo da árvore Bodhi (conforme descrito nas seções anteriores), estavam direcionados a um único objetivo primordial: a capacidade de ajudar os outros a se libertarem do sofrimento. Agora que ele havia atingido o estado de Buda e alcançado a sabedoria sem limites, a compaixão e a habilidade de beneficiar os outros a um ponto máximo, estava pronto para iniciar sua carreira, iluminada genuinamente. Mas o mundo estava pronto para ele?

Oferecendo orientação espiritual: girando a roda do dharma

Durante sete semanas, Shakyamuni Buddha (o antigo Sidarta) permaneceu nos arredores da árvore Bodhi, absorto na consciência sem limites que apenas um ser plenamente desperto experimenta. De acordo com os relatos tradicionais, Buda pensava que devido ao fato de que provavelmente nenhuma outra pessoa exerceria o esforço extraordinário necessário para alcançar o objetivo que ele tinha atingido, aproveitar os frutos da iluminação sozinho seria o melhor caminho a seguir.

Como em resposta a esse pensamento não expresso, os deuses do paraíso apareceram a Shakyamuni e, em nome do mundo, imploraram para que ele reconsiderasse: “Embora seja verdade que as mentes dos seres sejam obscuras, os véus de alguns são menos espessos do que os de outros. Certamente, há aqueles que podem se beneficiar de suas realizações. Pelo bem destes, por favor, ensine a nós o que você aprendeu.” Buda concordou imediatamente.



Shakyamuni prometera sempre compartilhar com os demais aquilo que descobrisse. Toda a sua motivação, desde o início, era seu desejo misericordioso de beneficiar os outros, da maneira que pudesse. Sua aparente hesitação em ensinar era apenas um truque; ele sabia que não era adequado ou benéfico para um Buda ensinar àqueles que não expressassem primeiro um interesse sincero em obter a libertação espiritual. Sem uma prontidão para aprender e a disposição para mudar da parte do aluno, até mesmo os ensinamentos mais poderosos seriam ineficazes. Por esse motivo, até mesmo hoje, muitos budistas geralmente se negam a ensinar – a menos que os outros peçam que eles o façam. Na verdade, em algumas tradições, os discípulos têm que fazer esse pedido três vezes, antes que o mestre concorde em oferecer-lhes instrução.

Quando Buda pensou sobre quais indivíduos estariam prontos para receber seus ensinamentos iniciais, ele primeiramente considerou os dois mestres com quem havia estudado, mas percebeu que eles já haviam falecido. Por isso, ele escolheu seus cinco antigos companheiros que continuavam suas rígidas práticas ascetas sem ele, em Sarnath – próximo à antiga cidade sagrada Indiana de Benares.

Os cinco ascetas estavam em Deer Park, em Sarnath, quando viram Buda se aproximar. Ainda acreditando que ele havia desistido de sua busca espiritual, resolveram não receber de volta esse “desistente”. Mas não podiam deixar de notar, mesmo a distância, que ele havia passado por uma mudança profunda. Ele emanava uma segurança tão pacífica e tal benevolência que eles tiveram que recebê-lo com grande respeito e oferecer a ele um lugar de honra entre eles. Então, em resposta ao pedido dos ascetas em revelar suas experiências, ele fez seu primeiro ensinamento formal como Ser Despertado, um Buda.



Dentre todas as atividades de um Buda, *girar a roda do dharma* (oferecer orientação espiritual) é a primeira, pois um ser iluminado é mais útil aos outros quando oferece instrução espiritual. Conforme o próprio Shakyamuni posteriormente destacou, um Buda não pode remover o sofrimento de outra pessoa da mesma maneira que se pode retirar um espinho da carne do outro. (Se pudesse, os problemas de todos já teriam acabado; o Buda da compaixão certamente já os teria removido). Mas o que um Buda pode fazer – e com uma capacidade incomparável – é revelar o caminho aos demais, de formas que sejam mais bem adequadas à constituição pessoal de cada indivíduo.

Nem todos os ensinamentos que um Buda oferece são verbais. Um Buda oferece inspiração e instrução espiritual por meio de sua presença e pode transmitir um grande significado até mesmo por meio de gestos silenciosos (veja a famosa história da origem do Budismo Zen, no Capítulo 5). Mas durante sua vida, Shakyamuni Buda fez muitos discursos formais, o primeiro deles tendo sido feito no Deer Park, em Sarnath. O tema desse discurso foram as *quatro nobres verdades*, um tema que ele elaborou e refinou nos incontáveis outros ensinamentos que conferiu durante os 45 anos restantes de sua vida. (A seção “Entendendo as quatro nobres verdades” mostrada ainda neste capítulo, mergulha nesse assunto com uma riqueza maior de detalhes).

Fundando a comunidade sangha

Como Buda previu, seus cinco antigos companheiros estavam particularmente prontos para receber instruções espirituais. Apenas algumas palavras de Buda foram suficientes para proporcionar grandes compreensões sobre seus ensinamentos. Eles abandonaram todas as atividades que não haviam sido ensinadas por Buda, prejudiciais ao bem-estar dos outros e à sua própria evolução espiritual, foram ordenados como monges e tornaram-se os primeiros membros da *sangha*, a comunidade espiritual budista.

Conforme cada vez mais pessoas se inspiravam pela sabedoria e compaixão de Buda e se beneficiavam de seus ensinamentos, a comunidade sangha continuava crescendo. Esse crescimento atraiu a atenção (e geralmente alimentava a inveja) de outros mestres estabelecidos que, junto aos seus próprios discípulos, passaram a testar e a desafiar Buda. Reconhecendo que Buda era de fato verdadeiro – um mestre plenamente desperto – muitos dos mestres rivais e de seus seguidores se tornaram discípulos de Buda. A sangha cresceu a olhos vistos, acabando por ter um número de seguidores na casa das dezenas de milhares.

Quem é o verdadeiro brahmin?

Se você tivesse nascido na antiga Índia, teria se tornado um membro da casta – de sacerdotes, guerreiros, comerciantes ou serventes – à qual seus pais pertenciam. A mobilidade ascendente não existia nessa sociedade; seu nascimento determinava tudo. No topo da pirâmide estavam os sacerdotes, ou brahmins. Como um símbolo de orgulho por seu alto nível, os sacerdotes vestiam um cordão com um nó especial conhecido como o cordão dos brahmins. A posse de tal cordão automaticamente fazia da pessoa que o vestia um indivíduo do mais alto respeito.

Buda não era um brahmin. Como Príncipe Sidarta, ele havia nascido na casta dos guerreiros governantes, um nível abaixo da casta sacerdotal. Buda ensinava que o caráter moral de um indivíduo, e não sua casta, é o que determina seu valor. Por isso, o verdadeiro brahmin – a pessoa merecedora do maior respeito – não é aquela que veste um cordão especial ou que nasceu em uma família específica. Como ele disse, “Aquele que é tolerante com os intolerantes, pacífico com os violentos, que é livre da ganância, que pronuncia palavras calmas, úteis e verdadeiras e que não ofende a ninguém – é a ele que eu chamo de brahmin.” Esses sentimentos democráticos, que parecem tão corretos aos ouvidos modernos, eram ameaçadores aos padrões da época. Vinte e cinco séculos mais tarde, eles inspiraram muitos indianos; inclusive, os assim chamados “intocáveis”,

que se sentiam oprimidos pelo sistema de castas a abandonarem sua fé tradicional e a adotarem o Budismo.



Em muitos quesitos, essa comunidade sangha foi bastante revolucionária. Buda aceitou discípulos de todos os níveis da sociedade e os tratava com igual preocupação e respeito. Esse comportamento ia contra a separação entre alto e baixo, disseminada pelo rígido sistema de castas indiano, ao qual Buda geralmente se manifestava contra. Sua aceitação de mulheres como discípulas e sua crença de que elas eram tão capazes de desenvolvimento espiritual quanto os homens era igualmente incomum, dada a sociedade patriarcal da época.

Sabendo que os elementos mais conservadores da sociedade indiana teriam uma grande dificuldade em aceitar uma sangha que incluisse mulheres, Buda hesitou por algum tempo antes de ordenar quaisquer de suas seguidoras mulheres como monjas. Mas, por fim, ele estabeleceu uma ordem de monjas, e a tia que o havia criado se tornou seu primeiro membro.

Além de uma crescente comunidade de monges e monjas, muitos leigos também se tornaram seguidores de Shakyamuni Buda. Uma dessas pessoas era o Rei Bimbisara de Magadha, o monarca que havia oferecido dividir seu reino com o Príncipe Sidarta antes de o jejum de seis anos ter se iniciado. Quando o rei se tornou um discípulo e seguidor de Buda, uma grande parte de seus súditos o seguiram e a comunidade budista, de forma repentina, cresceu ainda mais (consulte o Capítulo 4 para saber mais sobre o crescimento da comunidade budista na Índia).

Por fim, Buda voltou a Kapilavastu, onde ele cresceu e onde muitos membros de sua família e de seu clã ainda viviam. Muitos deles se tornaram seus seguidores, inclusive seu filho, Rahula, que recebeu a ordenação como um monge. Seu pai, que queria que o Príncipe Sidarta

comandasse seu reino, também se tornou um discípulo de seu filho, embora seu orgulho em ser conhecido como o pai do Buda tenha dificultado bastante seu progresso espiritual. Devadatta (o primo de Buda e rival de uma vida) também se juntou à comunidade, mas, com inveja da popularidade de Buda, estabeleceu-se como um mestre rival, causando uma separação dentro do sangha. (Para saber mais sobre alguns dos outros eventos significativos da vida de Buda e em sua carreira de mestre, consulte o Capítulo 9, em que descrevemos os principais lugares de peregrinação budista).

Ouvindo a mensagem final de Buda: tudo é passageiro

Por fim, aos 80 anos, após uma vida de um serviço altruista e de compaixão pelos outros, Shakyamuni decidiu que havia ajudado a todos que podia. Por isso, assim como ele havia ensinado aos outros como viver com a mente pacífica e o coração aberto, ele agora demonstraria como morrer da mesma maneira.

Ele disse ao seu fiel assistente Ananda que queria voltar ao lugar de seu nascimento, pela última vez. No caminho, Shakyamuni e Ananda pararam no vilarejo de Kushinagar, onde Buda anunciou que aquele era o lugar onde ele respiraria pela última vez. Escolhendo um lugar entre duas grandes árvores, ele se deitou sobre seu lado direito (posição que, às vezes, é chamada de “postura do leão”) e se preparou para morrer. Ainda assim, até mesmo no último dia de sua vida, Buda continuou ajudando os outros, esclarecendo as dúvidas que um velho homem chamado Subhadda tinha sobre os ensinamentos, direcionando-o para o caminho da libertação.

Finalmente, junto a muitos de seus discípulos e das pessoas dos vilarejos próximos que se juntaram ao seu redor, Buda falou suas últimas palavras, lembrando a todos sobre as verdades essenciais que ele ensinou durante toda a sua vida:

Todas as coisas são impermanentes,

Trabalhe sua própria salvação, com afinco.

Entrando em estados meditativos cada vez mais profundos, Buda morreu calmamente no aniversário de sua iluminação, ocorrida 45 anos antes. Muitos de seus seguidores ficaram sobrepujados pela dor. Mas alguns –

aqueles que compreendiam bem seus ensinamentos – permaneceram em paz. Seus discípulos cremaram seus restos (consulte o Capítulo 9 para saber mais detalhes) e colocaram suas cinzas dentro de monumentos (*estupas*) espalhados pelas terras que ele havia abençoado com sua presença.

Prevendo o futuro

Shakyamuni Buda nunca disse que era único.

Quando um de seus discípulos o louvou de maneira extravagante, dizendo que nenhuma pessoa em nenhum outro lugar era como ele, Buda o reprovou, destacando que o discípulo não poderia saber se aquela afirmação era verdadeira. “Em vez de me louvar”, Buda sugeriu, “seria muito mais benéfico se você simplesmente colocasse meus ensinamentos em prática.”

Shakyamuni também enfatizou que Budas aparecem repetidamente, em diferentes épocas e em lugares diversos – em todo o universo, para ajudar a despertar aqueles que estão prontos para se beneficiarem da instrução espiritual. Por exemplo, na presente era (ou *kalpa*, que significa um período excessivamente longo de tempo, medido em milhões de anos), nada menos do que 1.000 Budas estão destinados a aparecer. Seu propósito é introduzir o dharma (ou, como geralmente é afirmado, “colocar a roda do dharma em movimento”) nos lugares onde os ensinamentos ainda não apareceram – ou foram rejeitados. (Além desses 1.000 Budas “fundamentais”, inúmeros outros homens e mulheres realizarão o estado de Buda, colocando o dharma ensinado por esses fundadores em prática. Se você praticar de coração, poderá ser um deles! Mas os Budas que movimentam a roda são os que fazem toda ela se movimentar).

No presente, o Buda nesta *kalpa* é Shakyamuni, pois, embora ele tenha morrido há 2.500 anos, o dharma que ele apresentou ainda existe, e as pessoas continuam a se beneficiar dele. De acordo com algumas tradições budistas, Shakyamuni é o quarto dos 1.000 Budas movimentadores da roda, e ele previu que um de seus próprios discípulos, Maitreya (consulte a Figura 3-13), seria o quinto.

O advento de Maitreya



O nome Maitreya vem da palavra sânscrita *maitri*, que significa bondade amorosa. Maitreya recebeu seu nome pois a bondade amorosa – o desejo que os outros sejam felizes – era sua principal prática espiritual. (Em pali, outro idioma indiano antigo, no qual os ensinamentos budistas foram registrados, o termo para essa qualidade radiante de coração aberto é *metta*.

De acordo com algumas tradições budistas, Maitreya já havia completado seu próprio caminho e alcançou o estado de Buda muito antes de ele aparecer na Terra como um dos principais discípulos de Shakyamuni. Por que alguém que já tinha atingido o objetivo Supremo da Iluminação faria o papel de outro aluno de Buda? A explicação tradicional é que Maitreya estava agindo da mesma forma que um modelo, demonstrando aos outros discípulos de Shakyamuni como um *bodhisattva* da compaixão – um ser destinado à iluminação – deveria ser treinado sob a orientação de seu mestre espiritual. (De acordo com outros relatos tradicionais, no entanto, Maitreya é um *bodhisattva* que, por meio da prática contínua, acabará por descobrir o dharma por si próprio e se tornará um Buda).

Até mesmo nos dias atuais, Maitreya continua sendo uma fonte de inspiração e esperança para muitos dos seguidores de Shakyamuni. Percebendo que eles podem não ser capazes de completar o caminho espiritual em sua vida presente, eles rezam para renascer no primeiro ciclo de discípulos de Maitreya, quando ele reaparecer como um Buda, para sob sua liderança, concluir os treinamentos.

Diferentes crenças surgem em relação à época em que Maitreya deverá reaparecer na Terra. Algumas pessoas acreditam que ele não estará presente ainda por diversos milênios, mas outros dizem que a espera só levará alguns séculos. Outros ainda – que talvez tivessem esperanças em relação ao início do novo milênio e ao começo da era de Aquário – acreditam que ele já está na Terra e logo tornará sua presença conhecida.



Copyright Daishin Art Inc.
Todos os direitos reservados, com permissão do Shingon Buddhist
Institute.

Figura 3-13: Maitreya, o futuro Buda.

Deixando de lado toda essa especulação, algumas fontes tradicionais

budistas dizem que Maitreya reside, atualmente, no reino puro chamado Tushita. Ele permanecerá nessa estação cósmica (como Shakyamuni permaneceu antes dele) até que chegue o momento adequado de ele descer ao reino humano, para nascer. (Para indicar que esse Buda futuro está preparado para vir ao amparo do mundo, Maitreya, às vezes, é descrito como se estivesse prestes a se levantar. Isso o diferencia dos outros Budas – a maioria é mostrada sentada na postura meditativa, com as pernas cruzadas. Detalhes no Capítulo 7).

Degeneração, seguida pela esperança

De acordo com alguns relatos, a era dos ensinamentos de Shakyamuni está na metade; em outros 2.500 anos, o dharma que ele apresentou desaparecerá deste planeta, completamente. Conforme os tempos entram cada vez mais em decadência – em outras palavras, conforme o ódio, a ganância e a ignorância têm sua força aumentada – o mundo será transformado em um campo de batalha. As doenças epidêmicas e as calamidades naturais se tornarão mais severas e frequentes, e as pessoas vão começar a morrer de velhice – embora ainda estejam relativamente jovens.

Quando as coisas ficarem tão ruins quanto estão destinadas a ficar, e as pessoas desenvolverem deficiências mentais e deformidades devido às suas opressivas negatividades, Maitreya se mostrará. Embora plenamente iluminado, ele não aparecerá como um Buda, inicialmente. Ele simplesmente aparecerá como alguém mais alto e mais atraente do que todos os outros. Impressionadas por sua beleza, as pessoas perguntarão como ele ficou tão belo. Ele responderá, “Por meio da prática da moral, evitando fazer o mal a qualquer ser vivo.”

Conforme o número de adeptos à prática da moralidade e da bondade amorosa aumentar, a era da degeneração chegará ao fim. A paz substituirá a agressividade, e como resultado, a longevidade das pessoas, sua saúde e boa sorte, em geral, aumentarão. Por fim, quando todas as condições adequadas estiverem disponíveis e os possíveis discípulos estiverem suficientemente prontos para orientação, Maitreya reaparecerá como um glorioso Buda movimentador da roda e profeta na próxima era de ouro do dharma.

Entendendo as quatro nobres verdades

Em seu primeiro discurso no Deer Park, em Sarnath (consulte a seção “Oferecendo orientação espiritual: girando a roda do dharma” citada anteriormente neste capítulo), Shakyamuni apresentou as quatro nobres verdades, a base para todos os seus ensinamentos. Quanto mais você entender sobre essas quatro nobres verdades, melhor poderá compreender sobre o que trata o Budismo. As verdades são:

O futuro está em suas mãos

Alguns ensinamentos budistas apresentam uma visão apocalíptica do futuro, em que as condições deste planeta vão de mal a pior. Mas não deixe que essas visões o assustem. Primeiramente, esses relatos são apenas parte da mitologia budista – você não precisa encará-los como verdades indiscutíveis. Algumas escolas do Budismo chegam a ignorar completamente tais histórias míticas. Em segundo lugar, de acordo com os ensinamentos sobre karma (que discutimos no Capítulo 12), você tem o poder de escolher se compartilhará ou não dessas condições miseráveis. Se a sua própria mente estiver em paz e envolta em amor, você criará as condições para um futuro confortável, independente do que acontecer.

Do ponto de vista budista, o mundo não tem limites, contendo muito mais possibilidades do que aparece ao pensamento e à percepção comuns. Por exemplo, partindo de uma perspectiva histórica simples, a vida de Shakyamuni Buda está encerrada e acabada: ele já nasceu, ensinou o dharma aos seus seguidores e morreu. Mas, de acordo com os ensinamentos de Buda, o universo contém inúmeros sistemas de mundos, e em muitos desses sistemas, Shakyamuni e outros estão atualmente desempenhando os diversos feitos benéficos de um ser desperto. Portanto, até mesmo se as condições neste planeta se deteriorarem e os ensinamentos budistas desaparecerem, as pessoas que criaram um karma suficientemente positivo renascerão em um mundo, onde os ensinamentos ainda florescerão e as

condições serão favoráveis à prática espiritual.

É claro que essa possibilidade não é motivo para ficar de mãos atadas, enquanto as coisas pioram – como muitas pessoas parecem fazer hoje em dia – e deixar que o mundo se torne um inferno, gratuitamente. Os seguidores devotos do Buda da compaixão não desistem do mundo. Em vez disso, fazem o que podem para a corrente voltar para trás do sofrimento e proteger o meio ambiente e todos os seres que vivem nele do desastre. O que queremos dizer, no entanto, é que apenas uma mudança profunda na atitude e no comportamento pode oferecer proteção real contra o sofrimento, quer seja para um indivíduo ou para todo um planeta. Por meio da prática da compreensão e da compaixão amorosa, é possível transformar o mundo em uma terra pura, mas se você permitir que o egoísmo e a maldade imperem em sua vida, o sofrimento será o resultado inevitável, tanto para você, como indivíduo, quanto para o mundo, como um todo.

- ✓ Sofrimento
- ✓ A causa do sofrimento
- ✓ A cessação do sofrimento
- ✓ O caminho que leva à cessação do sofrimento

A verdade do sofrimento



A primeira das quatro nobres verdades reconhece a experiência disseminada como o *duhkha*. Esse termo sânsrito (*dukkha*, em Pali) é mais comumente traduzido como “sofrimento,” mas tem uma gama ampla de significado. Particularmente, *duhkha* passa um sentido de insatisfação devido ao fato de as coisas não serem da maneira que você quer que elas sejam.

Certas experiências na vida são tão obviamente dolorosas e tristes que ninguém tem dificuldade em identificá-las como sofrimento. Por exemplo: uma dor de cabeça não é algo divertido. Quando você sente aquela palpitação – que lhe é familiar – na sua cabeça, tudo o que você consegue pensar é o quanto você quer que a dor vá embora. Você exige alívio imediato. E uma dor de cabeça é relativamente algo pequeno, se comparada a outras doenças físicas.

Até mesmo quando o desconforto físico não está presente, inúmeras dificuldades mentais e emocionais surgem. Em seu ensinamento em Sarnath, Buda mencionou, especificamente, que esses aspectos são desagradáveis:

- ✓ Deparar-se com aquilo que você não gosta
- ✓ Estar distante daquilo que você gosta
- ✓ Não ter aquilo que quer

Se você considerar o tempo ocupado – tanto da sua vida quanto das pessoas que você conhece – com apenas esses três tipos de experiências desagradáveis, poderá começar a perceber que há *duhkha* mais do que suficiente, acontecendo.

Mas, se Shakyamuni Buda tinha tanta compaixão quanto se diz que ele tinha, por que então chamou atenção para algo tão desagradável quanto o sofrimento e o tornou a primeira das nobres verdades? Em parte, porque

os humanos têm uma capacidade muito grande para a autoilusão. Assim como a pessoa que se recusa a admitir que ela tem uma doença que ameaça a sua vida até que seja tarde demais para fazer algo quanto a isso, muitas pessoas fazem qualquer coisa para evitar se analisarem mais de perto e para avaliar a maneira como elas verdadeiramente vivem suas vidas. Elas simplesmente tropeçam de uma situação insatisfatória para outra. Sempre que recebem um sopro da natureza falha de sua existência, elas sacodem a poeira e pedem outro drinque – ou outro cigarro, ou assistem a um programa na TV – ou optam por alguma distração semelhante.

Absorvendo o mito e a doutrina com um pouco de cuidado

Ao longo deste livro, especialmente neste capítulo, misturamos os ensinamentos práticos de Buda, originados para ajudá-lo a lidar com o seu sofrimento com a mitologia que surgiu com o passar dos milênios. Embora as histórias e mitos elaborados possam inspirá-lo a colocar os ensinamentos em prática, não é preciso acreditar neles, para praticar o Budismo. Na verdade, o próprio Buda não ensinava uma doutrina ou dogma em que exigia que seus discípulos acreditassesem; em vez disso, ele os encorajava, constantemente, a questionar qualquer conceito até terem certeza de que estavam alinhados à sua própria experiência e entendimento. Buda recomendava que as ideias fossem colocadas em prática, para ter certeza que elas realmente funcionavam.

Em uma famosa história, foi feita uma série de perguntas teóricas a Buda sobre reencarnação e o tamanho do universo. Em vez de responder da maneira como sempre fazia, ele permaneceu em silêncio. Quando pressionado novamente, ele contou a seguinte história: "Suponhamos que alguém atire em você com uma flecha, a qual você sabe estar embebida em um veneno de ação rápida. Você gasta seu tempo tentando descobrir o nome e a casta do arqueiro, de onde ele vem e de que materiais esse arco e flecha foram construídos? É claro que não. Em vez disso, você age o mais rápido possível para remover a flecha e encontrar

um antídoto para o veneno."

Da mesma forma, argumentou Buda, pode ser uma perda de um tempo precioso buscar a resposta para perguntas hipotéticas quando você foi ferido pela flecha envenenada da ganância, do ódio e da ignorância – e tem pouco tempo para pôr um fim em seu sofrimento!

A verdade sobre as quatro verdades

Muitos escritores e mestres têm sua tradução favorita para os termos-chave que aparecem repetidas vezes nos textos tradicionais budistas. Por exemplo: ao se falar sobre aquilo que é conhecido como dana tanto em pali quanto em sânscrito – os dois principais idiomas budistas indianos – uma pessoa pode traduzir o termo como “generosidade”, outra como “caridade”, uma terceira como “doação” e uma quarta pode, até mesmo, optar por “mão aberta”. Há muitos outros exemplos quanto à questão da tradução. Por exemplo: embora paciência, tolerância e clemência signifiquem coisas bastante diferentes em nosso idioma, todos esses termos já foram usados para traduzir o termo sânscrito kshanti, um dos principais antídotos para a raiva. Até mesmo a palavra sânscrita duhkha (dukkha, em pali), que é central nos ensinamentos budistas e geralmente é traduzida como “sofrimento”, também já foi convertida como “tristeza,” “insatisfação”, “estresse” e, até mesmo, “opressão”.

No entanto, há pouca variação em relação às escolhas dos escritores, quando se tratadas quatro nobres verdades. Quase todos se referem a elas, simplesmente, como “as quatro nobres verdades”. Ainda assim, há algo que oferece uma ideia errada, nessa frase. Essas palavras parecem implicar que o sofrimento, sua causa, e assim por diante, são em si nobres, mas esse não é, absolutamente, o sentido intencionado. A palavra nobre (arya) não se refere às verdades do sofrimento e assim por diante, mas ao indivíduo que é suficientemente avançado espiritualmente para

enxergar essas verdades de forma direta.

No esquema budista das coisas, um arya (um nobre) é alguém que conseguiu desfazer-se das camadas dos conceitos errôneos, desvelando sua mente, e que pode, portanto, pela primeira vez, observar a realidade primordial, de forma direta (consulte o Capítulo 14). Com esse entendimento claro, certas verdades que anteriormente estavam ocultas aos seus olhos, finalmente aparecem direta e inequivocadamente. Por isso, as quatro nobres verdades são, de fato, as quatro coisas que os nobres veem como verdade. Mas as pessoas se atêm ao termo mais compacto – quatro nobres verdades – por motivos óbvios!

A intenção de Buda era ajudar as pessoas a acordarem de sua negação. Ao mencionar o sofrimento e a insatisfação, de forma tão incisiva, Buda não estava tentando chatear ninguém. Em vez disso, ele sabia que quando você encara diretamente a verdade de seu sofrimento, algo extraordinário pode acontecer: você pode avaliar, a fundo, o seu próprio sofrimento! Como uma série de mestres contemporâneos já destacou, embora a dor seja inevitável na vida, o sofrimento, em si, é inteiramente opcional. Embora talvez não seja possível escolher o que acontece a você, definitivamente é possível controlar sua reação. E isso faz toda a diferença.



Além disso, lembre-se que até mesmo o sofrimento pode ter seus pontos bons. Às vezes, quando as coisas estão acontecendo com relativa calma para você, é mais fácil ignorar as dificuldades dos outros. Mas quando você se depara com essas mesmas dificuldades, mais provavelmente você abrirá seu coração e experimentará a empatia. Conforme você abre seu coração, sua compaixão também fica mais forte. Se lhe for possível usar as suas dificuldades para ajudar a gerar uma compaixão genuína e profunda pelos demais – uma das mais belas e libertadoras de todas as qualidades espirituais – então seu sofrimento,

definitivamente, terá valido a pena.

A verdade sobre a causa do sofrimento



Tendo destacado quanto o sofrimento é disseminado, Buda então faz a pergunta não expressa, “De onde vem toda essa tristeza? Qual é sua origem, sua causa?” Para responder a essa pergunta, ele exprime a segunda nobre verdade: Todo o sofrimento, sem exceção, vem de um apego cobiçoso – em outras palavras, enquanto você permitir que desejos insaciáveis por isso e por aquilo o controlem, você será arrastado de uma situação de vida insatisfatória para outra, sem nunca conhecer a paz e a satisfação verdadeiras.

O que Buda está dizendo, em essência, é que se você quer encontrar a verdadeira fonte dos seus problemas, terá que olhar para dentro de si mesmo. O sofrimento não é uma punição imposta a você por outras pessoas, pelas circunstâncias da vida ou por alguma força sobrenatural fora de você. O sofrimento também não se apresenta a você sem motivo algum; o sofrimento não é um acontecimento aleatório em um universo sem sentido, regido pelas leis do acaso (mesmo que tenha se tornado moda pensar desse jeito). Em vez disso, o sofrimento ou a insatisfação que você experimenta estão diretamente relacionados às atitudes que surgem dentro de seu próprio coração e mente. (Consulte o Capítulo 12, em que discutimos as leis kármicas de causa e efeito, com mais detalhes).

É possível ter uma ideia da relação entre apego e insatisfação ao pensar em alguns acontecimentos comuns e cotidianos. Por exemplo: muitas pessoas se dirigem ao shopping center mais próximo quando se sentem inquietas ou insatisfeitas. Elas procuram algo, qualquer coisa, que possa preencher a sensação de vazio dentro de si. Talvez elas vejam uma camisa e pensem como ficaria boa nelas. Elas começam a fantasiar, imaginando como essa peça de roupa aumentaria sua autoestima, as faria parecer atraentes aos outros e talvez até as ajudaria a conquistar o homem ou a mulher de seus sonhos e esses fatores poderiam mudar o curso de suas vidas!

Esse exemplo pode parecer exagerado, mas é exatamente isso que o apego cobiçoso faz. Ele faz com que tudo assuma uma dimensão exagerada. Você se apega às suas posses, à sua aparência e às opiniões das outras pessoas sobre você, na esperança de satisfazer um anseio profundo e interno. Mas quanto mais você se apega, mais decepcionado você fica. Por quê? Porque tudo está mudando constantemente, e nada é capaz de satisfazer as expectativas irrealistas que você deposita sobre as coisas. Você pode sair daquele shopping segurando o vestido ou o suéter novo que acabou de comprar, mas você, na realidade, está se agarrando a uma ilusão. E mais cedo ou mais tarde – geralmente mais cedo – a ilusão o decepcionará.

Por isso, o problema não é a peça de roupa, ou até mesmo o fato de que você a ache interessante e tire prazer dela. O problema é seu apego a ela e às expectativas irrealistas que esse apego pode gerar. Toda a dor que você experimenta depois – quando o vestido ou a camisa revela sua natureza impermanente ao desbotar, rasgar ou sair de moda – é o resultado direto de seu apego.



Quando Buda falou sobre desejo, ou apego, como a causa do sofrimento, ele pensava sobre muito mais do que os efeitos da febre do consumismo. Primordialmente, ele estava falando sobre a maneira como todos os seres não iluminados (ou seja, todos aqueles que ainda não despertaram plenamente para a realidade; consulte o Capítulo 10 para saber mais sobre o significado de iluminação) se apegam a uma imagem irrealista de quem e do que eles são. Por trás do pensamento “Espero que eu fique atraente nessa camisa”, está um nível muito mais profundo de apego a uma sensação demasiadamente concreta de uma pessoa sobre si mesma. Ao se apegar a essa falsa sensação de eu, você não apenas se predispõe à decepção e ao sofrimento conforme passa pela vida, como também se condene a vagear sem rumo – de uma vida insatisfatória para outra. (Vá para o Capítulo 13 para saber mais sobre esse ciclo de insatisfação e sobre a solução de Buda para interrompê-lo).

A terceira nobre verdade é a declaração audaz de Buda de que há, de fato, um fim para o sofrimento. (Que alívio bem-vindo, depois das duas primeiras verdades – um tanto severas – sobre o sofrimento e sua causa!) Não estamos apenas falando sobre breves férias do ciclo de insatisfação, mas de sua completa cessação. Buda tinha certeza sobre essa declaração, pois ele havia passado por essa libertação e viu claramente que nada impede as pessoas de fazer o mesmo.



A solução está em erradicar o apego cobiçoso de seu coração e de sua mente. Uma maneira simples de colocar isso é: liberte-se! Liberte-se de todas as expectativas irrealistas. Liberte-se de todo comportamento maléfico. Liberte-se de sua atitude de apego em relação às pessoas, posses e até mesmo de seu próprio corpo. Liberte-se, por fim, de si mesmo! Buda ensinou que remover todo o apego produzido de maneira ignorante de sua mente, dessa maneira, é como represar um rio em sua nascente: o fluxo do sofrimento indesejado secará por si próprio.

Fazendo a distinção entre apego e desejo

Muitas pessoas acreditam, erroneamente, que o Budismo condena o desejo. Se assim o fosse, não haveria mais nenhum budista! O problema, de acordo com Buda, não está em suas preferências e vontades, mas em sua relação com isso. Se você não consegue o que queria, fica com raiva ou deprimido? Ou você desenvolveu a resistência interna e o desapego necessários para aceitar a vida da maneira que ela se apresenta?

Você tem apenas um controle limitado sobre as circunstâncias, por isso, quanto mais apegado você for em relação aos fatos, conforme eles se apresentam, mais – inevitavelmente – sofrerá. O segredo para uma vida feliz, ensinou Buda, é querer o que você tem e não o contrário. Uma fórmula simples, talvez – mas que pode demorar uma

Nós sabemos que abrir mão do apego não é algo tão simples. Você se agarrou a um sentido irrealista de eu por muito mais tempo do que pode se lembrar; por isso, interromper esse hábito não será fácil. Mas isso pode ser feito, e Buda é a prova. Dois milênios e meio se passaram desde que Shakyamuni andou por essa Terra, mas seu exemplo iluminado ainda inspira as pessoas. E se você conhecer aqueles que se doutrinaram, seguindo os métodos que Buda ensinou – os mesmos métodos que ele seguia – você pode ter sorte o bastante para ver que “libertar-se” leva a resultados um tanto inspiradores. (Ainda melhor – você pode seguir esses métodos e experimentar os mesmos resultados, em primeira mão).

A verdade do caminho

A quarta – e última – nobre verdade contém o manual de instruções práticas que leva à cessação do sofrimento e às experiências da libertação espiritual e da iluminação, que ocorrem junto a isso. (Consulte o Capítulo 10 para saber mais sobre os diversos níveis de realização espiritual). Essas instruções são apresentadas em termos do caminho óctuplo, simbolizado pelos oito raios da roda do dharma (consulte a Figura 3-14), a seguir.

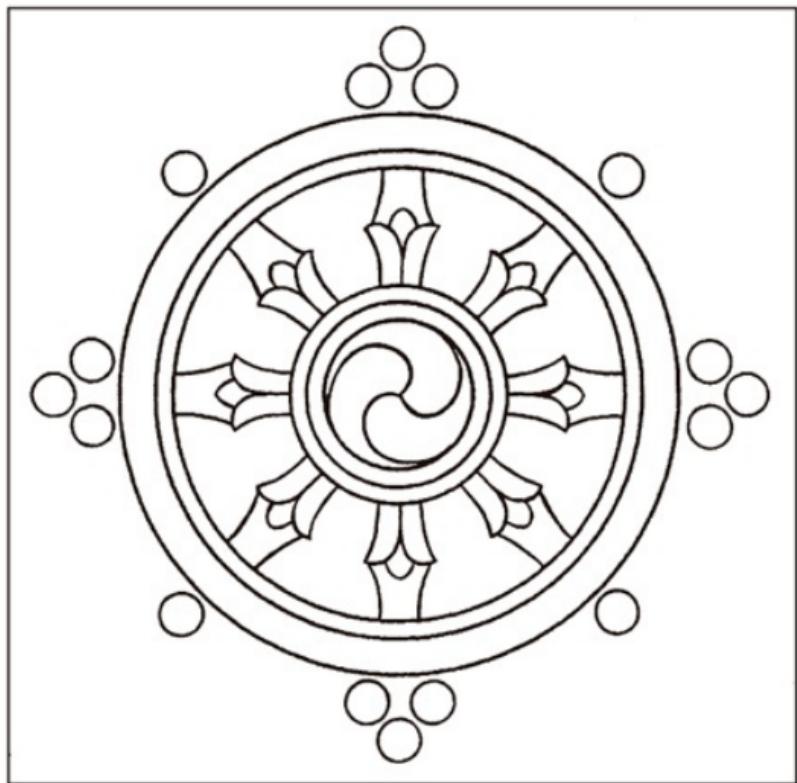


Figura 3-14: A roda de oito raios do dharma.



A vida espiritual – seja ela o Budismo ou outra religião – geralmente é denominada como um caminho, pois ela o leva para onde, no centro do seu coração, você quer ir. Mas não cometa o erro de pensar que esse caminho está fora de você. Assim como a causa do sofrimento, o caminho que leva aos objetivos espirituais mais elevados está dentro de você – naquilo que você pensa, diz e faz.

Além disso, muito embora você esteja seguindo um caminho, não significa que esteja indo a algum lugar. Não é como se o sofrimento estivesse aqui e a libertação estivesse em algum outro país. Algumas tradições budistas enfatizam esse ponto, ao falar sobre o “caminho sem rumo” ou o “caminho sem objetivo”. Essas frases paradoxais servem para enfatizar a imediação da experiência espiritual e para ajudar a libertá-lo da expectativa – que em si própria pode ser um obstáculo – de que a iluminação está em algum outro lugar que não aqui, agora.

Com essas advertências em mente, aqui estão as oito divisões do caminho que leva à cessação do sofrimento:

- ✓ **Visão correta:** O caminho começa quando você vê, por si próprio, que o sofrimento e a insatisfação influenciam o todo da existência comum – e não iluminada. Se quiser melhorar sua vida, você precisa, de forma transparente, cultivar a sabedoria compreensiva que mantém essa visão correta.
- ✓ **Intenção correta:** A intenção certa – ou o pensamento certo – envolve abrir mão de atitudes egoísticas que levam a mais sofrimento e substituí-las por seus opostos. No lugar de pensamentos que causam mal a si mesmo e aos outros, cultive a intenção de levar felicidade a todos.
- ✓ **Fala correta:** Devido ao fato de que aquilo que você diz pode ter um efeito poderoso nos outros – e também afetar a sua própria evolução espiritual – cultivar a fala correta é importante. Esse cultivo envolve falar palavras que sejam verdadeiras, agradáveis de ouvir e, o mais importante – benéficas aos demais.
- ✓ **Ação correta:** Assim como a fala correta significa evitar causar mal-estar com aquilo que você diz, a ação correta significa evitar causar mal com aquilo que você faz. Por isso, em vez de machucar fisicamente os outros por meio de suas ações, procure ajudá-los e protegê-los.
- ✓ **Meio de vida correto:** Você pode ganhar a vida de muitas maneiras

diferentes, mas se sua intenção é ganhar mais do que apenas riqueza material, evite ocupações que envolvam dano e deceção. Naturalmente, uma profissão na qual você possa prestar serviço aos outros é uma maneira excelente de apoiar a si mesmo. Mas mesmo que você não tenha esse tipo de trabalho, ainda pode se assegurar que seus negócios com os que o cercam são honestos e bons.



Esforço correto: Esse tipo de esforço diz respeito às suas práticas espirituais. Em vez de ser preguiçoso, exerça o esforço contínuo, ainda que relaxado (alguns diriam “sem esforço”), de estar ciente do que está surgindo em sua mente. Se for algo negativo, não deixe que isso o oprija; se for algo positivo, aproveite!



Plena atenção correta: A plena atenção – prestar bastante atenção àquilo que está acontecendo agora – é essencial, em todos os níveis de prática espiritual. Em vez de se agarrar a pensamentos do passado ou fantasiar sobre o futuro, mantenha sua atenção focada no presente. Esse conselho se aplica não apenas à sua prática meditativa, mas também às suas atividades cotidianas. Na verdade, com uma plena atenção forte, suas atividades diárias se tornarão uma forma de meditação.



Concentração correta: Para desenvolver uma compreensão profunda sobre a natureza da realidade, o foco de sua mente deve se tornar aguçado e livre de distrações e embotamento. Ao praticar a concentração correta, você acabará sendo capaz de depositar sua total atenção em qualquer objeto que escolher, e mantê-la ali, sem hesitar. A capacidade de focar sua atenção dessa maneira é o que permite que você obtenha uma compreensão capaz de mudar sua visão – e, consequentemente, sua vida – sobre a natureza das coisas. Sem a concentração correta, qualquer que seja o entendimento que tiver, você continuará levando uma vida superficial e ineficaz.

Aqui, resumidamente, estão todos os elementos do caminho espiritual. O modo como Buda e os mestres, posteriores, os elaboraram e os transformaram nas várias tradições budistas que apareceram nos últimos 2.500 anos, é explicado nos Capítulo 4 e 5 e 11 a 14.

Capítulo 4

Classificando o desenvolvimento do Budismo na Índia

Neste Capítulo

- ▶ Preservando os ensinamentos de Buda
 - ▶ Desvendando o cânone budista básico
 - ▶ Reconhecendo o papel do Imperador Ashoka ao difundir a nova religião
 - ▶ Ligando monges e pessoas comuns no Budismo Theravada
 - ▶ Ligando o motor do Grande Veículo – novas escrituras e temas
-

O Budismo teve início há 2.500 anos com a experiência do despertar espiritual vivida por uma pessoa enquanto estava sentada em silêncio, debaixo de uma árvore. Durante sua vida, Shakyamuni Buda teve contato com milhares de pessoas, e na época de sua morte, a influência de seus ensinamentos se estendia por diversos reinos ao norte da Índia. Mas nos séculos que se seguiram, o Budismo se espalhou por toda a Índia e pelo resto da Ásia. Hoje, milhões e milhões de pessoas, em todo o mundo, praticam o Budismo – embora, de maneira bastante interessante, apenas recentemente ele tenha sido reintroduzido na própria Índia, 800 anos depois de desaparecer do país onde nasceu.

O próprio Buda não praticava o “Budismo” – ele meramente ensinava o que chamava de *dharma*, a verdade da existência. Seus discípulos e os sucessores destes interpretaram, esclareceram e, por fim, diversificaram os ensinamentos de Buda, criando uma variedade de escolas e tradições budistas que levaram o dharma em direções que o próprio Buda pode não ter antecipado.

Neste capítulo, narramos o crescimento e desenvolvimento do Budismo. Concentramo-nos nas mudanças pelas quais passaram os ensinamentos de Buda pela Índia (e depois para o Sri Lanka) nos primeiros séculos. No Capítulo 5, seguimos o Budismo conforme ele se transformou e se adaptou às culturas do sudeste da Ásia, China, Coreia, Japão, Tibete e, por fim, do Ocidente.

Você pode estar se perguntando qual relevância a história antiga do Budismo tem, nos dias atuais. Conforme você for lendo esse breve relato do desenvolvimento do Budismo, acreditamos que descobrirá questões e temas que têm significância, sem época delimitada – coisas que continuam reaparecendo na prática e no pensamento budista onde e quando a religião se enraíza. Além disso, é uma história fascinante.

Convocando o primeiro conselho budista

Antes de Buda morrer – ou, como as escrituras budistas informam, antes de ele entrar em *parinirvana* (libertação final) – ele disse aos seus discípulos para não se preocuparem quanto a ficarem sem um líder depois que ele partisse. Segundo Buda, os ensinamentos do dharma, em si, serviriam como um guia. Por isso, após a morte de Buda, o Venerável Mahakashyapa, o monge escolhido por Buda para presidir a comunidade de monges, reuniu 500 dos discípulos de Buda mais avançados espiritualmente para preservar os preciosos ensinamentos que compõem o dharma.

Reunindo o conselho

Essa importante reunião, conhecida na história budista como o Primeiro Conselho, foi realizada em Rajgir, a capital do reino de Magadha (consulte o Capítulo 9 para saber informações sobre peregrinações atuais em Rajgir). Mahakashyapa selecionou alguns dos mais notáveis discípulos de Buda para recitar, de memória, os ensinamentos que haviam ouvido. Devido ao fato de que Ananda, o primo de Buda, que havia sido seu ajudante pessoal e companheiro constante por mais de 30 anos, ter ouvido mais dos discursos do Mestre do que qualquer outra pessoa, ele foi o primeiro a falar.

O 500º arhat

Quando Mahakashyapa reuniu o Primeiro Conselho, ele convidou 500 dos discípulos de Buda mais avançados espiritualmente, para participar. Esses convidados eram monges que tinham experimentado o nirvana (libertação), tornando-se arhats: aqueles que superaram completamente o sofrimento e suas causas (consulte o Capítulo 10 para saber mais sobre os estágios que levam ao estado de arhat). Mas havia um problema: Ananda, que era reconhecido por seus poderes de memorização e (enquanto ajudante pessoal de Buda por mais de 30 anos) tinha ouvido mais dos discursos de Buda do que qualquer outra pessoa, ainda não era um arhat. Ele ainda não tinha alcançado o nirvana e, portanto, não era qualificado para participar daquele conselho especial.

Para lidar com essa situação, Mahakashyapa instruiu Ananda para que ele se engajasse em uma prática meditativa intensiva até que tivesse completado seu treinamento. Algumas lendas dizem que Mahakashyapa “empurrou” Ananda para uma espécie de crise espiritual, lembrando-o de alguns dos erros que ele poderia ter cometido, ao auxiliar Buda. Outras versões dizem que Ananda confessou suas fraquezas após seu treinamento estar concluído. De qualquer forma, os esforços de Ananda, aparentemente, valeram a pena. Após apenas algumas horas de meditação concentrada (como a culminação de muitos anos de prática), ele passou pela libertação completa e voltou, para se juntar à assembleia.

As alegrias da memorização

Hoje em dia, a maioria das pessoas acha incrível o fato de Ananda – e os outros discípulos – terem poderes tão incríveis de memorização, a ponto de memorizar volumes inteiros sobre os ensinamentos de Buda. Embora nossa

intenção não seja diminuir as realizações dos seguidores de Buda, certos aspectos dos seus discursos ajudavam os a conhecê-los, de cor. Por exemplo: ele repetia certas frases-chave, diversas vezes – tanto que muitos editores de língua inglesa desses discursos eliminaram várias dessas repetições, pois elas não se ajustariam ao gosto do leitor moderno. Ocasionalmente, Buda também resumia algumas das passagens mais longas em versos rítmicos, o que também facilitava a memorização.

Embora os primeiros discípulos de Buda certamente possuïrem extraordinárias faculdades mentais, seus poderes de memorização não são inatingíveis, hoje em dia – embora o mundo em que nós vivemos torne isso desafiador. Há apenas alguns séculos, na Europa, alunos de universidade e estudantes, em geral, tinham que recitar longos poemas e obras literárias, de memória. E, até recentemente, membros de sociedades pré-letradas em todo o mundo são capazes de recitar longas passagens de seus épicos nativos, de cor. Mas, com a crescente dependência sobre a palavra escrita desde o advento da impressão e da saturação da mídia do mundo moderno, a capacidade de memorização parece estar desaparecendo. Talvez, se todos desligassem a TV por tempo suficiente, o poder completo da memória voltasse.

É interessante notar que essa tradição de recitar os ensinamentos de Buda de cor foi revivida na Birmânia, na segunda metade do século XX. Um budista americano, que vive na Birmânia por mais de 22 anos, disse ter encontrado um desses “monges recitadores” que lhe disse que é necessário mais de oito horas por dia de treino, durante um mês e meio, para recitar toda a coleção de ensinamentos budistas!

Ananda começava cada recitação com as palavras “Assim eu ouvi”, para indicar que ele próprio havia estado presente no ensinamento que estava prestes a relatar – não há informações de segunda mão, aqui. Depois, ele mencionava onde Buda tinha feito aquele discurso específico – por exemplo, na residência de estação de chuvas de Buda, perto de

Shravasti (consulte o Capítulo 9) – e quem estava presente naquela ocasião. Depois de estabelecer o cenário dessa forma, Ananda então recitava, de memória, o que Buda tinha ensinado. Os monges que também tinham estado presentes nesse ensinamento específico eram consultados, para confirmar se o que Ananda tinha relatado estava correto. Quando concordavam, o relato era aceito, e Mahakashyapa instruía a assembleia para saber o ensinamento de cor.

Categorizando os ensinamentos: as três cestas

O Primeiro Conselho dividiu formalmente os discursos do dharma de Buda nas três “cestas” (*pitaka*) que formam as categorias principais do cânone budista, ou coleção de ensinamentos, até o presente dia. Aqui estão as *três cestas* (*tipitaka* em pali; *tripitaka* em sânscrito) que o Primeiro Conselho criou:



A cesta dos discursos (*Sutta Pitaka* em pali; *Sutra Pitaka* em sânscrito). Recitada por Ananda, essa coleção extensa contém o conselho que Buda deu quanto à prática da meditação e outros tópicos relacionados. Os principais discursos, nessa cesta, demonstram como é possível treinar sua mente para alcançar compreensões que acabam por levar ao *nirvana* – a libertação completa do sofrimento.

Por exemplo: dentro da Sutta Pitaka, é possível encontrar o ensinamento conhecido como o *Discurso Maior sobre os Fundamentos da Plena Atenção* (pali: *Maha-satipatthana Sutta*), que contém instruções essenciais para que seja alcançada uma realização clara e inequívoca das quatro nobres verdades (confira o Capítulo 3 para saber mais sobre essas verdades). Praticantes de meditação de muitas tradições budistas diferentes (especialmente a Theravada) continuam a usar as práticas descritas nesse discurso.



A cesta da disciplina (chamada de *Vinaya Pitaka* em pali e em sânscrito). Recitada por um monge chamado Upali (que tinha sido um barbeiro em Kapilavastu, antes de se juntar a Buda), essa coleção contém as mais de 225 regras de conduta que Buda difundiu para sua comunidade monástica.

Geralmente, Buda formulava essas regras espontaneamente, em resposta às novas situações. Em outras palavras, sempre que notava seus seguidores se comportando de uma maneira que era contrária ao espírito do dharma ou que pudesse trazer descrédito à sangha (comunidade de monges e monjas), ele estabelecia a regra adequada para reger aquele comportamento. Por exemplo: o monge Sudinna confessou ter tido relações sexuais com sua antiga esposa, uma única vez, para – diz-se – gerar um herdeiro para a propriedade de sua família. Buda o repreendeu e enfatizou que tal comportamento era impróprio a um membro da sangha. Além disso, enfatizou que essa atitude levava a um apego maior ao mundo dos desejos sensuais, em vez da libertação dele. Buda estabeleceu a regra que proíbe que os indivíduos que seguem o modo de vida monástico se envolvam em comportamentos sexuais de qualquer natureza. (Consulte o Capítulo 12 para saber sobre as regras básicas de conduta para monásticos e leigos).



A cesta do conhecimento superior (*Abhidhamma Pitaka* em pali; *Abhidharma Pitaka* em sânscrito). Depois que Ananda e Upali terminaram de narrar o que lembravam no Primeiro Conselho (a propósito, alguns relatos dizem que Upali recitou primeiro), Mahakashyapa se dirigiu à assembleia. O tópico dessa recitação era o que se pode chamar de fenomenologia budista – ou seja, uma análise científica da realidade a partir do ponto de vista de Buda.

Buda geralmente enfatizava que o tipo de especulação filosófica que estava disseminada na Índia na época (“O mundo tem um início ou um fim?”, por exemplo) não levava a lugar algum. Mas ele queria que seus seguidores tivessem um entendimento conceitual tão detalhado de seu mundo quanto fosse possível. Em particular, ele queria que eles soubessem como a mente funciona, a maneira como o sofrimento surge e como ele pode ser eliminado. Durante seus ensinamentos, portanto, Buda mencionava listas detalhadas dos elementos integrantes da realidade mental e física como ele os percebia, através de sua compreensão penetrante. (Um exemplo é a lista dos 12 elos, que esboça a maneira como a ignorância perpetua o sofrimento. Mais detalhes no Capítulo 13). No Primeiro Conselho,

Mahakashyapa repetiu todas as listas detalhadas que ele havia ouvido Buda mencionar. Dessa lista, surgiram os ensinamentos extensos sobre psicologia, filosofia e assuntos relacionados que compõem os estudos budistas de “conhecimento superior”.

Difundindo os ensinamentos – pacificamente

Quando Mahakashyapa morreu, não muito tempo depois do Primeiro Conselho, Ananda se tornou o líder da ordem budista. Durante os 40 anos de sua liderança, o Budismo se espalhou por toda a Índia conforme os monges se dispersavam em todas as direções. A orientação era baseada no conselho de Buda: ensinar “para o bem-estar de muitos, por compaixão pelo mundo.” Alguns monges se “especializaram” em ensinar uma parte específica do Tripitaka (“as três cestas”); outros, como o próprio Buda, podiam ensinar todos os aspectos do dharma.

O próprio Ananda ensinou a milhares de discípulos, colocando-os firmes no caminho da libertação. Ele e outros líderes da sangha que se seguiram – às vezes referidos como os primeiros patriarcas budistas – fizeram muito para ajudar o Budismo a crescer. Os primeiros líderes fundaram muitas comunidades monásticas, que produziram novos membros para a sangha e trouxeram um grande número de discípulos leigos para o recôndito budista.



Para o crédito daqueles envolvidos no rápido crescimento durante os primeiros anos, a disseminação do Budismo ocorreu pacificamente. As pessoas se tornavam budistas porque queriam, não porque eram forçadas a fazê-lo.

O cenário a seguir é típico da maneira como o interesse no Budismo cresceu. Uma dupla de monges vestidos em trajes simples entrou em um vilarejo nas primeiras horas da manhã, tendo passado a noite anterior ao ar livre, na floresta próxima. Carregando tigelas para pedir esmola, eles caminhavam de casa em casa em sua ronda diária, recebendo silenciosamente qualquer comida que as pessoas ofereciam a eles, e

depois voltavam aos limites da cidade. Os aldeões – que estavam suficientemente impressionados pelo comportamento calmo e de autocontrole desses monges – geralmente os abordavam depois de os monges terem terminado sua única refeição do dia para pedir-lhes instruções. Alguns aldeões chegavam a perguntar sobre como poderiam fazer para se juntar à ordem budista.

Segundo o exemplo de Buda, os monges respondiam a esses pedidos das maneiras que lhes pareciam adequadas – compartilhando livremente quaisquer ensinamentos que tinham memorizado e compreendido antes de iniciar sua peregrinação sem casa rumo ao próximo vilarejo. O fato de esses monges falarem com respeito com todos os membros da sociedade, fossem eles de uma casta alta ou baixa, ajudava a aumentar sua reputação com a população em geral, e o número de budistas cresceu de maneira correspondente.

Uma bifurcação no caminho: gerenciando uma divisão de desenvolvimento na comunidade budista

Embora pacífico, o mundo budista não estava livre de diferenças, e até mesmo, de ocasionais controvérsias. Conforme as comunidades budistas na Índia se tornaram maiores e mais disseminadas, diferentes estilos de prática surgiram. Por exemplo: alguns monges favoreciam uma interpretação rígida das regras da disciplina, enquanto outros tinham uma abordagem um tanto mais liberal.

Convocando o Segundo Conselho

Para lidar com as várias questões que estavam dividindo a comunidade sangha, um Segundo Conselho Budista foi realizado em Vaishali – cerca de 100 anos após o primeiro. Nos diferentes relatos sobre essa reunião – tanto aqueles escritos pelos historiadores ocidentais quanto aqueles apresentados pelas várias tradições budistas – é possível encontrar muitas discrepâncias sobre o que exatamente aconteceu na ocasião.

Mas todos os relatos concordam que o Segundo Conselho gerou o primeiro grande cisma – ou divisão – dentro da comunidade budista. Dependendo de qual relato você seguir, milhares de monges eram expulsos do conselho – ou saíam voluntariamente – por sentir que os

outros estavam interpretando o espírito dos ensinamentos de Buda de maneira muito rígida.

Dois grandes grupos budistas surgiram a partir do Segundo Conselho. Eles se denominavam:

✓ **Os Anciões** (sânscrito: *Sthavira*; pali: *Thera*): Consideravam-se os mantenedores dos ensinamentos originais de Buda.

✓ **A Grande Comunidade** (*Mahasanghika*, em sânscrito): Detinham uma interpretação mais liberal da palavra de Buda, que, eles acreditavam, correspondiam às intenções originais de Buda.

Mencionamos esses dois grupos antigos, pois seus descendentes espirituais acabaram evoluindo nas duas principais tradições do Budismo, ainda seguidas hoje em dia. Essas tradições são:

✓ **Theravada:** O nome significa “Da maneira dos anciões”, e essa tradição às vezes é denominada tradição do sul, pois se espalhou principalmente pelos países do sul da Ásia, como: Sri Lanka, Birmânia e Tailândia.

✓ **Mahayana:** As diversas tradições do norte, praticadas na China, Coreia, Japão, Tibete, Mongólia, e assim por diante, compõem o “Grande Veículo”.

Avançando os ensinamentos de maneiras diferentes



A maneira como as várias tradições se dividiram e evoluíram, especialmente nos primeiros séculos de desenvolvimento do Budismo, é um assunto complicado. Devido à questão ser complexa e os

pontos de vista sobre ela serem influenciados pela tradição que cada indivíduo segue, nós apresentaremos apenas um esboço do processo. Se você quiser pesquisar sobre esse assunto, com mais riqueza de detalhes, sugerimos que confira livros diferentes sobre o tema – como o *The Buddhist Handbook*, de John Snelling (Inner Traditions International), e o *The Story of Buddhism*, de Donald Lopez (Harper San Francisco) –, e então tente esclarecer essa história complexa por conta própria.

Após alguns séculos da morte de Buda, pelo menos 18 escolas budistas diferentes (e talvez duas vezes esse número) estavam ativas, em toda a Índia. Cada uma delas tinha sua própria versão daquilo que Buda ensinou e sua própria maneira de interpretar e praticar esses ensinamentos. Embora a situação pudesse parecer caótica, a existência dessas diferentes escolas não era, necessariamente, uma coisa ruim (especialmente porque as diferentes escolas, aparentemente, nunca, de fato, chegaram a disputar entre si – exceto em discussões filosóficas).

Não é estranho pensar que havia divisões e subdivisões na comunidade budista, naqueles primeiros anos. O próprio Buda não ensinava a todos os seus seguidores exatamente da mesma maneira. Levando em consideração as diferenças em seus interesses e capacidades intelectuais, ele ensinava da maneira que seria mais interessante, para cada público. Como resultado, seus ensinamentos – especialmente aqueles relacionados à natureza do eu (consulte o Capítulo 13, no qual lidamos com a questão do eu) – podem ser interpretados de várias maneiras. É natural que as gerações posteriores de budistas se agrupassem em escolas de acordo com a posição filosófica que melhor se adequava ao seu próprio entendimento.

Além das diferenças puramente filosóficas, outras divergências surgiram entre os budistas, algumas em relação aos padrões de comportamento aceitáveis e outras com base no idioma. Buda encorajava seus seguidores a tornar os ensinamentos que eles próprios tinham ouvido e entendido amplamente disponíveis aos outros; ele os estimulava a fazê-lo em seu idioma nativo. Dessa maneira, todos (não apenas os alfabetizados e com boa instrução) podiam se beneficiar do dharma. A Índia era uma terra de muitos idiomas diferentes, assim como é hoje, e essas diferenças linguísticas também ajudaram a conferir a cada escola seu próprio caráter – ou toque.

Tornando o Budismo uma Religião do Povo: a Influência do Imperador Ashoka

No terceiro século AEC, uma figura apareceu no cenário indiano e teve um efeito dramático em todo o curso da história budista. Essa figura foi o Imperador Ashoka, o terceiro líder da poderosa dinastia Máuria, estabelecida por seu avô.



Ashoka foi o indivíduo que mais se responsabilizou no intuito de fazer com que o Budismo se tornasse uma religião mundial.

Transformando sua abordagem

No início de seu reinado (aproximadamente em 268 AEC), Ashoka seguia as mesmas políticas expansionistas de guerra que seu pai e seu avô seguiam, antes dele. Suas conquistas eram tão extensas que ele acabou por governar um império que se estendia por uma vasta parte do subcontinente indiano.

Mas sua campanha sanguinária para acabar com uma rebelião no que é agora o estado oriental de Orissa envolveu uma quantidade de perdas de vidas tão grande que Ashoka ficou horrorizado com suas próprias ações. Arrependendo-se profundamente de todo sofrimento que havia causado, ele passou por uma profunda transformação espiritual. Tendo se familiarizado com os ensinamentos budistas por meio de um monge que conheceu, Ashoka tomou a significativa decisão de reinar seu império de acordo com os princípios budistas de “não violência e compaixão”.

Ashoka partiu para colocar esses princípios elevados em prática, em uma escala sem precedentes. Por exemplo:



Ele abriu mão da conquista militar e, em vez disso, devotou-se ao bem-estar de seu povo.

- ✓ Ele criou escolas e hospitais e até mesmo mandou cavarem poços ao longo das principais estradas, para que os viajantes se refrescassem.
- ✓ Seguindo o espírito de respeito e tolerância, ofereceu apoio real a muitas instituições religiosas diferentes – não apenas às budistas.
- ✓ Devido ao seu interesse especial em promover o código moral budista, ele mandou que decretos fossem entalhados em pilares e rochas em todo o seu império, estimulando o povo a se comportar – no convívio com os demais – com base em generosidade, humildade e honestidade.

Ashoka também promoveu a prática da *peregrinação*, visitando os vários locais que Buda havia abençoado com sua presença (vá para o Capítulo 9 para saber mais sobre as peregrinações), e ordenou a construção de milhares de monumentos (*estupas*) ao Buda da Compaixão. Com sua devoção como exemplo, muitos dos súditos de Ashoka também desenvolveram um interesse no Budismo, e o número de indivíduos exercendo a fé budista aumentou drasticamente, principalmente entre os leigos, pessoas comuns.

Antes de Ashoka, o budismo interessava, em grande parte, às pessoas que eram bem instruídas – ou que tinham uma posição relevante na sociedade. Posteriormente, o budismo tornou-se uma religião popular.

Promovendo o Budismo para além da Índia

O Imperador Ashoka também enviou emissários em todas as direções – saindo da Índia – para difundir a palavra de Buda. Alguns deles, supostamente, chegaram a terras bastante afastadas, como o Egito, Síria e a Macedônia, embora não haja evidências que indiquem que eles tiveram muito impacto nessas áreas.



A missão que partiu para o Sri Lanka, no entanto, acabou sendo um grande sucesso. Dois dos emissários para essa nação-ilha eram um monge e uma monja budistas que disseram serem filhos de Ashoka. Eles foram bem-recebidos pelo líder local, o Rei Tissa, e foram convidados pela cidade real de Anuradhapura, onde um grande monastério foi então estabelecido. A filha de Ashoka trouxe consigo um excerto da árvore Bodhi original debaixo da qual Buda tinha alcançado a iluminação cerca de 300 anos antes – a descendente da árvore que cresceu desse excerto continua sendo um local de peregrinação popular no Sri Lanka, até os dias atuais. (Consulte o Capítulo 3 para conhecer a história da árvore Bodhi).

Até que ponto o Budismo original é realmente “original”?

Alguns membros da tradição Theravada gostam de se referir a essa tradição como o Budismo “original,” querendo dizer que ele é livre das inclusões posteriores (e, por dedução, de possíveis distorções) que afetaram outras tradições (especificamente a Mahayana). Ninguém pode negar que o cânone pali, seguido pelos Theravadas, é a versão escrita mais antiga dos ensinamentos de Buda no mundo. Até mesmo os budistas das tradições Mahayana aceitam esses escritos pali como um reflexo preciso – lembre-se que Buda não falava de fato em pali – daquilo que Buda ensinava.

Isso significa que o cânone pali representa tudo o que Buda tinha a dizer? Lembre-se que Buda ensinou, por 45 anos, a uma ampla variedade de discípulos e que esses ensinamentos foram preservados durante centenas de anos – apenas na forma oral. Dados esses fatores complexos, alguns estudiosos já se perguntaram se alguém pode saber, ao certo, o que Buda ensinava. Uma discordância e controvérsia semelhantes ainda surgem em torno dos ensinamentos do Jesus histórico.

A Theravada é apenas uma de ao menos 18 escolas que perpetuaram sua versão dos ensinamentos de Buda, durante muitos séculos. Pense em todos esses fatores e ficará fácil perceber porque é improvável que qualquer tradição budista, não importa quão antiga seja, poderia ter tido sucesso ao registrar e preservar todos os ensinamentos originais de Shakyamuni. Para comparar, considere novamente a tradição cristã: embora todas as denominações cristãs concordem sobre o conteúdo do Novo Testamento, cada uma tem sua própria tradução predileta de certas passagens; sua própria interpretação daquilo que o texto realmente quer dizer. Mas a menos que você seja um verdadeiro fiel, você, provavelmente, não verá uma única interpretação como o único e verdadeiro evangelho, como o próprio Jesus o pregou.



Os ensinamentos de Buda foram escritos pela primeira vez em Anuradhapura. Aproximadamente nos 400 anos anteriores, na Índia, diferentes coleções desses ensinamentos haviam sido transmitidas oralmente, em vários idiomas e dialetos, de uma geração para a outra. Mas no primeiro século AEC (alguns historiadores dizem 88 AEC, precisamente), uma versão desses ensinamentos finalmente foi registrada em escrito no Sri Lanka.

A forma específica do Tripitaka (as “três cestas”, que mencionamos na seção “Categorizando os ensinamentos: as três cestas”, anteriormente, neste capítulo) transscrito na época, foi aquela preservada na tradição Theravada, que chegou ao Sri Lanka com os filhos de Ashoka e que, por fim, se espalhou por todo o sudeste da Ásia. Escrita em pali, uma das línguas mais antigas da Índia.

Até mesmo hoje em dia, mais de 2.000 anos depois, muitas pessoas se voltam ao cânone pali da tradição budista Theravada (uma tradução completa em inglês foi publicada no século XIX pela Pali Text Society)

quando querem uma amostra do Budismo “original”. (Leia o texto “Até que ponto o Budismo original é realmente ‘original’?” para obter mais detalhes).

Dois Níveis de Prática no Início do Budismo

Quando você visita um país que segue a tradição budista Theravada, como a Tailândia, onde as pessoas ainda praticam muitos costumes budistas, é possível ter uma ideia de como o Budismo, em seus anos iniciais deve ter influenciado a sociedade Indiana.

Membros da ordem budista (a sangha) dependiam dos aldeões e pessoas da cidade para realizar suas necessidades básicas de vida, e os leigos dependiam dos membros da sangha para instrução espiritual e para a prática de ritos religiosos. Ainda é possível observar essa interação hoje em dia, até mesmo na superdesenvolvida capital da Tailândia, Bangkok. Todas as manhãs, bem cedo, monges carregando tigelas para pedir esmola saem de seus templos em direção às ruas da cidade, onde membros da população local esperam para fazer oferendas com alimentos, para eles. Após os monges completarem suas rondas, eles voltam para os templos. Depois, algumas das mesmas famílias que ofereceram comida podem se juntar em um dos templos locais para pedir que os monges ofereçam preces ou ensinamentos em seu nome.

Um elemento importante nessa interação entre monges e leigos é o que é conhecido como *coleção de mérito*. Assim como Buda ensinou, as ações virtuosas – como a prática da generosidade – criam um depósito de energias positivas, ou mérito (*punya*, tanto em pali quanto em sânscrito). Essa energia meritória traz resultados positivos no futuro, de acordo com a lei kármica de causa e efeito (consulte o Capítulo 12 para saber mais sobre karma). A pessoa para a qual você apresenta as oferendas – o objeto, ou recipiente, de suas ações virtuosas – é conhecida como seu campo de mérito, e quanto mais merecedor é seu campo, mais mérito você cria.

Devido ao fato de os monges plenamente ordenados (e monjas, nos poucos lugares em que sua linhagem ainda existe) estarem entre os mais valiosos campos de mérito, fazer oferendas a eles é um modo eficaz de conseguir rapidamente muito mérito. Portanto, quando uma mulher que está em frente à sua casa coloca comida na tigela de um monge de um

templo próximo, ela sente que é ela própria quem realmente se beneficia desse ato de generosidade, pois ela recebe o mérito. É algo que trará a ela felicidade no futuro, e especificamente, o renascimento, em um dos reinos mais afortunados da existência (consulte o Capítulo 13, em que nós explicamos os vários reinos em que os seres vivem).



Esse exemplo da interação entre monges e leigos ilustra claramente dois níveis da prática budista que coexistiam nos primórdios do Budismo na Índia – e que ainda existem em muitos lugares em todo o mundo budista.

- ✓ Em um nível da prática budista estava o estilo de renúncia da comunidade monástica. Monges e monjas, falando idealmente, abriam mão de suas famílias, posses e das ambições mundanas em sua busca pela libertação completa do sofrimento. Eles raspavam suas cabeças e vestiam mantos, eliminando assim (ou pelo menos minimizando) qualquer aspecto em suas vidas que os pudesse distrair de seu objetivo final, e se devotavam primordialmente à observação rígida dos preceitos morais (consulte o Capítulo 12 para saber mais sobre esses preceitos) e à prática da meditação. (O Capítulo 7 discute a meditação em detalhes.)
- ✓ O outro nível de prática budista (tradicionalmente considerado como inferior, se observado sob uma perspectiva espiritual) era seguido por muitos dos devotos leigos. Embora alguns leigos tenham sempre praticado a meditação, acreditava-se que os indivíduos (chamados de chefes de família) que escolheram viver uma vida comum e criar uma família estavam desperdiçando a chance de alcançar a libertação nessa existência.

Em vez disso, um leigo estava principalmente limitado a acumular mérito em uma quantidade suficiente – em grande parte ao apoiar pessoas que eram engajadas na maneira monástica de vida – para que pudesse alcançar a felicidade

posteriormente, nesta vida, e um renascimento favorável, na vida futura. Então, se o renascimento futuro fosse particularmente afortunado, um indivíduo poderia ser capaz de se devotar às práticas puras de um membro da sangha plenamente ordenado, naquele momento.

Testemunhando Mudanças nas Devoções e Novos Ideais

Essa divisão um tanto rígida da fé budista em dois grupos – um que busca a libertação da roda do sofrimento (o padrão de infortúnio e insatisfação recorrentes conhecido como existência ciclica, ou *samsara*) e o outro, que espera apenas conforto temporário dentro disso e talvez a chance de um renascimento melhor no futuro – teve um efeito profundo na maneira como o Budismo se desenvolveu, mudou e se disseminou.

O sistema existente exigia que a comunidade sangha ordenada continuasse a ser altamente respeitada pelos leigos. Os primeiros arhats, como Ananda e os patriarcas que se seguiram (consulte a seção “Convocando o Primeiro Conselho Budista”, anteriormente, neste capítulo), eram, sem dúvida, merecedores da mais alta estima. Mas nem todos que vestem os trajes de um monge ou de um padre são um modelo de virtude, o que fica dolorosamente evidente em muitas tradições religiosas dos dias atuais – budistas e também não budistas.

Se os chefes de família em uma cidade Indiana específica, por exemplo, perdiham a fé nos monges budistas locais – considerando-os distantes, insinceros, preguiçosos ou até mesmo corruptos – eles acabavam por retirar seu apoio, e o sistema monástico começava a se desintegrar naquela área.

Indo às estupas

Evidências históricas indicam que alguns leigos mudaram suas alianças, e seu apoio, da comunidade monástica para o crescente número de estupas (monumentos) localizados em toda a Índia (consulte a seção “Tornando o Budismo uma religião do povo: a influência do imperador Ashoka”, anteriormente, neste capítulo).

Os fiéis consideravam esses monumentos, originalmente construídos para

abrigar as relíquias de Buda, como os indistinguíveis do próprio Shakyamuni Buda. Um número crescente de budistas – tanto leigos quanto monásticos – passou a se reunir nessas representações de iluminação suprema, circundando-as da mesma maneira que os próprios discípulos de Shakyamuni, séculos atrás, circundavam respeitosamente Buda antes de se dirigirem a ele. (Para obter mais informações sobre a localização de algumas dessas estupas, consulte o Capítulo 9).

Para muitos daqueles cuja intenção era coletar méritos, as recompensas de fazer oferendas a essas representações da mente iluminada de Buda pareciam ainda maiores do que apoiar o sangha.

Pegando carona no Grande Veículo: o Budismo Mahayana



Por volta da mesma época em que aumentava o número de pessoas que cultuavam as estupas, a segunda maior forma de pensamento e prática budista – a Mahayana – começou a surgir na Índia. Essa abordagem se autodenominava o “Grande Veículo,” pois ela sustentava a promessa de iluminação a todos, não apenas à minoria monástica. Esse espírito de inclusão atraiu, especialmente, aqueles leigos cujas necessidades espirituais não estavam sendo satisfeitas pelas formas de prática mais restritivas que prevaleciam na época.



No centro desse conceito Mahayana está a figura do *bodhisattva*. Os Mahayanistas não inventaram esse termo, mas de fato ampliaram seu significado. Antes da ascensão do Mahayana, a maioria dos budistas acreditava que apenas um ser destinado à iluminação, ou *bodhisattva* (*bodhi* significando iluminação; *sattva* significando ser), existia em cada era. Essa figura única estava destinada a se tornar o

Buda, que revelaria o dharma para aquela época específica. Nos *Contos Jataka* (as histórias que Buda contava sobre suas vidas anteriores), por exemplo, o bodhisattva pode aparecer uma vez como um animal e da outra vez como um humano, mas cada vida o aproxima mais de sua realização da iluminação plena enquanto Shakyamuni Buddha.

De acordo com o Mahayana, qualquer ser com compaixão e dedicação suficientes para colocar o bem-estar dos outros antes da sua própria realização do nirvana pode alcançar a mesma iluminação que Shakyamuni. Em outras palavras, em vez de trabalhar para se tornar um *arhat* e alcançar a libertação apenas para si próprios, os bodhisattvas da compaixão têm como objetivo o estado de Buda para oferecer um benefício infinito a todos os outros. Isso indica outro motivo para o termo Mahayana, ou Grande Veículo: esses ensinamentos não apenas beneficiam um grande número de seres, mas também levam os praticantes bodhisattva à maior realização possível: a iluminação suprema.



Para aqueles indivíduos que não tinham essa intenção altamente altruísta e buscavam apenas sua própria libertação pessoal, os Mahayanistas cunharam o termo um tanto negativo, *Hinayana*, ou “Veículo Menor”. Nós evitamos usar esse termo até agora – e não o usaremos novamente após o próximo parágrafo –, pois muitos escritores já empregaram erroneamente esse rótulo referindo-se a tradições budistas inteiras, como a Theravada. Essa categorização é grosseiramente injusta, pois praticantes com uma incrível dedicação e paixão são encontrados dentro das classes da Theravada. A tradição Theravada sempre afirmou que a sabedoria que o liberta do sofrimento vem da culminação de praticar a compaixão e a compreensão. Além disso, a tradição Theravada evoluiu consideravelmente com o passar dos séculos e, hoje em dia, a maioria dos mestres nessa tradição, especialmente no Ocidente, enfatiza bastante – particularmente o cultivo da compaixão e da bondade amorosa para com os outros, além da compreensão pessoal.

Os termos *Mahayana* e *Hinayana* referem-se mais adequadamente a

atitudes que qualquer praticante de qualquer tradição pode desempenhar, a qualquer momento. Como um dos mestres de Jon enfatizou, não é possível dizer se os outros são Mahayana ou Hinayana ao considerar as escrituras que eles honram ou a escola que seguem. As pessoas só podem fazer essa determinação sobre si mesmas observando as profundezas de seus próprios corações. Você pode se orgulhar de ser um Mahayanista, por exemplo, mas se estiver realmente apenas interessado em seu próprio bem-estar – ou ainda pior, nos passageiros prazeres momentâneos – você não será nem ao menos merecedor de se autodenominar um praticante Hinayana. É uma questão bastante pessoal. Assim como o mestre americano de Vipassana Joseph Goldstein já disse frequentemente, “Sejam os veículos pequenos ou grandes, eles todos são rebocados à custa do dono.”

Narrando a ascensão dos ensinamentos Mahayana

Embora os livros sobre Budismo geralmente informem sobre a tradição *Mahayana* no singular, como se só existisse uma, uma série de tradições *Mahayana* diferentes surgiu e alcançou notoriedade a partir do primeiro século EC – e quase certamente existiam de alguma forma mesmo antes disso.

Para ser mais preciso, diferentes sutras (ou discursos) Mahayana começaram a circular por volta daquela época, e cada um expandia a visão de mundo budista de uma maneira ou de outra. Esses sutras (que foram todos escritos em sânscrito) alegavam ser ensinamentos de Shakyamuni Buda que alguns de seus discípulos tinham preservado em segredo e que então haviam sido desvelados para atender às necessidades do momento histórico. Em muitos casos, seus proponentes declaravam que esses sutras apresentavam o dharma de uma forma mais profunda e potente do que aquilo que havia aparecido antes. Explicamos os mais importantes desses ensinamentos nas próximas seções.

Lótus Branca do Sutra do Dharma Verdadeiro

Popularmente conhecido como o *Sutra do Lótus*, essa extensa escritura Mahayana influenciou bastante a Índia e, posteriormente, o Extremo Oriente – e além dele. (Para descobrir mais sobre a maneira como o *Sutra do Lótus* e outros ensinamentos e tradições budistas mencionados

neste capítulo se espalharam pela Ásia e chegaram ao Ocidente, consulte o Capítulo 5.)

Essa obra poética e elaboradamente simbólica (chamada *Saddharma-pundarika*, em sânscrito) apresenta uma visão cósmica do tempo, do espaço e do caminho espiritual. Assim como em uma série de outras escrituras, os eventos nesse sutra começam no Vulture Peak, próximo a Rajgir (consulte o Capítulo 9), mas logo adquirem um escopo muito mais amplo. Mais amplo quanto? Aqui, estamos falando sobre toda a existência. Shakyamuni revela uma visão espetacular do universo povoado por inúmeros Budas ensinando o dharma a seus enormes círculos de discípulos. Ele então explica que, embora Budas como ele próprio possam ensinar caminhos que levem a objetivos inferiores (como a libertação individual), todos os seres, primordialmente, têm apenas um destino espiritual final: a iluminação suprema do estado de Buda.

Exposição de Vimalakirti

Esta obra é uma das mais antigas e mais adoradas de todas as escrituras Mahayana. Ela acontece em Vaishali (local do Segundo Conselho; consulte a seção “Convocando o Segundo Conselho” anteriormente, neste capítulo). Esta escritura é bastante popular entre os leigos principalmente porque seu personagem central, o leigo Vimalakirti, tem um entendimento mais profundo do dharma até mesmo do que o discípulo íntimo de Shakyamuni, Shariputra, um monge reconhecido por sua sabedoria. Esse sutra (sânscrito: *Vimalakirti-nirdesha*) também contém uma famosa cena de mudança de gênero em que uma deusa aparece e transforma temporariamente Shariputra em uma mulher, para sua grande surpresa e embaraço. Esse evento demonstra que todas as ideias conceituais, inclusive o conceito de masculino e feminino, estão em falta com a realidade primordial.

Sutras da Perfeição da Sabedoria

Essa coleção de discursos – que, como o Sutra do Lótus, acontece no Vulture Peak – apresenta o “caminho ao despertar supremo”, como a união do método da compaixão e da sabedoria compreensiva (consulte os Capítulos 2 e 14, em que a conexão entre a compaixão e a sabedoria é explicada). Focando-se na carreira daquele que busca a iluminação com

uma mentalidade altruista, esses ensinamentos ofereciam uma base filosófica para muitas das tradições Mahayana emergentes.

Além de esboçar o modo de vida compassivo do bodhisattva, esses sutras também expandem o escopo e a profundidade dos ensinamentos de Buda sobre a sabedoria. Antes desse discurso, a compreensão sobre a ausência de eu (consulte os Capítulos 2 e 13 para saber mais sobre o que significa ser “sem eu”) aplicava-se geralmente apenas à sua identidade do ego, ou personalidade. Se você quisesse alcançar a libertação, teria que penetrar nessa noção ignorante de autoidentidade para descobrir a ausência de eu em seu núcleo. Os *Sutras da Perfeição da Sabedoria* (*Prajna-paramita*) expandiam – ou talvez, mais adequadamente, transformavam – essa compreensão na verdade do vazio universal (*shunyata*), ensinando que não é possível encontrar nem mesmo um átomo de realidade concreta e autoexistente em parte alguma do mundo. (Para saber mais sobre o vazio, consulte o Capítulo 14.)

Essa visão profunda – tão contrária à noção comum de que as coisas existem da maneira separada e individual como aparecem – foi exposta em grandes detalhes por Nagarjuna, o fundador da escola Madhyamika (“Doutrina do Meio”) do Budismo Mahayana. (Alguns estudiosos até mesmo alegam que os *Sutras da Perfeição da Sabedoria* não registram os ensinamentos originais de Shakyamuni Buda. Em vez disso, eles alegam, Nagarjuna teria de fato os compostos.)

Sutra Descida ao Lanka

Além da escola Madhyamika de Nagarjuna, a outra principal escola filosófica do Budismo Mahayana é a Yogachara de Asanga, que enfatiza o papel da mente ao modelar e criar a experiência. A escola Madhyamika destaca o vazio inerente dos fenômenos, demonstrando que cada conceito e declaração que você pode ter sobre a realidade não é verdadeiro, mas a Yogachara ensina que esse vazio inerente é, na verdade, a natureza da própria consciência, que forma a base de todos os fenômenos – como uma verdade mais profunda e duradoura. Em outras palavras, em vez de dizer, “Só há vazio,” a Yogachara diz, “Só há consciência” – ou Mente com inicial maiúscula. (Apesar da aparente discrepância, muitos mestres budistas já ensinaram que a *consciência* e o *vazio* são meramente indicadores da mesma realidade indivisível e não dualista (ou seja, inseparável). A tradição Zen, por exemplo, deriva de

ambas as fontes: Madhyamika e Yogachara. Para uma comparação mais detalhada de Yogachara e Madhyamika, consulte o Capítulo 10.)

Esse sutra (*Lankavatara*) é uma das principais fontes de escrituras para a escola Yogachara. Profundamente psicológica por sua natureza, ela influencia seus praticantes a obterem, por meio da meditação, uma experiência direta e intuitiva da própria consciência, que é a realidade mais profunda além das ilusões criadas pela mente conceitual.

Sutra da Ordem Mundial

Essa bela escritura, que é na verdade a última parte de uma ampla coleção de ensinamentos conhecidos como o *Sutra do Ornamento da Flor*, reconta a peregrinação realizada por um jovem chamado Sudhana – na solicitação de Manjushri (consulte a Figura 4-1), o bodhisattva da sabedoria – para encontrar o mestre perfeito, que pudesse revelar a ele o conhecimento da iluminação. Essa jornada espiritual leva Sudhana a mais de 50 mestres (cada um o instrui em relação a algum aspecto do caminho do bodhisattva), até que ele finalmente encontra Maitreya, o futuro Buda, que tem o conhecimento que ele procura. Maitreya mostra a Sudhana que todos os seus mestres revelaram a mesma verdade a ele, mas de pontos de vista diferentes. Sob a orientação de Maitreya, Sudhana percebe que não há diferença entre sua própria mente e as mentes dos Budas infinitos em todo o universo.

A jornada de Sudhana representa as experiências de um meditador ao longo do caminho até o despertar pleno. Suas imagens vivas levam o leitor a um universo encantado, que estende a imaginação aos limites mais longínquos. Esse sutra (*Gandavyuha*) inspirou diversas obras de arte budistas, ao longo dos séculos – mais notadamente os relevos que decoram o monumento gigante em Borobudur, na Indonésia. (O Capítulo 9 tem informações sobre uma centena de locais de peregrinação, incluindo Borobudur.) O tema predominante desse sutra, e das várias tradições Mahayana que derivaram dele, é a interpenetração de todos os fenômenos universais. Tudo o que existe reflete tudo o mais que há, e todo o universo é como um amplo corredor de espelhos, ou teia de joias, refletindo infinitamente um ao outro.

Sutras da terra do êxtase

Essa coleção de três sutras ensina os fiéis como viver e morrer para que possam renascer no *campo de Buda* (ou na terra pura) de Amitabha, que (como seu nome exprime) é o Buda da “Luz Infinita”. Descrita como um paraíso celestial, essa terra é um reino – ou estado – completamente fora da roda do sofrimento samsárico. O Buda Amitabha da compaixão criou essa terra enquanto ainda era um bodhisattva, e todas as condições nessa terra pura são adequadas para que se alcance a iluminação suprema. Até mesmo o som do vento passando pelas árvores ensina o dharma.

Diferentemente de outras abordagens budistas à iluminação, em que você depende de seu próprio esforço para ser propelido em direção ao seu objetivo, o nascimento nessa terra pura (chamada *Sukhavati*, o “Bem-Aventurado,” que também é o nome em sânscrito para esses sutras) depende, em grande parte, de sua devoção ao seu Buda regente, Amitabha. Ele deu vida a esse reino, e você pode alcançá-lo simplesmente mantendo sua fé em sua graça salvadora. (Consulte o Capítulo 5 para saber mais sobre a adoração a Amitabha – chamado Amida, em japonês – no Budismo da Terra Pura do Extremo Oriente.) A adoração a Amitabha representa um movimento geral no Budismo Mahayana, distanciando-se da devoção única a Shakyamuni e indo em direção à adoração de uma vasta gama de Budas e bodhisattvas.

Essas breves descrições devem oferecer a você uma pequena noção da extraordinária explosão de energia criativa que levou ao florescimento do Mahayana durante um período relativamente curto de tempo (aproximadamente de 100 AEC a 200 EC). Esses sutras usavam uma forma de sânscrito antigo, que os estudiosos chamavam de *sânscrito híbrido budista*, e contêm alguns dos tesouros mais notáveis da literatura Indiana.



Copyright Daishin Art Inc. Todos os direitos reservados, com permissão do Shingon Buddhist International Institute.

Figura 4-1: Manjushri, o bodhisattva da sabedoria.



Assim como o reino de Ashoka viu o Budismo

Theravada do cânone pali se espalhar para o Sri Lanka em seu caminho até o sudeste da Ásia (consulte a seção “Tornando o Budismo uma religião do povo: a influência do imperador Ashoka,” anteriormente neste capítulo), a paz e a prosperidade do reino do Rei Kanishka, no norte da Índia (aproximadamente de 78 a 101 EC), permitiu que os sutras em sânscrito do Budismo Mahayana começassem a se espalhar ao norte e ao leste em seu caminho até a China e além dela. Os monges Mahayana não foram os únicos indivíduos responsáveis por essa difusão. Os comerciantes e outros praticantes leigos também estabeleceram domínios budistas ao longo das rotas de comércio da Ásia Central.

Reconhecendo os Principais Temas Mahayana

Embora os escritos sânscritos que contribuíram com essa onda de expansão sejam um tanto diversificados, é possível observar certos temas nesses sutras que caracterizam a visão de mundo Mahayana e que reaparecem nas tradições budistas que se desenvolveram na Ásia Central e no Extremo Oriente:

- ✓ O bodhisattva da compaixão é reverenciado como a encarnação ideal da realização espiritual, substituindo o arhat, que talvez, com o tempo, teve sua graça diminuída aos olhos de alguns dos fiéis.
- ✓ Todos os seres, leigos ou ordenados, têm a capacidade de alcançar a realização espiritual mais alta, mesmo em meio à vida “comum”.
- ✓ O estado de Buda é um princípio duradouro que existe em todo o universo. Antes de adotar a visão de mundo Mahayana, os fiéis concentravam seu respeito em uma pessoa histórica, Shakyamuni Buddha. Agora, puderam direcionar sua devoção em direção aos Budas infinitos e aos bodhisattvas transcendentais ao longo do

espaço e do tempo.



A natureza de toda existência é essencialmente não dualista. Ou seja, a realidade primordial está além de todas as divisões em “isso” e “aquilo” – além do alcance dos pensamentos, palavras e conceitos – mas ainda capaz de ser diretamente percebida por meio da compreensão.



Em vez de mudar de um estado inferior a um estado maior de perfeição, o progresso ao longo do caminho espiritual envolve reconhecer a perfeição inata do momento presente “do modo como ele é”.

Julgando a autenticidade do ensinamento

Pelo menos 400 anos separam a vida de Shakyamuni Buda do aparecimento dos primeiros sutras Mahayana. Mas esses sutras mostram Shakyamuni e outros associados a ele, como Ananda e Shariputra, como participantes ativos. Shakyamuni geralmente é o principal interlocutor, contando sobre os inumeráveis Budas que habitam o espaço no Sutra do Lótus ou descrevendo as maravilhas da terra pura de Amitabha nos Sutras da Terra do Êxtase. Mas como poderia o escrito de um monge em 100 EC descrever adequadamente o que supostamente aconteceu cinco séculos antes? Algumas pessoas dizem que o monge deve estar inventando a história – simplesmente escrevendo suas próprias ideias e creditando-as falsamente a Buda. Para as pessoas que sustentam esse ponto de vista – e o fazem, tanto budistas quanto não budistas – os sutras Mahayana são invenções. Virtuosas talvez, mas ainda assim invenções.

Os discursos registrados no cânone pali do Budismo Theravada devem responder às mesmas acusações. Eles também não haviam sido escritos até muitos séculos após os eventos que descrevem. Mas nesse caso, aceita-se, em geral, que esses suttas (para dar a esses discursos seu nome em pali) foram passados oralmente durante séculos

pelos monges que os ouviram de Buda em primeira mão. Por isso, embora certas mudanças em extensão e idioma tenham ocorrido com o passar das épocas, é bastante plausível acreditar que as escrituras Theravada reflitam autenticamente o que Buda de fato disse. O mesmo poderia ser verdade para os sutras Mahayana, cujas fantásticas descrições e estilo rebuscado diferem tanto dos suttas, mais sóbrios e relativamente centrados? E se os sutras Mahayana são reflexões precisas do que Buda ensinou, por que as escrituras Theravada não mencionam nenhum desses mesmos eventos?

Essas perguntas não são fáceis de serem respondidas, e os leitores mais modernos provavelmente encarariam algumas das respostas Mahayana tradicionais com ceticismo. Por exemplo, algumas fontes Mahayana dizem que, enquanto o Primeiro Conselho acontecia em Rajgir, uma reunião separada e muito maior foi realizada em outro lugar, onde os grandes bodhisattvas presentes recitaram e autenticaram os ensinamentos Mahayana de Buda. Então, devido ao fato de que esses ensinamentos eram muito profundos para serem entendidos corretamente pela maioria dos discípulos, os bodhisattvas os esconderam até que chegasse a época fortuita de revelá-los – como quando Nagarjuna recuperou os Sutras da Sabedoria da terra dos nagas.

Mesmo que seja difícil acreditar nos detalhes dessa lenda, a ideia básica não é tão incompreensível. Buda certamente poderia ter sentido que muitos séculos precisariam se passar antes que a maioria das pessoas estivesse pronta para se dedicar à maneira de vida bodhisattva, por isso, ele pode ter revelado os ensinamentos Mahayana apenas àquelas pessoas que estavam prontas para eles, com a advertência que eles os passassem adiante apenas a algumas pessoas selecionadas. Posteriormente, quando, enfim, chegou a hora certa, um gênio espiritual como Nagarjuna ou Asanga poderia então disseminar esses ensinamentos. O Dalai Lama (uma autoridade muito importante, não acha?) até mesmo sugeriu que Buda não tinha que ter passado um de seus ensinamentos durante sua vida história para que esse ensinamento fosse autêntico! O que Dalai Lama quer dizer é que um ser iluminado nunca falece verdadeiramente; sua

inspiração está sempre disponível para aqueles que estão prontos para recebê-la.

Também é possível abordar essa questão da autenticidade de outra maneira. O dharma de Buda não é algo estático; como uma grande árvore, ele cresce e floresce com o tempo. Aquilo que Buda ensinou há 2.500 anos é como a semente de uma árvore, e as diferentes tradições (inclusive a Mahayana) são as flores e frutas que cresceram da árvore. A partir dessa perspectiva, o fato de Shakyamuni ter ou não de fato pronunciado as palavras que um sutra específico designa a ele não é importante. Em vez disso, é preciso investigar se os ensinamentos nesse sutra, quando postos em prática, são consistentes com os objetivos de todos os seus outros ensinamentos. Se eles levam à cessação do sofrimento, à abertura de seu coração aos outro e à realização de sua natureza real, você pode considerá-lo certamente como ensinamentos do Buda da compaixão.

Disseminando o Budismo para além da Índia

O Budismo acabou chegando ao seu fim na Índia. Mas o fim só aconteceu depois de o Budismo ter plantado inúmeras sementes que acabaram florescendo e se enraizando em outras terras, fazendo nascer as várias tradições budistas reconhecidas hoje.

Antes de seu declínio e morte, mais para o final do primeiro milênio EC, a sangha indiana havia estabelecido inúmeros monastérios e diversas grandes universidades que nutriam, praticavam e ensinavam a filosofia budista não apenas aos indianos, mas também aos estudiosos e monges visitantes do sudeste da Ásia, Tibete, China e possivelmente até mesmo do Japão e da Coreia.

Esses visitantes voltavam para casa com novas ideias, métodos e, acima de tudo, realizações para inspirar suas próprias gerações e gerações subsequentes de pessoas na busca espiritual. (Vá para o Capítulo 5 para descobrir mais sobre a disseminação do Budismo para o restante da Ásia e, por fim, para o Ocidente.)

Capítulo 5

Seguindo o Budismo até os dias atuais

Neste capítulo

- ▶ Delimitando o desenvolvimento do Budismo na Ásia
 - ▶ Descobrindo como a Doutrina dos Anciões se espalhou
 - ▶ Explorando a ascensão do Grande Veículo
 - ▶ Conferindo as duas escolas mais populares no Ocidente
-

Não muito tempo após o fim do primeiro milênio EC, o Budismo havia acabado na Índia. Mas ele alcançou seu verdadeiro auge em outras terras, conforme evoluiu para atender as necessidades de novas culturas que, primeiramente como uma experiência e depois sinceramente, o abraçavam.

O Capítulo 4 delimita o desenvolvimento do Budismo na Índia (a terra natal de seu fundador) conforme ele se dividiu em duas grandes correntes e em muitas escolas menores. Neste capítulo, seguimos essa tradição adaptável conforme ela se disseminou pela Ásia e tomou diversas formas ao embelezar e expandir, mas nunca abandonar, os ensinamentos básicos do Buda histórico.

Delimitando as duas rotas do Budismo

Os historiadores sugerem que o Budismo seguiu duas rotas conforme ele se expandiu da Índia para o resto da Ásia:

- ✓ Transmissão ao sul. A primeira, a rota mais ao sul, levou a tradição conhecida como Budismo Theravada ao Sri Lanka e depois ao

sudeste da Ásia e à Birmânia (agora denominada Mianmar), à Tailândia, Laos e Camboja (Kampuchea).



Transmissão ao norte. A segunda rota levou as diferentes formas do Budismo Mahayana para a Ásia central e pela Rota da Seda até a China e, de lá, para a Coreia, Japão e Vietnã, bem como para o Tibete e para a Mongólia (consulte a Figura 5-1).

Mas essa classificação entre sul/norte tem suas exceções. Considere a Indonésia, por exemplo: Exceto em suas comunidades chinesas locais, essa nação muçulmana ao sudeste da Ásia não teve sua própria tradição budista viva durante muitos séculos. Mas as ruínas monumentais em Borobudur (consulte o Capítulo 9), que foram adornadas com cenas dos sutras Mahayana, mostram claramente que o assim chamado Budismo do norte já prosperou ao longo da rota de transmissão ao sul. Até mesmo o Sri Lanka, lar do Budismo Theravada desde os tempos áureos (por volta de 250 AEC), abrigou sua própria versão do Mahayana, e a tradição Theravada não se tornou a forma oficial de Budismo para essa nação ilha até 1160.



Figura 5-1: A disseminação do Budismo pela Ásia.

Disseminando a doutrina dos anciões do sudeste da Ásia para o Ocidente

Conforme o Budismo estabeleceu-se nos vários países ao sudeste da Ásia por meio da rota de transmissão ao sul, ele encarou diferentes desafios.

No Sri Lanka, por exemplo, até mesmo depois de ter se tornado a forma oficial de Budismo, a Theravada (literalmente, “a doutrina dos anciões”) teve que confrontar a ameaça da colonização europeia. Começando a

partir do século XVI, os portugueses – e depois os holandeses – ganharam controle de grande parte da ilha. Os europeus consideravam como sendo sua missão converter as pessoas de suas crenças “pagãs”, e o Cristianismo acabou jogando o Budismo de lado. O Budismo Theravada não experimentou um retorno à sua antiga proeminência até o século XIX.

As duas principais formas do Budismo alcançaram a Birmânia (agora conhecida como Mianmar) entre os séculos V e VI EC, mas a tradição Theravada acabou prevalecendo. No século XI, a cidade de Pagan – adornada com milhares de templos budistas, dos quais aproximadamente 2.000 sobrevivem ainda hoje – se tornou a capital do primeiro reino unificado da Birmânia. Com a separação desse reino, no entanto, o Budismo sofreu um declínio e não voltou ao seu auge até o século XIX. Hoje em dia, o Budismo e outras instituições livres lutam para sobreviver face à oposição do regime repressivo de Mianmar. Essa luta não violenta é liderada em partes por Aung San Suu Kyi, uma leiga budista que ganhou fama internacional quando recebeu o Prêmio Nobel da Paz, em 1991.

As guerras e a opressão do governo também enfraqueceram severamente as várias formas de Budismo que floresciam em toda a Indochina em séculos anteriores. Embora Laos e Camboja (Kampuchea) já tivessem uma vez sido centros Theravada ativos, o Budismo que permanece no despertar das invasões comunistas dos anos 1970 perdeu muito de sua antiga vitalidade. (O mesmo pode ser dito em relação ao Vietnã, onde a tradição Zen já prevaleceu.)

O Budismo Theravada se instala na Tailândia

A Tailândia traz uma história diferente. O Budismo entrou no país, aproximadamente, no terceiro século EC, e no século XIV os monges do Sri Lanka revitalizaram a tradição Theravada, na Tailândia. Hoje, a Tailândia é reconhecida mundialmente por seus ricos templos e estátuas douradas (consulte a Figura 5-2) e pelos monges que vestem mantos de cor açafrão (amarelo-alaranjado) e que andam pelas ruas das grandes cidades recebendo oferenda dos seguidores leigos.

O Budismo permeia a cultura tailandesa moderna. Considere os seguintes exemplos da presença disseminada do Budismo:

- ✓ De acordo com a constituição, o rei deve ser budista.
- ✓ As virtudes budistas como a gentileza e o autodomínio recebem grande prática e respeito.
- ✓ A ligação entre as comunidades leigas e ordenadas é particularmente íntima, e pode-se sempre depender dos leigos para oferecer alimentos, roupas e qualquer outra forma de apoio que os membros ordenados da sangha necessitam.
- ✓ O costume ainda dita que todos os homens devem passar pelo menos alguns meses de sua vida vestindo o manto de um monge e vivendo de acordo com as regras da disciplina monástica.

Como em muitos países budistas, muito do que é visto como prática budista hoje em dia, na Tailândia, é um tanto superficial, e alguns membros da comunidade monástica responderam a isso se retirando para a solidão da floresta a fim de reviver as práticas dos moradores das florestas originais budistas da Índia. Em vez de adotar a função comum de um sacerdote de muitos monges que vivem na cidade – oficiando em cerimônias em nome dos leigos e assim por diante –, esses monges adotaram um estilo de vida a mais simples e renunciado possível e voltando à base de sua fé. Não contentes em tratar o Budismo Theravada simplesmente como uma religião institucionalizada, eles se devotam o mais intensamente possível à prática da meditação. Seu objetivo é a emancipação completa de todas as formas de limitação criadas pela mente – a verdadeira libertação do sofrimento.

A tradição da floresta na Tailândia e no país vizinho, Birmânia, teve um grande impacto no cenário espiritual ocidental. A partir dos anos 1960, algumas pessoas do Ocidente – primeiramente poucas, mas depois um número significativo – se dirigiram ao Oriente em busca da sabedoria antiga (ou pelo menos uma alternativa à cultura materialista sob a qual haviam crescido). Embora as drogas e outras distrações que estavam prontamente disponíveis ao longo da trilha hippie que levava à Índia e a outros lugares tenham confundido muitos desses viajantes, alguns deles, de fato, encontraram o que estavam procurando.

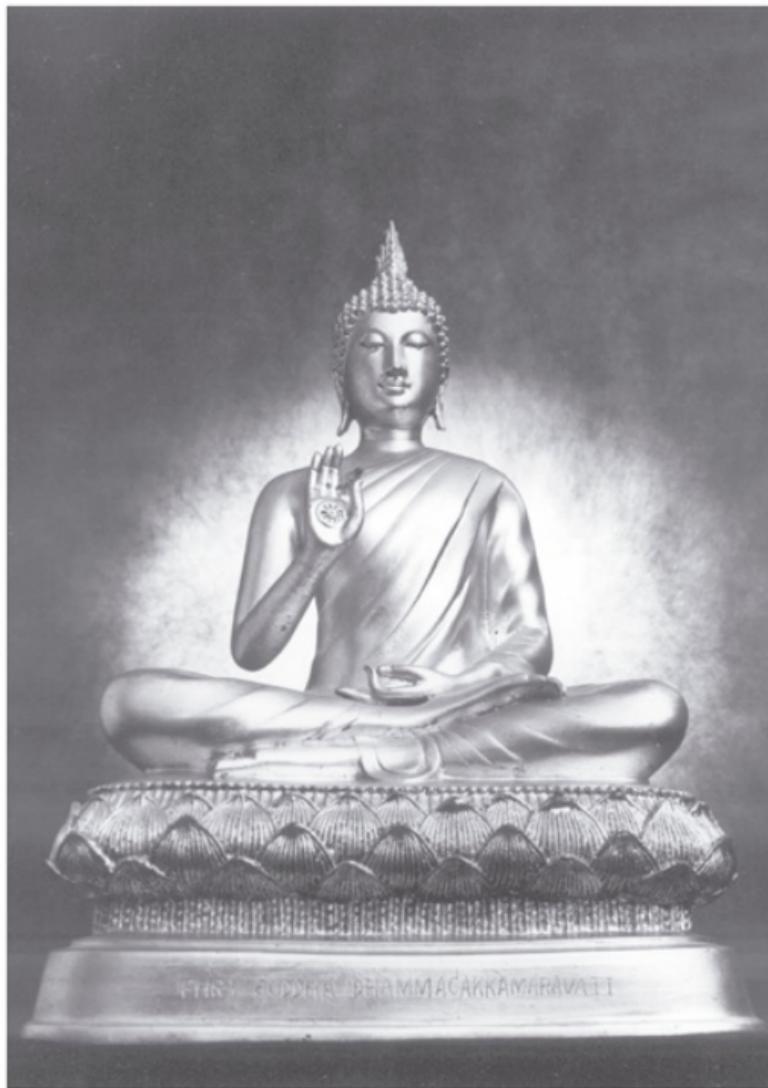


Foto cortesia de Aruna Ratangir
Buddhist Monastery.

Figura 5-2: A estátua do Buda tailandês.

A meditação Vipassana ganha popularidade no Ocidente

Durante os anos 1970, alguns desses pioneiros que estudaram com os mestres Theravada no sudeste da Ásia voltaram ao Ocidente e começaram a compartilhar o que haviam aprendido com os outros, estabelecendo centros que levavam as práticas e rituais Theravada antigos diretamente para os Estados Unidos (consulte a Figura 5-3). Talvez um desses pioneiros mais conhecidos seja Jack Kornfield, um autor e mestre de meditação popular, que foi um grande colaborador na introdução do Ocidente nas técnicas de meditação de mestres como Ajahn Chah, uma das principais figuras que reviveu a tradição de meditação nas florestas na Tailândia (consulte o Capítulo 15 para saber mais sobre Ajahn Chah).

Respirando fundo

A respiração é um objeto particularmente bom de meditação. Diferentemente dos outros objetos que exigem um esforço considerável até que sejam estabelecidos e mantidos – como a visualização de uma imagem de Buda – sua respiração está sempre disponível e debaixo do seu nariz, apenas esperando para ser observada. Além disso, você pode descobrir muito sobre seu estado mental apenas observando sua respiração. Por exemplo, uma respiração pesada e irregular geralmente reflete agitação mental, mas conforme sua mente se acalma, sua respiração a segue. Na verdade, alguns meditadores ficam tão calmos e concentrados que sua respiração parece ter parado.

Experimentar essa calma extraordinária pela primeira vez pode ser um tanto surpreendente. Por um momento, você pode até mesmo se perguntar se está morto. Mas é claro que não está (pelo menos, não enquanto você estiver lendo essas palavras); sua respiração simplesmente se torna muito mais sutil do que aquilo com que está acostumado.

Quando sua mente tiver ficado suficientemente calma e concentrada, você então dirige sua atenção às várias sensações, sentimentos e pensamentos que continuamente aparecem e desaparecem em seu corpo e mente (consulte o Capítulo 7 para saber mais sobre essa meditação da plena atenção). Sua tarefa não é julgar, comparar ou comprometer-se com essas experiências, mas simplesmente observá-las.

Algo acontece e – sem se apegar ao que é agradável ou repelir o que é desagradável – você meramente observa a experiência. Essa técnica de meditação é desafiadora por ser tão simples. Em vez de ser distraído pelo fluxo constante de pensamentos acontecendo em sua mente, você confronta diretamente suas experiências em constante mutação. Quando fica cansado ou frustrado (ou quando o fluxo de pensamentos toma o controle), você também observa isso. Ao ter cada vez mais atenção ao que está acontecendo, momento após momento, você tem a oportunidade de adquirir uma consciência da forma como as coisas realmente existem, livres de todas as projeções mentais.

Os monastérios Theravada se instalaram no Ocidente

Os centros de meditação leigos são apenas uma ramificação ocidental da tradição Theravada do sudeste da Ásia. Os seguidores de Ajahn Chah e de outros mestres estabeleceram outros centros na Europa, nos Estados Unidos, Nova Zelândia e em outros lugares onde homens e mulheres podem seguir o estilo de vida tradicional de um monge ou monja Theravada sem deixar o seu país natal (consulte a Figura 5-3).

Por exemplo, o primeiro seguidor americano de Ajahn Chah, Ajahn Sumedho, fundou o monastério Amaravati na Inglaterra, e um dos monges que ele treinou, Ajahn Amaro, é abade do monastério Abhayagiri, na Califórnia (consulte o Capítulo 8 para saber um pouco sobre a vida nesse monastério). Embora esses centros possam ser pequenos

em comparação aos seus correlativos asiáticos, eles mantêm a tradição monástica com pureza e autenticidade, o que é um bom sinal para o futuro do Theravada no Ocidente.



Foto cortesia de Aruna Ratangir Buddhist Monastery.

Figura 5-3: Monge Theravada oferecendo flores.

Kornfield (juntamente com seus colegas pioneiros Joseph Goldstein, Sharon Salzberg e Christina Feldman) fundaram a Insight Meditation Society (IMS), em Barre, Massachusetts, em 1975. Desde então, aqueles que buscam pelo caminho espiritual têm acesso à instrução na meditação budista sem ter que fazer a difícil jornada até o Oriente; eles só têm que se dirigir à Costa Leste dos Estados Unidos. (Anos mais tarde, Kornfield

também se tornou o cofundador do Spirit Rock Meditation Center, na Califórnia.)



A principal prática ensinada no IMS e em centros semelhantes em todo o mundo é a chamada meditação *vipassana* (compreensão). Esses centros adaptaram sua prática com base nos ensinamentos Theravada de Ajahn Chah e de outros mestres tailandeses da floresta ou a partir daqueles ensinamentos dos mestres de Birmânia, como Mahasi Sayadaw e U Ba Khin (e um de seus principais discípulos, S.N. Goenka) que lideraram o restabelecimento da prática Theravada em sua terra natal. Assim como o ensinado nesses centros, o treinamento *vipassana* geralmente começa acalmando-se e concentrando a mente ao direcionar sua atenção ao movimento rítmico da respiração (consulte o quadro complementar, “Respirando Fundo”, para obter mais informações). Quando sua mente estiver suficientemente concentrada por meio desta ou de outras técnicas semelhantes, o treinamento o leva a uma experiência do verdadeiro *vipassana* em si: uma compreensão direta e libertadora sobre a natureza impermanente, insatisfatória e impessoal da existência comum (consulte os Capítulos 2 e 17 para saber mais sobre essas três características da existência comum). Os退iros *vipassana*, em qualquer lugar, duram de dez dias a três meses, sendo conduzidos em completo silêncio – exceto quando o líder é o responsável por instruir os demais.

Além das técnicas para desenvolver a concentração e a compreensão, os centros como o IMS oferecem instruções quanto a outras práticas budistas chave. A meditação *Metta* (ou bondade amorosa) é particularmente popular e amplamente ensinada, tanto separadamente ou como parte do cronograma do retiro *vipassana*. Muitos desses centros também oferecem formas de instrução de fora da tradição Theravada e até mesmo de fora do Budismo, incluindo cursos ministrados por lamas Tibetanos, roshis japoneses, padres cristãos, xamãs nativo-americanos e outros mestres espirituais. Como resultado, uma tradição eclética, inspirada em uma variedade de fontes parece estar surgindo. Em troca, essa tradição oferece uma variedade de serviços espirituais, para uma comunidade maior.

Conduzindo o grande veículo para a China e além

Além da Theravada, a outra principal divisão do Budismo é a Mahayana, o autointitulado Grande Veículo, que reverencia o modelo espiritual do *bodhisattva* (um ser que faz um voto para ajudar a libertar todos os seres, além de si mesmo). Enquanto o Budismo Theravada tomou o seu caminho em direção ao sul, para o Sri Lanka e outras terras, o Budismo Mahayana sobrevive ainda hoje e se moveu principalmente ao norte, da Índia para a Ásia Central. De lá, ele passou para a China (no primeiro século EC) e depois fez seu caminho até a Coreia (no século IV) e para o Japão (no século VI). A partir da China, ele também se espalhou para o Vietnã e para o Tibete (no século VII), embora uma transmissão posterior tenha levado o Budismo diretamente da Índia ao Tibete.

A história detalhada do movimento Mahayana pela Ásia é muito mais complexa do que esse breve esboço pode sugerir, mas a descrição oferece detalhes suficientes para apresentá-lo ao assunto. Enquanto o Budismo viajou de uma cultura asiática à outra, a tradição continuou a evoluir de volta em seu lar, na Índia, e ensinamentos adicionais (os vários sutras em sânscrito, que mencionamos no Capítulo 4) surgiram – o que mudou, consideravelmente, a forma do Budismo Mahayana. Essas diferentes escrituras forneceram a base para as várias tradições Mahayana que se espalharam por toda a Ásia.

Como o Budismo chinês evoluiu

Para que se tenha noção de como as diferentes escolas budistas podem ter evoluído na China, imagine que você vive na parte ocidental da China – a área mais próxima à Índia – aproximadamente no terceiro ou quarto século EC. Um de seus amigos mostra a você uma tradução chinesa de uma escritura budista, e você a acha fascinante, mas difícil de ser entendida. (Devido ao fato de que o chinês ainda teria que desenvolver um vocabulário para os conceitos budistas, as primeiras traduções do sânscrito para o chinês eram inexatas, para dizer o mínimo.) Porque você está espiritualmente inclinado e afoito para descobrir o significado mais profundo sobre aquilo que leu, você começa a longa e difícil jornada até a Índia para encontrar um

mestre e um monastério onde possa estudar.

Acontece que as escrituras ensinadas no monastério que você encontrou primeiramente não são as mesmas lidas por você originalmente. (O Budismo estava passando por um rápido desenvolvimento, e novos ensinamentos surgiam em todos os lugares.) As novas escrituras o atraem ainda mais do que as primeiras escrituras que você leu, pois apresentam um cenário muito mais compreensível do pensamento e da prática budistas. Após anos de estudo intensivo como monge, você domina esses novos ensinamentos, ajuda a traduzi-los para o chinês e volta para casa a fim de compartilhá-los com os outros. Conforme esses ensinamentos são assimilados, eles podem evoluir para uma tradição ou escola diferente do Budismo Mahayana chinês.

De maneiras parecidas como essa, os peregrinos chineses que iam à Índia levavam de volta diferentes versões do Budismo e diversificavam o cenário budista na China na primeira metade do primeiro milênio EC.

Observando o Budismo Mahayana evoluir na China

Embora o Budismo Mahayana tenha nascido na Índia, muito de seu desenvolvimento posterior aconteceu na China. Quando ele se instaurou inicialmente no primeiro século EC, no entanto, os chineses não receberam o Budismo exatamente de braços abertos. Eles tinham orgulho de sua civilização (que, entre outras coisas, tinha produzido duas grandes tradições filosóficas, o Confucionismo e o Taoísmo) e viam qualquer coisa que viesse de terras estrangeiras e “bárbaras” com desdém. Além disso, a ênfase do Budismo na natureza insatisfatória da vida mundana e a necessidade de obter libertação disso não se adaptaram bem a muitos chineses. Essas ideias pareciam estar em conflito com o ideal confuciano de um universo bem-estruturado, no qual as coisas funcionavam harmoniosamente se você simplesmente executasse a sua função.

No ano 220 EC, a dinastia Han regente teve sua queda. Esse evento acabou com a sensação de segurança e estabilidade desfrutada pelos

chineses durante séculos. Nos tempos de incerteza que se seguiram, muitos chineses encontraram conforto na nova fé vinda da Índia, que lidava com a impermanência pela qual sua sociedade estava passando. Eles também começaram a notar certas semelhanças entre o Budismo e o Taoísmo e juntavam o *tao* (*o caminho*) ensinado por sua filosofia nativa ao *dharma*, explicitado no Budismo. Enquanto isso, os ensinamentos budistas continuavam a chegar à China, conforme os comerciantes e monges se dirigiam ao leste a partir da Ásia Central. Além disso, muitos chineses fizeram a longa e difícil jornada à Índia para aprender mais sobre o Budismo em sua fonte (consulte o texto, “Como o Budismo chinês evoluiu”, para saber mais detalhes). Na verdade, a maior parte do conhecimento que os historiadores têm sobre o estado do Budismo na Índia durante o primeiro milênio EC vem dos relatos escritos por esses primeiros peregrinos chineses.

Proliferação em várias escolas

Com o passar dos séculos, o Budismo continuou a se desenvolver e a evoluir na China até que uma série de tradições mais ou menos distintas surgiu. Cada tradição era principalmente associada a ensinamentos específicos de origem indiana, mas com sua própria característica única chinesa.

Dizemos “mais ou menos distintas,” pois, da maneira chinesa consagrada pelo tempo, as várias tradições tendiam a influenciar e pegar emprestado umas das outras. Até mesmo hoje em dia, muitos chineses não se consideram como pertencentes exclusivamente a alguma religião. Eles seguem elementos do Budismo, do Confucionismo, do Taoísmo e até mesmo a adoração espiritual sem qualquer sensação de contradição.

Durante o auge do Budismo na China, entre os séculos VI e IX, muitas tradições (escolas) budistas apareceram. As seguintes são algumas das mais importantes delas, juntamente com *os sutras* (discursos de Buda) sobre os quais se baseiam:



Tien-tai. Baseada no *Sutra do Lótus* (consulte o Capítulo 4), essa tradição foi nomeada em homenagem a uma famosa montanha da China. (Para saber mais sobre essa tradição, consulte a seção “Examinando o Ornamento da Flor e Tien-tai: os grandes sistemas

unificadores”, posteriormente, neste capítulo).

- ✓ **Ornamento de Flores.** Baseada em um sutra com o mesmo nome e conhecido como Hua-yen em chinês. Essa tradição se tornou o Budismo Kegon no Japão (consulte a seção “Examinando o Ornamento de Flores e Tien-tai: os grandes sistemas unificadores”, posteriormente, neste capítulo).
- ✓ **Palavra Verdadeira.** Essa tradição chinesa, que teve uma vida relativamente curta, sobreviveu no Japão, como o Budismo Shingon (consulte a seção “Vajrayana na Índia, China, Japão e Tibete”, no final deste capítulo para saber mais sobre as versões chinesas e japonesas dessa tradição).
- ✓ **Terra Pura.** Baseada nos sutras da *Terra do Extase* (consulte o Capítulo 4), essa tradição inspirou o desenvolvimento do Budismo Jodo e Jodo Shin no Japão (consulte a seção, “O advento das duas escolas Terra Pura no Japão”, posteriormente neste capítulo para obter mais detalhes).
- ✓ **Meditação.** Chamada de Ch'an na China e de Zen no Japão, a tradição da Meditação alega estar baseada em uma transmissão direta e silenciosa da compreensão (conforme explicamos na seção sobre Budismo Zen posteriormente, neste capítulo). Os sutras *Exposição de Vimalakirti*, *Perfeição da Sabedoria* e *Descida ao Lanka* influenciaram fortemente o desenvolvimento dessa tradição.

Não se intimide com essa lista um tanto longa de nomes incomuns. Nós os mencionamos simplesmente para oferecer a você uma ideia da riqueza e diversidade do Budismo chinês em seu apogeu.

O apelo do Budismo para os chineses

O Budismo floresceu na China, pois oferecia algo a quase todo mundo. A sofisticação do Budismo impressionava a elite intelectual, que até mesmo nele se inspirou para fazer suas próprias contribuições à filosofia budista. E, embora a filosofia sofisticada não causasse interesse às massas não

instruídas, a promessa da salvação universal certamente causava. As pessoas comuns foram, dessa forma, atraídas às práticas budistas mais devocionais, voltando-se aos bodhisattvas da compaixão (como Kuanyin) para ajuda nesta vida e adorando os Budas (como Amitabha) para que obtivessem ajuda na próxima (como explicamos na seção “Narrando a Terra Pura e outras escolas de devoção” posteriormente, neste capítulo).

O Budismo também agradava a uma série de líderes locais poderosos, em parte porque eles sentiam que um povo treinado de acordo com os princípios da moralidade e da não violência seria mais fácil de ser regido. Muitos desses líderes também começaram a acreditar que os monges budistas, por virtude de sua ordenação singular e modo de vida autocontrolado, possuíam certas capacidades mágicas. Para proteger seus súditos – bem como suas próprias posições – os líderes locais tentavam manter esses monges ao seu lado promovendo o Budismo o máximo que podiam.

Apesar do apelo do Budismo, a oposição era forte e profundamente fortificada. Os conflitos que geralmente surgiam entre os apoiadores do Confucionismo, Taoísmo e do Budismo geralmente tinham menos a ver com as diferenças das crenças e mais a ver com grupos competindo pela maior parte do apoio e do patrocínio do governo. Os detratores geralmente acusavam os budistas de promoverem valores antichineses, pois muitos deles – especialmente os monges – não pareciam estar cumprindo suas obrigações sociais e familiares. Como resultado desses e de outros fatores, a influência das diferentes tradições chinesas budistas tinha fluxos e refluxos.

Na verdade, o Budismo, como um todo, passou por muitos altos e baixos na China, às vezes desfrutando da forte proteção dos líderes, e outras vezes passando por uma amarga perseguição. A última grande revolta aconteceu em 845 EC, quando uma ordem imperial desmontou os monastérios budistas e confiscou suas riquezas. O imperador logo retirou a ordem, mas não antes de o Budismo chinês ter afundado em um longo e lento declínio do qual ele nunca se recuperou completamente.

Após sua perseguição no século IX, o Budismo sobreviveu na China por mais de 1.000 anos – e até mesmo passou por períodos de brilhantismo –, mas nunca se tornou novamente a força dinâmica que havia sido anteriormente. No século XX, o Budismo, na China, encarou os desafios extras do Cristianismo (introduzido pelos missionários ocidentais) e do

Comunismo. A assim chamada Revolução Cultural dos anos 1960 e 70 foi particularmente devastadora; ela destruiu muitas instituições budistas tradicionais e enfraqueceu ainda mais uma comunidade budista já seriamente diminuída. Além disso, desde meados dos anos 1950, o governo chinês passara a oprimir ativamente o Budismo no Tibete, destruindo monastérios e perseguindo muitos seguidores. Embora algumas práticas budistas autênticas continuem a ser realizadas em Taiwan, ainda se discute se o Budismo algum dia ressurgirá, na região.

Examinando o Ornamento da Flor e Tien-tai: Os grandes sistemas unificadores

Duas escolas do Budismo chinês – a Terra Pura e a Meditação (*Ch'an*) – conseguiram sobreviver à perseguição do século IX relativamente ilesas (consulte a seção “Narrando a Terra Pura e outras escolas de devoção”, posteriormente, neste capítulo), e três outras – Ornamento de Flores, Tien-tai e Palavra Verdadeira – foram transpostas com êxito à sociedade japonesa antes de sofrerem um sério declínio em sua terra natal. Esta seção observa mais profundamente as tradições Ornamento de Flores e Tien-tai, ambas tendo desenvolvido sistemas filosóficos abrangentes. (Para saber mais sobre a tradição Palavra Verdadeira, consulte a seção “Vajrayana na Índia, China, Japão e Tibete”, posteriormente, neste capítulo.)

Conforme o Budismo Mahayana evoluiu na Índia, ele deu origem a vários, por vezes desconcertantes, pontos de vista que causaram um pouco de confusão para os primeiros budistas chineses. (Para saber mais sobre o Mahayana na Índia, consulte o Capítulo 4.) Quanto mais os chineses se familiarizavam com os ensinamentos budistas (que os alcançava pouco a pouco, não de uma só vez), mais eles se perguntavam como os ensinamentos se encaixavam em um todo coerente. Para tirar um sentido dessa variedade de visões, diversas escolas chinesas surgiram para tentar organizar esses múltiplos ensinamentos Mahayana de acordo com os princípios encontrado no *sutra* (discurso budista) específico que mais estimavam.



Ornamento de Flores: O Sutra do Ornamento de Flores

(*Avatamsaka*) impressionou tanto os fundadores dessa escola que eles o reverenciavam como o auge do pensamento budista. Eles

alegavam que Buda havia proclamado esse sutra imediatamente após sua iluminação, enquanto ainda estava debaixo da árvore Bodhi. Devido ao fato de que o sutra apresentava uma visão não diluída sobre a iluminação, eles argumentavam que ninguém, naquela época, podia compreendê-lo. Em sua sabedoria e compaixão, Buda então explicou o que as pessoas *podiam* entender – as quatro nobres verdades (consulte o Capítulo 3) e o restante do cânone Theravada. Buda apenas continuou a apresentar seus sutras Mahayana avançados após ter explicado esses ensinamentos mais fundamentais.

Não importa o que mais ele ensinou, no entanto, o extensor *Sutra do Ornamento de Flores* permaneceu sendo a expressão mais profunda das realizações primordiais de Buda – ou pelo menos era isso que os mestres da tradição do Ornamento de Flores sustentavam. De acordo com seus comentários, esse sutra ensinava sobre a interconexão primordial de todas as coisas no universo. Embora as coisas pareçam existir como entidades separadas e distintas – esta mesa e *aquela* cadeira; os seres comuns e os Budas – elas todas se interpenetram em uma ampla interação de forças. Por meio da contemplação profunda e repetida dessa interconexão, eles acreditavam, o praticante espiritual poderia experimentar a paz primordial.



Tien-tai: A outra escola chinesa que tentou organizar todos os diversos ensinamentos de Buda em um todo coerente foi nomeada em homenagem à montanha lar de seu fundador, Chih-i (538-597). Assim como a tradição do Ornamento de Flores, a Tien-tai alegava que Buda primeiramente ensinou o *Sutra do Ornamento de Flores* e, depois, percebendo que ele estava além do entendimento de seus ouvintes, passou ensinamentos que eram mais fáceis de serem digeridos. Mas de acordo com o Tien-tai, a versão final e mais plenamente expressa da intenção principal de Buda é encontrada no *Sutra do Lótus* (que explica por que o Tien-tai também é conhecido como a escola da Lótus Branca).

De acordo com o *Sutra do Lótus*, Buda não ensinou uma única

doutrina a todos os seus discípulos. Ele revelou caminhos diferentes que se adequavam aos temperamentos e capacidades de seus ouvintes. Ele pode ter ensinado a algumas pessoas que o caminho da renúncia e da moral – impedindo-se de machucar aos outros – leva à felicidade em suas vidas futuras. Pode ter dito a outras que o caminho da sabedoria – que penetra a ilusão do eu – leva à libertação completa do ciclo de renascimento. E pode ter ensinado a outras pessoas que o caminho da grande compaixão leva ao serviço iluminado em favor dos outros. (Para descobrir mais sobre esses três caminhos, consulte os Capítulos 12, 13 e 14, respectivamente.) Embora esses caminhos possam parecer ter objetivos diferentes, o Tien-tai ensinava que a verdadeira intenção de Buda era liderar a todos, da maneira mais eficaz, até o destino espiritual máximo – a iluminação completa do próprio estado de Buda.



A escola da Lótus Branca também ensinava que todos os fenômenos no universo estavam fundamentalmente interrelacionados. A natureza de Buda permeia toda a realidade, sem exceção, e é possível encontrar a verdade em uma folha de grama tanto quanto nos textos religiosos mais sagrados. (Para saber mais sobre a natureza de Buda, consulte o Capítulo 2.) Esse modo integrado de olhar as coisas agradou aos práticos chineses, que nutriam uma saudável apreciação pela natureza e pelos detalhes da vida cotidiana. Em vez de procurar uma alternativa espiritual à existência mundana, os budistas chineses geralmente procuravam a dimensão espiritual *dentro* do que lhes era familiar, como é possível sentir pelas paisagens adoravelmente representadas tão típicas da arte budista chinesa. (Muitos museus de arte têm exemplos excelentes de tais paisagens chinesas. Ou também é possível conferir as imagens no seguinte Web site em inglês: www.chinapage.com/painting.)

As assim chamadas escolas ecléticas, como a Ornamento de Flores e a Tien-tai (ou Lótus Branca) detalhadas na seção anterior, tinham uma grande desvantagem. Elas agradavam mais as pessoas que queriam *estudar* o Budismo do que aquelas que queriam *praticá-lo*. Felizmente, as escolas Terra Pura e Meditação chegaram e ofereceram aos futuros praticantes algo direto e relativamente simples de se fazer. Talvez devido à sua simplicidade e apelo geral, essas duas escolas tenham se tornado as tradições budistas predominantes na China, especialmente após a perseguição antibudista do século IX.

A escola Terra Pura tira sua inspiração e direcionamento dos sutras Mahayana que se concentram em Amitabha, o Buda da Luz Infinita. Diferentemente do Buda histórico, Shakyamuni, que andava pela terra há 2.500 anos, Amitabha é um ser transcendental que existe além dos limites do tempo e espaço comuns. (A Figura 5-4 mostra Amitabha, localizado na parte superior, e os outros principais Budas transcendentais.) Sua história transporta a fé budista a um reino místico de maravilhas e belezas extraordinárias, mas paradoxalmente, esse reino está tão próximo quanto o seu próprio coração.

De acordo com os sutras nos quais Shakyamuni revelou a existência desse Buda, Amitabha (Ami-to-fo em chinês; Amida, em japonês) reside no paraíso ocidental de Sukhavati – a Terra Pura do Êxtase. Esse paraíso passou a existir como o resultado de uma série de votos sinceros que Amitabha (então conhecido como o bodhisattva Dharmakara) fez perante seu guru. Nesses votos, Amitabha disse que estabeleceria um reino sagrado para o benefício máximo de todos os seres após sua própria realização do estado de Buda. Quando uma pessoa nasce nesse reino, ela tem a garantia de que alcançará a iluminação plena.

Quer saber a melhor parte? Para renascer nessa terra pura, tudo o que você precisa fazer é ter uma fé resoluta em Amitabha. Se você tiver fé, Amitabha e seu séquito de bodhisattvas aparecerão no momento de sua morte e o levarão diretamente a Sukhavati, onde você se sentará sobre uma flor-de-lótus aberta e se banhará na luz infinita de Amitabha. (Se sua fé em Amitabha vacilar, você ainda poderá renascer em Sukhavati, mas precisará passar algum tempo em uma lótus fechada antes de experimentar as bênçãos plenas de Amitabha e sua companhia de seres iluminados.)

Os sutras relacionados a Sukhavati descrevem suas excelentes qualidades

em detalhes. Eles até mesmo oferecem as instruções exatas para que você visualize Amitabha (que é tão vermelho quanto o sol poente) e seu lindo cenário. Mas o principal propósito desses sutras é simplesmente lembrá-lo da compaixão de Amitabha: ele já deu vida a Sukhavati pelo seu bem. Todo o trabalho já foi feito; você simplesmente tem que ter fé em Amitabha, e Sukhavati será seu.



Figura 5-4: Os cinco Budas transcendentais.



Na Índia, a adoração devotada a Amitabha e aos outros Budas transcendentes e bodhisattvas forma parte das práticas Mahayana, em geral. Mas na China e, posteriormente, no Japão, o Budismo Terra Pura se tornou uma tradição por si só. É possível ter uma ideia do lugar que a Terra Pura teve – e continua tendo – no coração e na mente das pessoas visitando quase qualquer galeria de arte do Extremo Oriente. Você verá inúmeras representações de Amitabha Buda tanto em pintura quanto em escultura. Às vezes, ele está sentado e absorto em meditação. Em outros momentos, ele está em pé com as mãos esticadas, recebendo a todos para que se juntem a ele em sua terra pura. O que milhões de pessoas em todo o mundo pedem em suas preces mais profundas é que essa figura apareça a elas no momento de sua morte e as leve ao seu paraíso, no oeste.

Intimamente associado a Amitabha está o bodhisattva da compaixão Avalokitesvara. Os sutras da *Terra do Extase* o descrevem como estando em pé do lado direito de Amitabha, ajudando-o a receber os falecidos. Objeto de adoração fervorosa em muitas terras asiáticas, Avalokitesvara passou por uma transformação extraordinária conforme fazia seu caminho da Índia até o Extremo Oriente: ele se tornou ela! (Consulte o quadro complementar “Kuan-yin: uma divindade transgênero” para mais informações.) Os devotos budistas adoram essa bodhisattva transcendente, conhecida como Kuan-yin na China (consulte a Figura 5-5) e como Kwannon no Japão, quase como os católicos adoram a Virgem Maria. E assim como Maria, Kuan-yin continua a interceder em nome dos fiéis. Na verdade, os jornais asiáticos comumente ainda relatam histórias de seus salvamentos dos fiéis de naufrágios, incêndios e outros desastres.



Foto cortesia de Stephan Bodian.

Figura 5-5: Kuan-yin, a bodhisattva da compaixão.

Kuan-yin: uma divindade transgênero

Muitas explicações diferentes já surgiram para informar por que o bodhisattva da compaixão assumiu uma forma feminina. Algumas pessoas alegam que no Extremo Oriente a compaixão é entendida como uma qualidade particularmente feminina, por isso, a mudança de sexo foi, de alguma forma, necessária. Outros destacam que mesmo nos lugares onde o bodhisattva é representado como um homem (no Tibete, por exemplo, onde ele é conhecido como Chenrezig; consulte o Capítulo 15), seus traços são suaves e gentis (condizentes com suas qualidades compassivas), por isso, a mudança de gênero não é tão extrema quanto pode parecer à primeira vista. Outros ainda mantêm que Kuan-yin não é, de fato, uma forma de Avalokiteshvara. Eles acreditam que ela é uma mistura entre Tara, a Grande Mãe do Budismo indiano e de deusas locais da natureza chinesas.

Independentemente da forma como ele/ela é compreendido(a), milhões de budistas, em todo o mundo, voltam-se a esse bodhisattva da compaixão em busca de bênçãos e ajuda, em momentos difíceis.

O advento das duas escolas Terra Pura no Japão



No Japão, o Budismo Terra Pura se tornou uma das principais tradições do dharma e se dividiu em duas escolas separadas, a Jodo-shu e a Jodo Shinshu.

 Jodo-shu: Traduzida literalmente do japonês como a “escola Terra Pura,” a Jodo-shu foi fundada por Honen (1133-1212), uma das grandes figuras do Budismo japonês. Honen se tornou um monge quando tinha 15 anos e estudou com mestres de várias escolas budistas, mas acabou ficando cada vez mais desiludido com o Budismo de sua época.

O século XII foi uma época de revoltas sociais e políticas no Japão, e Honen sentia que quase ninguém poderia seguir com êxito as práticas tradicionais do Budismo em uma era tão degenerada. Ele acreditava que as pessoas, primeiramente, precisavam renascer na Terra Pura por meio do voto de Amitabha, e então poderiam alcançar a iluminação. Ele, portanto, encorajava a simples prática de recitar o *nembutsu* (homenagem a Amitabha) juntamente com o cultivo de uma forte fé na graça salvadora de Amitabha. No sânscrito original, a homenagem se chama *Namo amitabhaya buddhaya* – literalmente, “Homenagem a Amitabha Buda.” Na pronúncia japonesa, se tornou *namu amida butsu*, que é o cântico que você ouve sendo recitado nos dias de hoje.

 Jodo Shinshu: Um monge chamado Shinran (1173-1262) foi um dos muitos discípulos que receberam a prática de *nembutsu* de Honen. Em sua busca sincera pela realização espiritual, Shinran devotou muitos anos a um sério estudo e prática com muitos mestres budistas. Mas apesar de todo o seu trabalho árduo, ele continuava insatisfeito e inquieto. Shinran sentia que não tinha alcançado nada com valor real. O encontro com Honen foi o ponto decisivo de sua vida. Assim que ele começou a recitar “*Namu amida butsu*,” ele experimentou a paz que havia se esquivado dele por tantos anos. Desse momento em diante, ele abriu mão de seus votos monásticos e passou o resto de sua longa vida caminhando em meio às pessoas comuns, muitas das quais se tornaram suas devotas.



Em 1225, Shinran começou sua própria tradição, a qual ele chamou de Jodo Shinshu (a “escola da Terra Pura Verdadeira”) para diferenciá-la da tradição de seu falecido mestre. Essa nova tradição se tornou cada vez mais popular e agora tem mais seguidores do que qualquer outra denominação budista no Japão. A abordagem de Shinran era radical em sua simplicidade. Ele interpretava o voto de Amitabha como significando que todos os seres já são iluminados; eles apenas não percebem isso! De acordo com Shinran, você não precisa fazer nada para alcançar Sukhavati – nem mesmo recitar o nembutsu. Na verdade, não há nada que você possa fazer; tudo já foi feito para você. Você ainda faz homenagens a Amitabha, mas não porque essa prática o levará a Sukhavati. É uma expressão de gratidão por já ter chegado lá!

Atualmente conhecido como as Igrejas Budistas da América, o Jodo Shinshu está ativo na América do Norte desde que os imigrantes japoneses chegaram pela primeira vez trazendo-o há mais de 100 anos. Ainda primordialmente popular entre os nipo-americanos, o Jodo Shinshu ganhou alguns fiéis não asiáticos nas décadas mais recentes e continua a ser uma força com bastante influência no cenário budista americano. (Para saber mais sobre a prática do Jodo Shinshu, consulte o Capítulo 8.)

A escola Nichiren

Uma figura controversa chamada Nichiren (1222-1282) fundou outra tradição do Budismo japonês que merece ser mencionada com as escolas Terra Pura, devido a algumas características que elas têm em comum.



Assim como as escolas Terra Pura, o Budismo Nichiren exige um pouco mais de seus seguidores do que uma forte devoção e a repetição de uma frase curta de homenagem. Mas, diferentemente das escolas Terra Pura, a escola Nichiren não representa uma versão japonesa da tradição chinesa, e não dirige sua devoção a Amitabha. Em vez disso, o Nichiren é um produto originário do Japão, e o objeto de sua devoção não é um Buda ou um bodhisattva; é o *Sutra do Lótus*.

Ramificações da escola Nichiren

Não muito tempo após a morte de Nichiren, disputas internas entre seus seguidores levaram ao estabelecimento de um grupo fragmentado que se autodenominava Nichiren Shoshu (a "Verdadeira Escola de Nichiren"). Embora não fosse grande no início, essa escola sobreviveu, ao longo dos séculos. Após a Segunda Guerra Mundial, uma de suas ramificações alavancou, repentinamente, uma proeminência inesperada. Em 1937, um seguidor do Nichiren Shoshu fundou uma sociedade leiga conhecida como Soka Gakkai. Dentro de poucas décadas, estimulado pela humilhação e miséria dos anos pós-guerra no Japão, esse grupo cresceu e se tornou uma poderosa força política, social e econômica.

Os membros do Soka Gakkai seguem a prática básica instituída por Nichiren – recitar o "Namu myoho renge kyo" – e considerar Nichiren como o Buda da era presente. Em seu altar, os praticantes mantêm uma reprodução de um diagrama especial chamado Gohonzon (desenhado originalmente pelo próprio Nichiren), que acredita-se que incorpore todos os ensinamentos do Sutra do Lótus e é, portanto, considerado com a máxima adoração. Talvez a característica mais distinta do Soka Gakkai, no entanto, seja sua paixão por promover sua religião. O evangelismo não é

um traço normalmente associado ao Budismo, mas o Soka Gakkai encoraja ativamente – alguns diriam agressivamente – a conversão. Em termos de números, o Soka Gakkai alcançou um sucesso extraordinário e apresenta em todo o mundo mais de 12 milhões de membros, incluindo uma parte significativa da população japonesa e centenas de milhares de seguidores no Ocidente, incluindo celebridades como Herbie Hancock e Tina Turner.

Outra ramificação do Budismo Nichiren é a ordem monástica conhecida como Nipponzan Myohoji. Os membros dessa ordem são fortemente comprometidos com a paz mundial e já ergueram templos dedicados à paz em muitos países em todo o mundo, incluindo Manchúria, China, Japão, Inglaterra, Áustria e Estados Unidos. Um dos templos (ou estupas) mais impressionantes está localizado em uma colina próxima a Rajgir (consulte o Capítulo 9) em que Buda originalmente proferiu o Sutra do Lótus, que é tão central à tradição Nichiren. Os visitantes desses locais de peregrinação podem ver os seguidores do Nipponzan Myohoji caminhando de uma maneira uniforme ao redor de um belo templo batendo em seus tambores em formato de raquete para cantar o “Namu myoho renge kyo.”

O *Sutra do Lótus* é uma escritura Mahayana também reverenciada pela tradição Tien-tai (japonês: Tendai). Como seguidor do Tien-tai (consulte a seção “Examinando o Ornamento de Flores e o Tien-tai: os grandes sistemas unificadores”, anteriormente neste capítulo para obter mais informações sobre o Tien-tai), Nichiren compartilhava da adoração em um grau extraordinário. Ele acreditava que o *Sutra do Lótus* era tão poderoso que não era preciso estudá-lo nem ao menos lê-lo para se beneficiar dele; você simplesmente tinha que recitar seu título com fé. Simplesmente repetir *Namu myoho range kyo* (“Homenagem ao Sutra do Lótus da Lei Maravilhosa”) e seus desejos espirituais e mundanos seriam realizados. E essa frase podia cuidar muito mais que apenas dos seus próprios desejos pessoais: o Japão estava passando por um período tumultuado, e Nichiren sentia que apenas a fé no *Sutra do Lótus* poderia salvá-lo da invasão.

A crença determinada de Nichiren de que seu caminho era o único caminho verdadeiro para a salvação pessoal e nacional se deparou com uma oposição considerável. Ele acusava as escolas budistas estabelecidas de terem uma sociedade com forças demoníacas que pretendiam destruir o Japão e fez muitos inimigos entre o clero budista e o governo. Ele foi até mesmo condenado à morte, mas escapou à execução – por meios milagrosos, de acordo com seus seguidores fiéis. Após três anos em exílio, ele voltou ao Japão e viveu o resto de sua vida no Monte Minobu, próximo ao Monte Fuji, estabelecendo a base para a organização que transmitiria seus ensinamentos após sua morte. (Consulte o texto “Ramificações da escola Nichiren” para descobrir mais sobre as formas atuais do Budismo Nichiren.)

Zen: instalando-se no Extremo Oriente – e no Ocidente

A escola Terra Pura (consulte a seção “Narrando a Terra Pura e outras escolas de devoção”, anteriormente neste capítulo) não foi a única tradição Mahayana focada em oferecer aos seus praticantes uma experiência direta de iluminação. Outra forma do Budismo Mahayana que também se instalou na China, mudou-se para outras culturas asiáticas e acabou fazendo com que sua presença fosse fortemente sentida no Ocidente, também oferecendo uma abordagem mais prática. Estamos nos referindo à tradição Zenin, indiscutivelmente a forma de Budismo mais visível e amplamente reconhecida no Ocidente.

O Zen tem a reputação de ser misterioso, por isso, começamos essa discussão com algo simples, seu nome. O termo japonês zen (assim como o termo chinês do qual ele deriva, *ch'an*) pode ser relacionado ao termo sânsrito *dhyana*, que significa meditação. (Confira o Capítulo 14, em que discutimos o *dhyana*, ou concentração meditativa, como a quinta das seis perfeições.) Devido ao fato de que a meditação é uma prática central do Budismo desde o seu início (consulte o Capítulo 7), ele nunca foi propriedade exclusiva de nenhuma tradição. Mas conforme o Budismo Mahayana começou a se desenvolver na Índia, alguns mestres colocavam uma ênfase maior na meditação do que outros. Um desses mestres, um monge chamado Bodhidharma, viajou para a China no século VI e levou consigo sua própria abordagem à meditação. Ele começou sua estada na China de maneira bastante apropriada, passando nove anos sentado em posição de meditação, virado para um muro. (Para saber mais sobre o Bodhidharma, consulte o quadro complementar

“Bodhidharma: um lendário mestre Zen”.)

Entendendo a natureza não dualista do Zen

Para os seguidores da tradição de Bodhidharma, que ficou conhecida como Ch'an (e posteriormente como Zen), a meditação é uma confrontação direta com o momento presente e é capaz de acarretar em uma compreensão penetrante sobre a real natureza da realidade (consulte o Capítulo 10 para saber mais sobre a iluminação Zen). Passar por esse momento de despertar espiritual depende não apenas dos esforços do próprio meditador, mas também da influência de transformação do mestre, que oferece aos seus alunos uma transmissão especial fora das escrituras.



Zen tem sua origem em uma “transmissão especial” entre Shakyamuni Buda e um de seus muitos discípulos. Enquanto estava sentado em meio a um grupo de seus seguidores, Buda silenciosamente apanhou uma flor e a mostrou ao grupo. Sentado ali perto, um de seus discípulos mais realizados, Mahakashyapa, sorriu. Dentre todos os discípulos, apenas ele havia experimentado a transmissão silenciosa da compreensão que Buda havia oferecido. Buda então disse: “Eu tenho o tesouro do verdadeiro olho do dharma, a mente inefável do nirvana. A realidade é amorfia; o ensinamento sutil não depende de palavras escritas, mas é transmitido separadamente e longe de doutrinas. Isso eu incumbio a Mahakashyapa.”

Bodhidharma: um mestre Zen lendário

Embora ele possa ou não ter de fato existido, Bodhidharma é a epítome do mestre Zen rígido e enigmático cuja dedicação à meditação é inabalável e que ensina por meio do exemplo direto em vez de “por escrituras”. Geralmente representado com a cabeça raspada, barba malfeita e brincos (o típico

Gen-Xer?), o Bodhidharma de olhos grandes e concentrados se tornou um personagem popular dos desenhos Zen à tinta, tanto na China como no Japão.

As histórias que instruem sobre essa figura são lendárias. Em uma delas, ele supostamente teria cortado suas pálpebras para que pudesse meditar durante dia e noite sem cair no sono (daí a figura com grandes olhos nos desenhos à tinta). Claramente, esse conto foi narrado para inspirar as futuras gerações de alunos Zen quanto a serem diligentes e se concentrarem em sua prática. Em outra história, ele se senta impassivelmente na neve enquanto um jovem discípulo o implora por orientação. Por fim, o jovem corta seu braço e o entrega ao Bodhidharma para mostrar a ele sua devoção e sinceridade – e Bodhidharma finalmente concorda quanto a instruí-lo. Esse é outro conto acautelador, embora certamente não pretenda encorajar a automutilação!

O que esse evento quer dizer? Ele demonstra que a realidade primordial pode ser clara e diretamente expressa sem palavras. Na verdade, as palavras e os conceitos, embora possam apontar para a verdade (como um “dedo apontando para a lua,” como diz o famoso ditado budista), são inadequados em termos de expressar a verdade plenamente, pois são inherentemente *dualistas*. As palavras e os conceitos se referem a um mundo de coisas aparentemente separadas e sólidas e a eus aparentemente separados que as experienciam. Mas quando um ser desperto observa uma flor e a vê assim como ela é, claramente e sem camadas conceituais (ou seja, além de todas as noções limitadas *disso* e *daquilo*), nenhuma palavra é capaz de expressar a experiência. Por quê? Porque não há experimentador e nada está sendo experimentado. Tudo o que há é simplesmente puro, trata-se da experiência *não dualista* em si própria. Ao apanhar a flor, Buda convida os outros a compartilhar desse conhecimento não conceitual – e Mahakashyapa expressa sua compreensão com um sorriso silencioso.

Despertar para essa compreensão não conceitual e não dualista é o núcleo do Budismo Zen. Conforme a tradição de Bodhidharma se desenvolveu na China (influenciada fortemente pelo Taoísmo) e depois se

instalou na Coreia, Japão e, posteriormente, no Vietnã, diferentes métodos para treinar os discípulos para que eles descobrissem sua verdadeira natureza, gradualmente, se desenvolveram. Alguns desses diferentes métodos são encontrados nas duas escolas do Budismo Zen, Rinzai e Soto, ativos no Japão e em todo o mundo, hoje em dia.

Traçando o perfil de Rinzai e Soto: dois estilos Zen diferentes

O Rinzai Zen, trazido ao Japão da China pelo monge Eisai em 1191, favorece o uso dos *koans* (traduzido livremente como histórias de ensinamento) para confundir a mente e criar uma compreensão direta (para saber mais sobre os koans, consulte o Capítulo 8). Dentre as centenas de questões e anedotas geralmente elusivas e paradoxais, talvez os koans mais conhecidos no Ocidente sejam o “Qual é o som que faz uma mão [ao bater palmas]?” e “Qual era o seu rosto original antes de os seus pais nascerem?” Os alunos concentram sua atenção total no koan que lhes foi concedido e tentam revelar seu significado secreto, sua essência viva. Embora não existam respostas corretas, o constante confrontamento com o koan – sob o olhar atento de um mestre habilidoso – leva o praticante Zen ao limite extremo do pensamento conceitual – e, por fim, além dele.

O treinamento oferecido pelo Soto Zen, introduzido no Japão por Dogen em 1227, concentra-se no *zazen* (meditação sentada, que também é praticada no Rinzai). O Zazen é formal e exigente. Ele enfatiza que seja mantida uma postura correta e ereta durante cada sessão de meditação, enquanto se permanece ininterruptamente consciente do momento presente. (Para ajudar a energizar os alunos que vão se cansando, o mestre Zen pode bater neles acentuadamente com uma vareta feita especialmente para esse fim. Embora possa parecer assustador, o golpe é estimulante, em vez de doloroso.) Os mestres dessa tradição geralmente enfatizam que você não está meditando para se tornar um Buda; em vez disso, sentar-se com a consciência desperta é a maneira de expressar a natureza de Buda que você sempre possuiu.

Além do zazen, as práticas Rinzai e Soto Zen oferecem aos alunos a oportunidade de fazer uma entrevista regular e particular com o mestre (conhecida como *dokusan* no Soto e *sanzen* no Rinzai). No Rinzai, essas entrevistas geralmente assumem a forma de encontros espirituais nos quais o aluno tenta apresentar uma resposta digna a um koan e o mestre a

aceita ou a rejeita. Durante os retiros, os participantes podem permanecer em fila durante horas para ver o mestre e serem dispensados no primeiro minuto de sua entrevista com instruções para voltar à sua almofada para ponderar sobre o koan novamente. No Soto, o dokusan tende a acontecer menos frequentemente e a se concentrar mais nas questões de postura, atitude ou em relação à prática da vida diária – embora certos mestres usem os koans quando eles parecem adequados ou úteis.

Levando o Zen para sua vida cotidiana

Devido ao fato de que o Zen coloca uma grande ênfase em manter clara a consciência do momento presente, o treinamento não é limitado apenas às sessões de meditação ou à prática koan. Você tem que aplicar a mesma atenção claramente concentrada às tarefas da vida cotidiana que você aplica à sua prática mais formal. A tradição Soto, em particular, enfatiza que cada atividade oferece uma oportunidade de expressar sua verdadeira natureza por meio de um cuidado e atenção genuínos. É possível encontrar muitas histórias sobre mestres Zen que passaram pela experiência da iluminação enquanto executavam tarefas mundanas, em casa – como varrer as folhas ou pendurar as roupas!

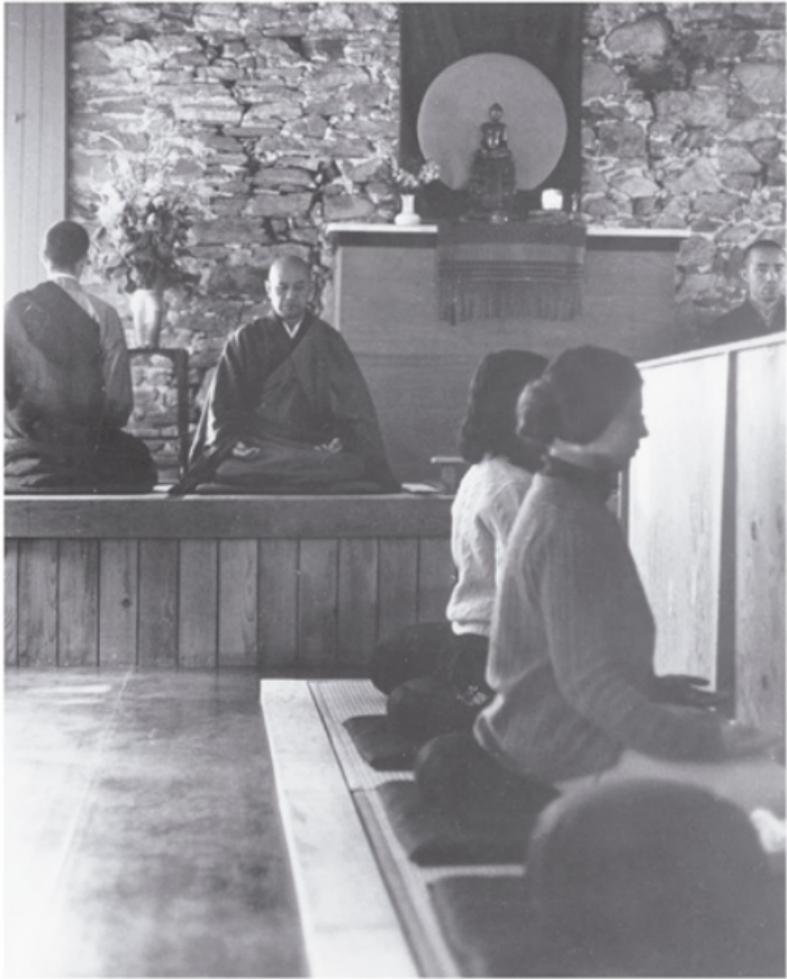


O foco Zen no prático e no imediato é refletido em seu senso estético austero, mas ainda altamente refinado, o que se tornou uma parte integrante da cultura japonesa tradicional. Os praticantes aplicam, afetuosamente, a mesma consciência e atenção claras aos detalhes que cultivam na meditação a uma ampla gama de atividades, como preparar e servir chá, praticar arco e flecha, fazer arranjos de flores e criar caligrafias refinadas. Essa capacidade de transformar quase qualquer atividade em uma experiência artística e espiritual tornou o Zen particularmente atraente aos artistas e poetas ocidentais. (Você sabia que Vincent Van Gogh, que possuía uma coleção extensa de pinturas japonesas, uma vez pintou um retrato de si mesmo como um monge Zen?)

Reconhecendo o apelo Zen para o Ocidente

Dentre todas as tradições budistas, a Zen talvez tenha a história mais longa de contato direto com o Ocidente – contato este que sua simplicidade e apelo estético fomentaram. Acredite ou não, a primeira visita registrada de um mestre Zen à América do Norte ocorreu em 1893, quando Soy en Shaku participou do Parlamento Mundial de Religiões, em Chicago. Soy en voltou em 1905, para viajar e ensinar. Seu discípulo, Nyogen Senzaki, o acompanhou e acabou ficando nos Estados Unidos. Embora Senzaki, que morreu em 1958, tenha ganhado poucos alunos aplicados, ele escreveu diversos livros de influência (com uma amiga americana, Ruth McCandless) e inspirou uma série de americanos que foram treinar no Japão e ajudaram a plantar a semente Zen em solo americano. O estudioso japonês D.T. Suzuki (outro discípulo de Soy en Shaku) também foi extremamente influente. Ele ensinou em diversas universidades americanas, publicou uma série de livros explicando a tradição Zen a um público leigo, além de ter traduzido textos-chave Zen para o inglês.

Seguindo os passos de Senzaki, a onda seguinte de mestres Zen começou a chegar à América do Norte vinda do Japão e da Coreia, nos anos 1950 e 60. A pacífica atmosfera pós-guerra e o crescente interesse ocidental no Zen encorajaram esses mestres. (A poesia Beat, de Allen Ginsberg, Gary Snyder, Jack Kerouac, e outros, e o interesse de renomados psicólogos como Erich Fromm, demonstraram essa crescente consciência Zen.) Em 1970, diversas grandes cidades, como Nova York, Los Angeles e São Francisco exibiam crescentes centros Zen – lugares onde alunos motivados podiam se reunir para aprender a praticar meditação, ouvir palestras sobre dharma e participar de退iros mais longos (consulte a Figura 5-6).



Cortesia do San Francisco Zen Center.

Figura 5-6: Ocidentais praticando o zazen.

O San Francisco Zen Center foi provavelmente o mais conhecido desses

centros. Ele agora inclui o Tassajara Zen Mountain Center, o mais antigo monastério Zen nos Estados Unidos (localizado na floresta próximo a Big Sur), e Green Gulch Farm, uma fazenda orgânica e um centro de prática em Marin County. O já falecido fundador do Centro Zen, Shunryu Suzuki Roshi (1905-1971), escreveu o clássico livro best-seller *Zen Mind, Beginner's Mind* (Weatherhill). Outros influentes mestres Zen na América do Norte incluem Joshu Sasaki Roshi, do Mount Baldy Zen Center, no sul da Califórnia; Eido Shimano Roshi, do New York Zen Studies Society; Taizan Maezumi Roshi (1931-1996), do Zen Center of Los Angeles; e o mestre coreano Seung Sahn, da Kwan Um Zen School, com base em Providence, Rhode Island, autor de diversos livros populares, incluindo *Dropping Ashes on the Buddha* (Grove Press).

Hoje em dia, a maioria das grandes áreas metropolitanas – e até mesmo muitas cidades menores têm seus centros Zen ou seus grupos de encontro, muitos deles dirigidos e liderados por uma nova geração de mestres Zen – ocidentais treinados por mestres coreanos ou japoneses e plenamente autorizados para treinar os outros. Devido à sua simplicidade, sua praticidade e sua ênfase na experiência direta, o Zen tem um apelo enorme para os ocidentais. Eles podem praticá-lo sem ter que aceitar qualquer novo sistema de crença – ou, como diz o Zen, “sem ter que colocar outra cabeça em cima da que já existe”.

Conferindo a tradição Zen na China, na Coreia e no Vietnã

A maioria das pessoas associa o Zen ao Japão. Mas a tradição também floresceu na China, na Coreia e no Vietnã, e mestres desses países partiram de forma independente para o Ocidente, para ensinar. Após seu auge na China, o Ch'an (o nome chinês para o Zen) gradualmente perdeu sua ênfase exclusiva sobre a meditação e se tornou mais eclético, agregando elementos da Terra Pura, Tien-tai e de diversas outras escolas budistas. Embora o Budismo tenha sido primeiro introduzido nos Estados Unidos pelos imigrantes chineses nos anos 1850 e 60, o Ch'an não teve muito progresso fora da comunidade chinesa até o Mestre Zen Hsuan Hua fundar o Gold Mountain Monastery, em São Francisco, em 1970 e começou a ensinar aos ocidentais sua abordagem intensiva, incluindo toda a gama de práticas do

Ch'an. Desde sua morte, em 1995, os sucessores de Hsuan Hua continuam a disseminar seus ensinamentos no Ocidente.

Na Coreia, a prática Zen havia firmemente se estabelecido por volta do século VI EC, antes até mesmo de fazer seu caminho até o Japão, e reinou como a principal forma do Budismo no país, durante muitos séculos. Embora tenha sido oprimida pela Dinastia Yi (1392-1910), a tradição Zen (coreano: Son) conseguiu sobreviver e se tornou uma escola budista vital no Ocidente, juntamente com o Zen japonês. Além do Mestre Zen Seung Sahn, cuja escola Kwan Um Zen School possui centros afiliados em todo o mundo ocidental, diversos outros mestres coreanos desenvolveram grandes seguidores. Embora a meditação sempre tenha sido seu principal método, o Zen coreano também enfatiza as práticas dos mantras e das reverências.

Devido ao fato de que o Vietnã, assim como a Coreia, faz fronteira com a China, o Budismo se enraizou ali nos primeiros séculos do primeiro milênio EC e, com o tempo, a tradição Zen se tornou a escola predominante. Talvez o mestre Zen vietnamita mais conhecido que ensinou no Ocidente seja Thich Nhat Hanh (consulte o Capítulo 15), mas o monge budista e estudioso Dr. Thich Thien-an o precedeu. Thien-an chegou a Los Angeles em 1966 como um professor, fazendo uma visita à UCLA e permaneceu para lecionar a alunos ocidentais ávidos até a sua morte, em 1980.

Do Tibete para o Ocidente: mapeando o movimento do Veículo do Diamante

Nos últimos 30 anos, aproximadamente, outra ramificação do Budismo Mahayana, chamada Vajrayana (ou Veículo do Diamante), cresceu, para rivalizar com a popularidade do Budismo Zen, no Ocidente. A tradição Vajrayana é conhecida por uma série de nomes (incluindo Tantra e o misterioso nome Veículo Esotérico), mas a maioria das pessoas simplesmente se refere a ela como Budismo tibetano em homenagem ao país com o qual hoje em dia a tradição mais se identifica. No entanto, a

Vajrayana não é uma invenção tibetana, como alguns escritores de influência já chegaram a pensar que fosse; a tradição é um produto dos mesmos desenvolvimentos budistas na Índia que foram responsáveis por outras tradições Mahayana mencionadas anteriormente, neste capítulo.

Como todas as outras formas de Budismo, a Vajrayana alega transmitir os ensinamentos autênticos de Buda – embora os textos (conhecidos como *tantras*) dessa abordagem tenham aparecido muito tempo após a morte de Shakyamuni Buda. Embora os historiadores (e até mesmo outros budistas) possam ter problemas em aceitar esses ensinamentos que apareceram tarde, como a verdadeira palavra de Buda, os fiéis Vajrayana alegam (assim como os seguidores de algumas outras tradições Mahayana) que Buda ofereceu muitos de seus ensinamentos, durante sua vida, que eram muito avançados, para serem amplamente disseminados. O Tantra seria o mais poderoso desses ensinamentos avançados e, portanto, ele estaria mais sujeito a malentendidos. Os praticantes tânticos, intencionalmente, mantiveram esses poderosos ensinamentos ocultos da visão geral e apenas os passaram adiante aos poucos escolhidos que puderam se beneficiar deles. Os praticantes posteriores transmitiram esses ensinamentos mais amplamente, embora ainda com um certo ar de segredo – para impedir seu mau uso e degeneração.

Vajrayana na Índia, China, Japão e Tibete

Embora oculto, o Budismo Vajrayana era praticado na Índia de uma forma ou outra, durante o século V EC. Ele então se estabeleceu na China no século VIII como a escola Palavra Verdadeira (*Mi-tsung*). Embora essa escola tenha durado apenas um século na China, Kukai (774-836) o levou para o Japão e construiu um templo em 816, no Monte Koya, que permanece sendo o centro daquilo que se tornou conhecido como a tradição Shingon.



Embora, hoje em dia, as pessoas ainda pratiquem o Budismo Shingon no Japão, essa tradição ainda não está tão plenamente

desenvolvida – ou completa – quanto o Budismo Vajrayana, que continuou a evoluir na Índia a partir do século VIII. Mantida por grandes meditadores conhecidos como *mahasiddhas* (grandes seres realizados), a tradição Vajrayana prosperou e acabou se tornando uma grande parte do treinamento nas famosas universidades monásticas no norte da Índia, como Vikramashila e Nalanda (consulte o Capítulo 9). A destruição de Nalanda pelos invasores, em 1199, marcou o fim da tradição Vajrayana e do Budismo como um todo, na Índia. No início do século XIII, o Budismo não era mais uma religião viável na terra de seu nascimento, muito embora tenha deixado uma marca duradoura na cultura do amplo subcontinente.

Felizmente, até o momento da destruição do Budismo, a tradição Vajrayana já madura, na Índia, estava firmemente estabelecida no Tibete e nas regiões vizinhas do Himalaia graças aos esforços dos *mahasiddhas* Padmasambhava e Atisha. Embora a tradição tenha alcançado a Mongólia e a Sibéria (e até mesmo tenha feito seu caminho de volta para a China), o Tibete permaneceu sendo o centro do mundo Vajrayana durante séculos, preservando os ensinamentos tânticos como uma tradição vital e eficaz até a brutal invasão do Tibete pelos comunistas chineses nos anos 1950. Ainda assim, a perda do Tibete fora um ganho, para o mundo. Com a fuga do Dalai Lama, em 1959 e seu exílio forçado na Índia – juntamente com a fuga de um número relativamente pequeno, mas significativo, de outros grandes mestres – o Budismo Vajrayana foi disponibilizado no Ocidente como nunca antes.

O propósito da prática Vajrayana



Assim como outras tradições budistas, a prática Vajrayana tem como objetivo a iluminação. Essa tradição se distingue, no entanto, devido aos diferentes métodos empregados para revelar a iluminação o mais rapidamente possível. Alguns desses métodos envolvem rituais complexos que apresentam música, canto, implementos simbólicos, gestos estilizados (chamados *mudras*), diagramas místicos (*mandalas*) e palavras com poder (*mantras*). Outros métodos ficam

ocultados do olhar externo e acontecem exclusivamente dentro do corpo e da mente do meditador Vajrayana. Sejam externos ou internos, esses vários métodos estão primordialmente direcionados a realizar a radical transformação para o estado de Buda.

De acordo com a tradição Vajrayana, você já tem tudo o que precisa para experimentar a plena e completa iluminação do estado de Buda. Para que essa iluminação se torne uma experiência viva (e não permaneça apenas como um potencial represado), você deve superar alguns hábitos poderosos, dentre os quais o principal é a tendência de se identificar, conscientemente ou não, como um ser “limitado”. Ou seja, você está acostumado a se ver como um eu ou ego separado e fragmentado, talhado pelas ilusões do ódio, da ganância e da ignorância (consulte o Capítulo 2) e, portanto, severamente limitado em sua capacidade de agir, falar e pensar de uma maneira que traga felicidade a si mesmo e aos outros.

Aprática da “yoga das deidades”

A solução tântrica característica aos problemas que surgem quando você se agarra a uma autoidentidade limitada é a prática conhecida como *yoga das deidades*. A yoga das deidades não tem nada a ver com os “deuses” e “deusas” que desfrutam dos reinos celestiais mencionados no Capítulo 13. Em vez disso, a prática permite que você dissolva seu falso e limitador ego-identidade e o substitua por algo muito melhor. Por meio dessa prática profunda, você treina para se enxergar como um ser iluminado, um Buda plenamente evoluído, livre de todas as limitações, com um corpo, fala e mente radiamente puros e bem-aventurados por meio dos quais você pode levar um benefício infinito aos demais. O ser iluminado específico com o qual você se identifica é conhecido em Tibetano como o seu *yidam*, ou *deidade meditacional*. (Consulte a Figura 5-7 para conhecer uma dessas deidades meditacionais em forma feminina; vá para o Capítulo 4 para ver uma imagem de uma deidade masculina, Manjushri. Sem contar sua aparência exterior, as duas deidades são exatamente a mesma; ambas são manifestações da iluminação.)

Se realizada incorretamente, sem o entendimento adequado, a prática da yoga das deidades pode facilmente se degenerar em uma forma de faz-de-conta no qual você meramente finge ser algo que não é. Para evitar

essa armadilha, você deve construir sua prática sobre uma base firme. Para começar, você deve ser bem-versado sobre os fundamentos do caminho Mahayana em geral, especialmente a criação da compaixão universal, ou *bodhichitta*. (Para saber mais sobre bodhichitta, consulte o Capítulo 14.) Depois, é preciso concluir certas práticas rituais, chamadas *preliminares* (tibetano: *ngon-dro*), que têm o objetivo de prepará-lo para as práticas principais, deixando que você junte uma reserva poderosa de energia positiva e se purifique de certos obstáculos internos. (Um exemplo dessas práticas de reunião e purificação é a oferta de prostrações completas; consulte o Capítulo 8.)



Figura 5-7: Tara, a deidade feminina da compaixão.



O fundamento mais importante para a prática é a sua confiança em um mestre tântrico plenamente qualificado, ou guru. (O guru, ou *lama*, em Tibetano, é tão central ao Vajrayana que alguns dos primeiros comentadores ocidentais se referiam ao Budismo do Tibete como *Lamaísmo* – uma expressão errônea, que felizmente já caiu em desuso.) O guru é indispensável, pois ele apresenta você à deidade meditacional (como Tara, na Figura 5-7) que agirá como o ponto focal de sua prática.

Na cerimônia de *conferência de poder* (Tibetano: *wang*), durante a qual você é iniciado à prática, é preciso permanecer sem se distrair pela aparência comum das coisas – inclusive a forma externa de seu guru. Em vez disso, você o visualiza como inseparável da forma transcendental de Shakyamuni Buda, conhecido como Vajradhara (consulte a Figura 5-8). Primordialmente, sua prática da *yoga* das deidades é bem-sucedida quando você passa pela percepção inabalável que seu guru, sua deidade meditacional e todos os Budas são idênticos à natureza essencial de sua própria mente.

Por meio da *yoga* das deidades, você gradualmente se acostuma a ser iluminado. As bênçãos e a inspiração de seu guru ajudam você a aprimorar sua visão do seu corpo como o corpo de luz puro de sua deidade meditacional (Tara na Figura 5-7, por exemplo), radiante e em êxtase. No lugar de sua fala comum, você recita o som do mantra da deidade; você pratica escutar *todos* os sons como indistinguíveis do mantra. Ao mesmo tempo, você vê seu meio como a terra pura de Tara (campo de Buda) e todas as suas ações são as ações sábias e compassivas de Tara para libertar os outros do sofrimento. Acima de tudo, você sente sua própria mente e a mente iluminada de Tara como algo único.

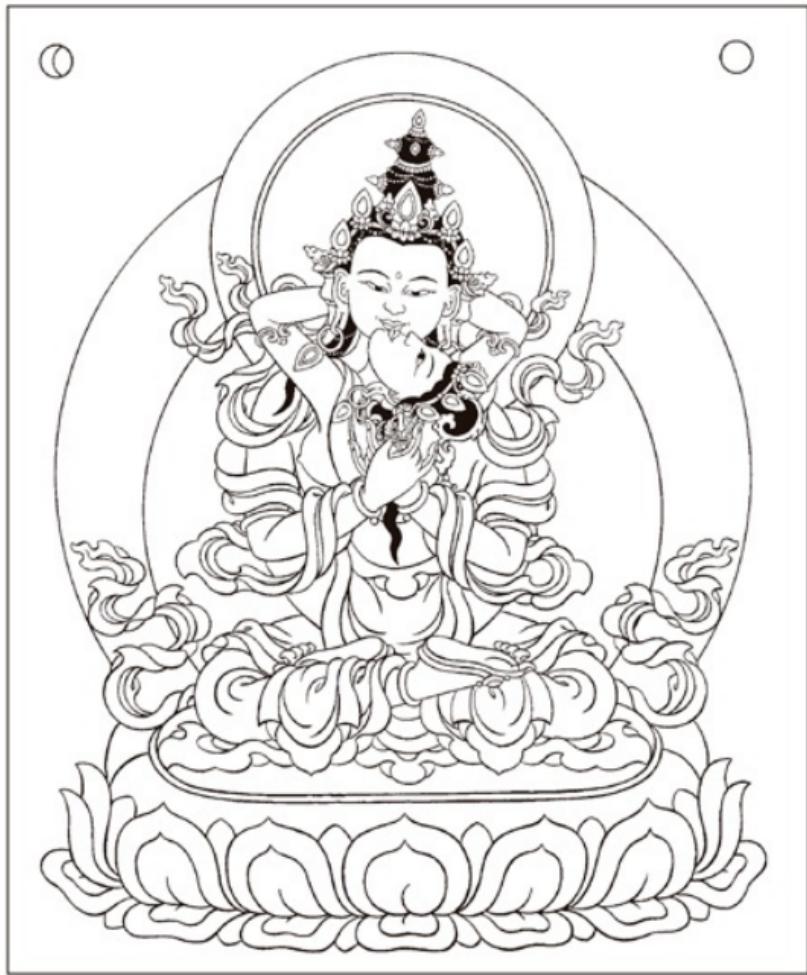


Figura 5-8: Vajradhara, o Guru Buda tântrico.

Nos estágios iniciais da prática, a identificação de si mesmo e da deidade meditacional como um único ser acontece principalmente (se não inteiramente) em sua imaginação. Mas em estágios posteriores, quando você se torna apto a controlar e direcionar as energias sutis que fluem pelo seu corpo (consulte o Capítulo 11 para saber mais sobre essas

energias sutis), é possível, de fato, experimentar a transformação iluminada que antes você havia apenas imaginado. Por fim, você pode seguir os passos do adorado iogue Tibetano Milarepa (consulte a Figura 5-9). Por meio de sua intensa devoção ao seu guru Marpa e sua constante prática, ele atingiu o estado de Buda durante sua vida.

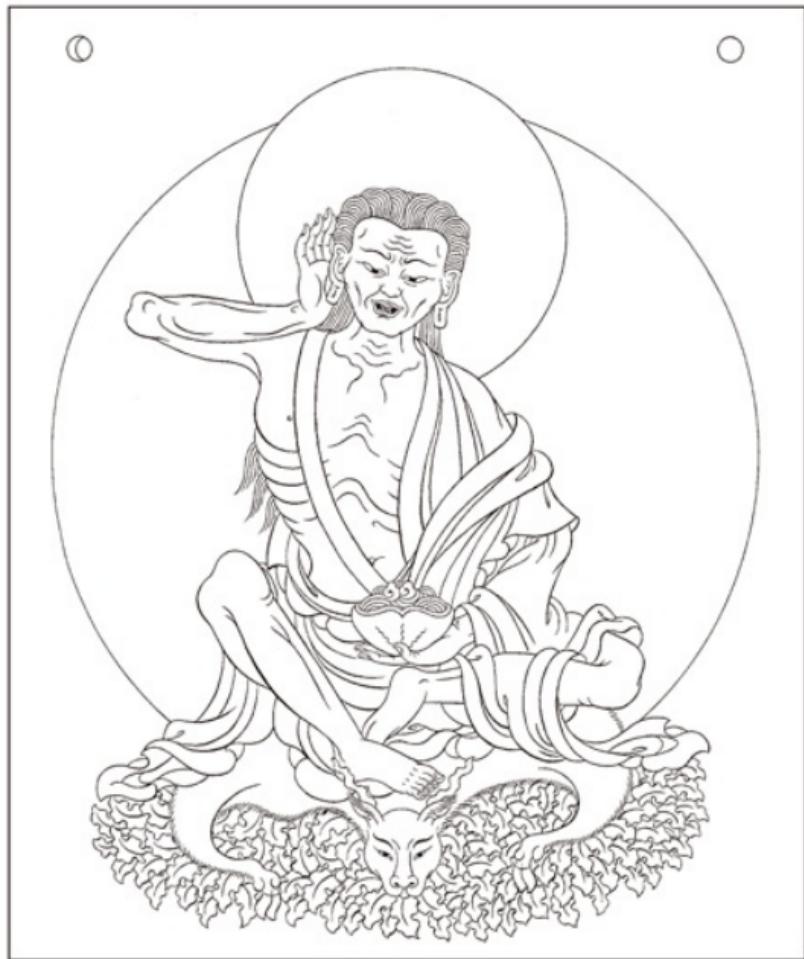


Figura 5-9: O grande iogue do Tibete, Milarepa.

Vajrayana no Ocidente

O Budismo Vajrayana possui muito mais métodos do que os que brevemente mencionamos aqui, mas até mesmo esse sucinto relato pode oferecer a você uma ideia do porquê essa forma de prática ganhou um

número crescente de seguidores ocidentais nos últimos anos. Para pessoas que gostam de rituais, os muitos centros de dharma que seguem o estilo Tibetano no Ocidente oferecem, regularmente, sessões em grupo que apresentam recitação de mantras, cantos e outras práticas ritualizadas (consulte a Figura 5-10).

Para aqueles que preferem a meditação direta, o Vajrayana apresenta uma ampla gama de práticas, desde visualizações elaboradas a simplesmente descansar na pureza básica da mente. A tradição também oferece oportunidade de estudo acadêmico – como demonstrado pelo número cada vez mais alto de traduções e comentários que são publicados. Mas no final das contas, os lamas acolhedores e cheios de compaixão que ensinam o Vajrayana podem ser o traço mais atraente dessa tradição.

Todo centro tem seu próprio estilo e ênfase únicos, dependendo do mestre e da divisão específica do Vajrayana que ele ensina. (Consulte o quadro complementar, “Escolas Tibetanas Vajrayana,” para saber mais detalhes.) Os centros Shambhala, estabelecidos pelo falecido Chogyam Trungpa Rinpoche (1939-1987), podem ser os mais disseminados de todos. Trungpa era um autor muito fértil e um dos primeiros mestres Tibetanos a adotar os trajes ocidentais e a se familiarizar com a psicologia e os costumes ocidentais. Mas inúmeras outras abordagens agora estão disponíveis em toda a América do Norte, incluindo uma nova geração de centros liderados por mestres ocidentais plenamente autorizados.



Foto cortesia de Shambhala Sun. Copyright Shambhala Sun.

Figura 5-10: Ocidentais realizando a prática Vajrayana.

Escolas Tibetanas Vajrayana

Conforme o Budismo Vajrayana se espalhou da Índia para o Tibete, uma série de escolas diferentes (ou divisões) surgiu. Embora uma alimentação recíproca sempre tenha ocorrido entre essas escolas, cada uma tem seu próprio caráter diferenciado. As escolas com maior influência no Budismo Tibetano praticadas no Ocidente hoje em dia são:



Nyingma: Essa tradição é a escola mais antiga do Budismo Tibetano (seu nome significa “Os Anciãos”). Padmasambhava fundou essa tradição e estabeleceu Samye, o primeiro monastério no Tibete, no século VIII. Entre os muitos lamas responsáveis por introduzir a linhagem Nyingma no Ocidente estão Dilgo

Khyentze Rinpoche (1910-1991), um grande mestre de lamas para todas as tradições; Tarthang Tulku, que estabeleceu o Tibetean Nyingma Meditation Center e o Odiyan Retreat Center, na Califórnia; Namkhai Norbu Rinpoche, que vive na Itália e ensina regularmente nos Estados Unidos; e Sogyal Rinpoche, presidente dos centros Rigpa em todo o mundo e autor do popular livro Tibetean Book of Living and Dying (HarperSanFrancisco).

- ✓ **Kadam:** Os seguidores de Atisha, que foi do Tibete para a Índia em 1.042, iniciaram essa tradição. Embora essa escola não exista mais como uma entidade separada, as três escolas a seguir absorveram e transmitem seus ensinamentos.
- ✓ **Sakya:** O atual mentor da tradição Sakya, o Sakya Trizin, fala inglês fluentemente e já ensinou e viajou para muitos lugares no Ocidente. Entre outros lamas Sakya que são ativos nos Estados Unidos estão Deshung Rinpoche (1906-1987), Jigdal Dagchen Rinpoche e do centro Sakya Tegchen Choling, em Seattle, e Lama Kunga, de Kensington, Califórnia.
- ✓ **Kagyu:** O antigo mentor da tradição Kagyu, o décimo sexto Karmapa (1923-1981), visitou os Estados Unidos em uma série de ocasiões e dedicou ao país seu principal centro, o Karma Triyana Dharmachakra, em Woodstock, Nova York. Após falecer em Chicago, sua encarnação nasceu no Tibete e fugiu para a Índia em 2000; seus muitos centros no Ocidente agora esperam, ansiosamente, por sua volta. Outros lamas Kagyu, que estabeleceram centros e ensinaram extensivamente no Oeste incluem Kalu Rinpoche (1905-1989), amplamente considerado um dos maiores mestres de meditação Vajrayana do século XX; Thrangu Rinpoche; e Lama Lodo, do centro Kagyu Dorden Kunchab, em São Francisco.

- ✓ **Gelug:** Diversos lamas representaram essa escola no Ocidente, incluindo os falecidos tutores do Dalai Lama. Outros lamas notáveis dessa tradição que tiveram um grande impacto no Ocidente incluem Geshe Wangyal (1901-1983), que fundou centros em Freewood Acres e Washington, Nova Jersey; Geshe Lhundrup Sopa, professor aposentado da University of Wisconsin; e Lama Thubten Yeshe (1935-1984) e Thubten Zopa Rinpoche, da Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana).
- ✓ **Rime:** Esse movimento combina diversas linhagens importantes da prática Vajrayana. Uma das luzes líderes desse movimento não sectário foi Jamyang Khyentze Chokyi Lodro (1896-1969). Muitos dos discípulos de Jamyang Khyentze foram professores influentes no Ocidente, incluindo Dezhung Rinpoche, Dilgo Khyentze Rinpoche, Kalu Rinpoche, Trungpa Rinpoche, Sogyal Rinpoche e Tarthang Tulku, mencionados anteriormente.

Parte III

O Budismo na Prática

A 5^a Onda

Por Rich Tennant

©RICH TENNANT

Meditação do
Budismo Tibetano



Meditação do Budismo
das Juntas Duras



Nesta parte...

É aqui que a coisa fica realmente interessante – respostas práticas às suas perguntas sobre o Budismo. Como se tornar um budista? Como meditar? Como é um dia típico na vida de um budista? O que é uma peregrinação budista? Para onde você pode ir? As páginas a seguir contêm todas essas informações e outras, para que você comece a trilhar o seu caminho.

Capítulo 6

Voltando-se para o Budismo

Neste capítulo

- ▶ Conhecendo o dharma para ver se ele interessa a você
- ▶ Passando pelos níveis iniciais de envolvimento
- ▶ Renunciando ao sonho de segurança e satisfação material
- ▶ Comprometendo-se com o Budismo como um caminho para toda a vida
- ▶ Considerando o caminho sincero de um monge ou monja

Depois de conhecer um pouco sobre o Budismo (pelo menos conceitualmente), você pode sentir vontade de explorar a doutrina de forma mais detalhada – e talvez até mesmo realizar uma ou duas práticas budistas, por si próprio. Mas para onde ir e o que fazer, para começar? “Preciso raspar a cabeça e correr para algum monastério na floresta?”, você pode se perguntar. “Ou posso ter um gostinho do Budismo aqui em casa?”

O Budismo aparece em muitas formas, tamanhos e sabores, e temos certeza de que há um centro budista em algum lugar, perto de você. (Por isso, a resposta é não; você ainda não precisa ir a um monastério.) Mas antes de você apanhar sua lista telefônica local ou conferir a lista abreviada de organizações budistas no Anexo B, pode ser bom ler o resto deste capítulo. Por quê? Porque nós achamos que você vai gostar. Mas também porque este capítulo oferece diretrizes para abordar o Budismo gradualmente e de maneira reflexiva – desde o seu contato inicial, até as etapas progressivas de envolvimento; chegando ao momento (em geral, opcional) de se tornar, formalmente, um budista.

Prosseguindo no seu próprio ritmo

Quando você começar a explorar pela primeira vez o Budismo, lembre-se de que Buda não era, tecnicamente, um budista. Na verdade, ele não se considerava um membro de qualquer religião; simplesmente era um homem que viajava pelos lugares compartilhando algumas verdades importantes sobre a vida. Por isso, você também não precisa ser um budista. Budistas e também não budistas podem desfrutar e colocar em prática os muitos valiosos ensinamentos que Buda e seus discípulos ofereceram ao longo dos séculos.

Até mesmo o mais conhecido budista do mundo hoje em dia, o Dalai Lama, aconselha que você não mude a sua religião para obter benefícios em relação aos ensinamentos do Budismo. (Para obter mais informações sobre esse indivíduo inspirador – e sobre outros – consulte o Capítulo 15.) Na verdade, o Dalai Lama geralmente desencoraja seguidores de outros tipos de fé de se tornarem budistas – pelo menos até que tenham explorado completamente a tradição segundo a qual nasceram. Quando pedido para identificar sua própria religião, o Dalai Lama, frequentemente, responde de maneira bastante simples, “Minha religião é a bondade.”



A mensagem do Budismo é clara:

- ✓ Prosseguir no seu próprio ritmo.
- ✓ Considere o que funciona para você e deixe o resto.
- ✓ Mais importante, questione o que você ouve, experimente a verdade por si próprio e torne-a sua.

“Ehi passiko”, Buda gostava de declarar. “Venha aqui e veja.” Em outras palavras, se você sente uma afinidade com aquilo que o Budismo prega,

fique um tempo e explore. Caso contrário, sinta-se livre para sair, quando quiser.

Responsabilizando-se por sua própria vida



Primordialmente, você é responsável por decidir como viver sua vida. No Budismo, nenhum guru ou deus o observa durante todos os minutos do dia, preparado para conferir a você uma punição se você sair do caminho “correto”. As palavras finais de Buda: “Todas as coisas condicionais são impermanentes. Trabalhe em sua própria salvação com diligência”, impõem o padrão sobre essa questão.

Na verdade, Buda nunca insistiu que seus seguidores – até mesmo aqueles que escolheram se juntar à ordem monástica se tornando monges e monjas (consulte o Capítulo 8) – permanecessem fisicamente próximos a ele ou ao resto do *sangha* (comunidade). Em vez disso, ele os encorajava a encontrar seu próprio caminho. Muitos de seus seguidores andavam de um lugar a outro, meditando e compartilhando seu entendimento com os outros. Eles se reuniam apenas uma vez a cada ano, durante a estação de chuva, para encontrar com Buda, receber ensinamentos e meditar juntos.

No núcleo dessa abordagem está o entendimento de que a vida, em si, oferece a você a motivação necessária para que você se volte à prática budista. Se, e quando, você prestar atenção suficiente às suas circunstâncias, gradualmente descobrirá que Buda estava certo: a vida convencional é marcada pela insatisfação. Você sofre quando não consegue o que quer (ou consegue o que não quer?). Sua felicidade não depende de situações externas; ela depende de seu estado mental. Ao perceber essas simples, mas poderosas verdades, você, naturalmente, procura um caminho para sair de seu sofrimento.

Algumas tradições do Budismo incentivam seus seguidores a seguir sua motivação e, portanto, sua devoção — para praticar-se, lembrando de certas verdades fundamentais. O Vajrayana (o “Veículo do Diamante”, descrito no Capítulo 5) refere-se a essas verdades como as *quatro*

preliminares, que esboçamos na seguinte lista. (Para obter mais informações, consulte os capítulos mencionados entre parênteses.)

- ✓ **Seu renascimento humano é precioso.** Devido ao fato de você agora ter a oportunidade perfeita para fazer algo especial com sua vida, não a desperdice com buscas triviais (consulte o Capítulo 11).
- ✓ **A morte é inevitável.** Devido ao fato de que você não vai viver para sempre, não adie sua prática espiritual (consulte o Capítulo 11).
- ✓ **As leis do karma não podem ser alteradas – ou evitadas.** Devido ao fato de que você experimenta as consequências daquilo que você pensa, diz e faz, aja de maneira a lhe proporcionar felicidade – em vez de insatisfação (consulte o Capítulo 12).
- ✓ **O sofrimento permeia toda a existência limitada.** Devido ao fato de que não é possível encontrar paz duradoura enquanto a ignorância encobre a sua mente, faça esforços para alcançar uma verdadeira libertação do sofrimento (consulte o Capítulo 13).

Essas preliminares podem evitar que você se distraia com os muitos apelos sedutores à ganância, à luxúria e ao medo que essa cultura materialista incentiva. Ao contrário disso, essas preliminares lhe ajudam a se manter focado no que diz respeito a sua própria felicidade e paz mental. (Para saber mais sobre o relacionamento entre sua felicidade e seu estado mental, consulte o Capítulo 2.)

Determinando seu nível de envolvimento

Dada a sua ênfase na liberdade individual e na automotivação, o Budismo, naturalmente, abre as portas a todos os seguidores em todos os níveis de envolvimento. Os ensinamentos do dharma e a instrução quanto à meditação são oferecidos livremente – e geralmente sem cobranças de taxas – a qualquer pessoa que queira recebê-los. (Em troca, é comum oferecer alguma forma de apoio material, como dinheiro.)

Você pode comparecer às missas dominicais, que ocorrem em muitas

igrejas cristãs sem se tornar um membro ou se autodenominar cristão. O mesmo se aplica ao Budismo. Você pode receber instruções de meditação, ouvir os ensinamentos e até mesmo participar de retiros de meditação sem se tornar, oficialmente, um budista. Alguns mestres bastante conhecidos, como o mestre indiano de *Vipassana* (meditação da compreensão) S.N. Goenka, até mesmo hesitam em usar o termo *Budismo*, pois acreditam que os ensinamentos se estendem muito além dos limites de qualquer religião e se aplicam universalmente a todos, qualquer que seja seu envolvimento religioso. Goenka, por exemplo, simplesmente chama aquilo que ensina de *dhamma* (Sânscrito: *dharma*) – a verdade.

Tradicionalmente, Buda é descrito como um grande curador, cujos ensinamentos têm o poder de eliminar o sofrimento “pela raiz”. Assim como todo curador compassivo, ele compartilhava sua habilidade com qualquer pessoa que se aproximasse dele, independentemente de sua filiação religiosa. Mas Buda também deixava claro que você não poderia se beneficiar a menos que tomasse o remédio – em outras palavras, a menos que colocasse os ensinamentos em prática.

Familiarizando-se com o dharma

Como acontece frequentemente em qualquer envolvimento, as pessoas são atraídas ao Budismo por uma série de motivos. Considere, por exemplo, seu esporte favorito. Talvez você tenha aprendido a jogá-lo quando criança, e está envolvido com ele desde então. Ou talvez um grande amigo tenha apresentado esse esporte a você mais tarde, ao longo da vida. Possivelmente, você foi inspirado a aprender por uma partida espetacular que viu na TV – talvez pelo entusiasmo de um membro de sua família. Ou, talvez, você simplesmente tenha visto um folheto sobre uma aula em um centro recreativo local e decidiu que precisava do exercício.

Acredite ou não, as pessoas se voltam ao Budismo por razões semelhantes. Os exemplos a seguir sustentam essa ideia.



Algumas pessoas leem um livro ou comparecem a uma palestra de um mestre específico e ficam tão cativadas com os ensinamentos que decidem segui-los, mais profundamente. Outras

acompanham um amigo, sem saber nada sobre o Budismo, e se encontram repentinamente encantadas. Outras ainda buscam a prática da meditação, pois ouviram dizer que esta é uma maneira eficaz de reduzir o estresse ou melhorar a saúde, e, conforme a meditação começa a surtir os efeitos desejados, essas pessoas leem mais e descobrem que os ensinamentos também as agradam.



Algumas poucas pessoas, como o próprio Buda, têm uma compreensão precoce sobre o sofrimento universal da vida humana e se sentem compelidos a encontrar uma solução. Muito mais comum são as muitas pessoas que passam por um sofrimento profundo nesta vida, experimentam outros remédios (como psicoterapia ou medicamentos, por exemplo), e encontram apenas alívio temporário. Para essas pessoas, o Budismo oferece uma abordagem abrangente, para identificar e eliminar a causa fundamental de seu sofrimento. (Para saber mais sobre a causa e o fim do sofrimento, consulte os Capítulos 3 e 13.)



E algumas pessoas, independentemente da razão, acreditam que seu propósito nesta vida é alcançar a iluminação plena e que o Budismo é a tradição que nasceram para estudar.

Sejam quais forem seus motivos particulares para se familiarizar com o Budismo – todos são igualmente válidos e convenientes – esse estágio inicial de envolvimento pode, de fato, durar uma vida. Alguns meditadores devotos e já experientes optam por não se declararem formalmente budistas, mesmo tendo estudado os ensinamentos e se comprometido com as práticas durante grande parte de suas vidas adultas. (o primeiro mestre Zen de Stephan o advertiu a nunca se chamar de “budista”, mesmo depois de se tornar um monge ordenado.)

As seções a seguir examinam algumas das muitas maneiras possíveis de se familiarizar com o Budismo. Nós a apresentamos na ordem que geralmente ocorrem, mas a verdade é que você pode começar a conhecer o Budismo da maneira que achar adequada, e pode continuar voltando a alguns, se não a todos, esses pontos de contato no decorrer de sua vida.



Muitos livros excelentes sobre o Budismo estão disponíveis atualmente, o que torna esse ponto de entrada um lugar imediatamente acessível e prazeroso, para se começar. Você pode preferir ater-se a obras com preços mais populares no começo, em vez de se atolar na linguagem mais difícil dos sutras ou das charadas dos mestres Zen. Confira o Anexo B, no qual oferecemos uma amostra representativa dessas obras.

Nesse estágio do seu envolvimento com o Budismo, é definitivamente preferível que você mantenha seu intelecto envolvido, conforme investiga e interpreta os ensinamentos. Aquilo que você lê faz sentido para você? Isso se funde às suas experiências e entendimento? Joga nova luz no relacionamento entre seus pensamentos, sentimentos e experiências? Conforme você lê, tome nota de quaisquer perguntas que possa ter e assegure-se de que elas sejam respondidas.

Em longo prazo, os livros não oferecerão respostas satisfatórias a todas as perguntas mais profundas sobre a vida: Quem sou eu? Por que estou aqui? Como posso alcançar a felicidade duradoura? Você pode precisar experimentar as respostas diretamente por si próprio, e é por isso que o Budismo enfatiza colocar os ensinamentos em prática, em vez de meramente especular sobre eles, intelectualmente.

Escolhendo uma tradição

Ao conferir diferentes livros sobre o dharma, você pode encontrar ensinamentos e traduções que o agradem, particularmente. Sua atenção se volta para a abordagem prática e progressiva do Vipassana, que oferece uma variedade de práticas e ensinamentos acessíveis para trabalhar com sua mente? Ou você prefere o caminho mais enigmático e formal da tradição Zen, que enfatiza despertar aqui e agora sua natureza

inata de Buda? Ou talvez você se interesse pelas visualizações elaboradas e mantras do Vajrayana, que usa o poder do guru e de outros seres despertos para energizar sua jornada à iluminação. (Para saber mais sobre essas diferentes tradições, consulte o Capítulo 5.)

Algumas tradições budistas, como as escolas Terra Pura, não enfatizam a meditação, em favor da fé na graça salvadora das figuras budistas conhecidas como bodhisattvas (consulte o Capítulo 4). Se você tem uma forte natureza devocional, pode achar uma dessas tradições particularmente interessante.

Se você chegou ao caminho por meio da influência de um mestre ou amigo, pode ser capaz de sentir claramente que a tradição deles é aquela que você quer seguir. Mas se você ainda está analisando o que o levou a optar por este caminho, pode achar útil se concentrar em uma abordagem específica, antes de tomar o próximo passo – de receber instruções para a meditação. Não estamos dizendo que você não pode mudar de direção em qualquer ponto do caminho, ou que as práticas budistas básicas e as técnicas de meditação não são notavelmente semelhantes entre as tradições, você mudar sim, e sim, porque as práticas são semelhantes. Mas os estilos de prática, que podem diferir apenas ligeiramente, a princípio, começam a se divergir rapidamente conforme você se torna mais ativamente envolvido em uma tradição específica.

Recebendo instruções sobre meditação

Se você vive em uma cidade grande, pode ser possível localizar uma aula sobre meditação budista básica em alguma universidade local ou em algum centro de educação para adultos. Hoje em dia, a meditação budista também vem em um pacote conhecido como *redução de estresse com base na plena atenção* (*mindfulness-based stress-reduction* – MBSR, em inglês), um programa desenvolvido pelo pesquisador e meditador budista de longa data Jon Kabat-Zinn no Centro Médico da University of Massachusetts.

Como um método para reduzir o estresse, o MBSR apresenta ensinamentos budistas básicos sobre as causas do sofrimento (pense em estresse, nesse caso) e o caminho para sua eliminação, além de oferecer ensinamentos sobre a prática fundamental da plena atenção. (Para saber mais sobre a meditação budista, consulte o Capítulo 7.) Pesquisas

demonstraram que o MBSR é eficaz ao ajudar a aliviar uma série de problemas de saúde relacionados ao estresse.

Se você não conseguir localizar uma aula básica sobre meditação budista (ou se já estiver interessado em uma tradição específica), consulte as páginas amarelas ou um jornal local para obter listas com os centros budistas e templos mais próximos. Então, assegure-se de ligar e perguntar se, no local, são oferecidas instruções sobre meditação ao público em geral (sem distinções). Assim como suas contrapartes judaico-cristãs, alguns templos budistas oferecem apenas serviços, cerimônias e eventos comunitários semanais.



Se você não conseguir encontrar o que está procurando na seção sobre Budismo, confira as listas sob a seção *meditação*. Muitos grupos Vipassana e Zen que se encontram para meditar juntos, acreditam que a categoria à qual pertencem descreve, de forma mais precisa, o que fazem. (No apêndice A, você encontra informações sobre grupos budistas no Brasil.) Após estabelecer contato, não tenha medo de fazer algumas perguntas para se assegurar de que a organização ensina o tipo de meditação que você quer aprender. Depois, vá em frente e invista nos estudos!

Muitos centros oferecem oficinas de uma noite ou de um dia inteiro. Nas, você pode aprender o básico da meditação, em poucas horas. Outros locais oferecem cursos de várias semanas de duração, que permitem que você faça perguntas conforme experimenta a abordagem. De qualquer forma, assegure-se de ter acesso a um suporte contínuo, como consultas por telefone ou aulas adicionais, caso precise. Embora as técnicas básicas sejam geralmente bastante simples, dominá-las pode levar meses – e até mesmo anos –, e você, com certeza, encontrará uma série de obstáculos e problemas no decorrer do caminho.

Esteja pronto para trabalhar e desenvolver sua prática de meditação durante todo o tempo em que continuar a meditar. Até mesmo os meditadores mais realizados estão, constantemente, refinando sua técnica. Essa é uma das felicidades e satisfações da meditação – ela oferece a oportunidade para exploração e descoberta infinitas. (Para saber mais sobre a prática da meditação, consulte o Capítulo 7.)

Nos primeiros meses de seu encontro com a meditação, seu foco será encontrar tempo e local adequados para a prática, além de tentar familiarizar-se com o básico, como seguir sua respiração ou criar a bondade amorosa. Você possivelmente fará perguntas a si mesmo, como:

- ✓ O que eu faço com os meus olhos ou as minhas mãos?
- ✓ Minha respiração parece rígida e sôfrega. Há uma maneira de aliviá-la?
- ✓ Como faço para não desviar, completamente, a atenção da minha respiração?

Fazer-se esse tipo de perguntas é normal; por isso, orientação e acompanhamento são cruciais. As pessoas desistem de meditar mais por não terem uma orientação adequada do que por qualquer outro motivo.

Além da técnica, os ensinamentos do Budismo inspiram e informam a prática da meditação budista. Participar de palestras e ler livros sobre o dharma, além de meditar, com uma certa frequência, são aspectos que funcionam, em combinação. Conforme suas habilidades de meditação melhoram, os ensinamentos fazem mais sentido a você – e conforme o seu entendimento sobre o dharma progride, sua meditação, naturalmente, se aprofunda.

Encontrando um mestre

Você pode conseguir meditar, de forma bastante satisfatória, durante meses – ou anos – sem sentir a necessidade de um mestre. Afinal de contas, com todos os livros sobre o dharma disponíveis hoje em dia, os ensinamentos mais profundos estão apenas a um clique de distância, em

uma livraria online (ou a apenas a alguns quilômetros de distância, em uma livraria física). É claro que você já pode consultar um instrutor de meditação de vez em quando ou, até mesmo, participar de uma palestra ocasional oferecida por um mestre budista, mas escolher alguém para orientá-lo em sua jornada espiritual – isso significa outro nível completamente diferente de envolvimento!



Nas diversas tradições budistas, o papel de um mestre assume formas diferentes.



Theravada: A tradição Theravada do sudeste da Ásia, por exemplo, considera o mestre como um *kalyana mitra* (amigo espiritual). Essencialmente, ele é um companheiro que viaja pelo mesmo caminho e aconselha você a “ir um pouco mais para a esquerda” ou “virar à direita um pouco” quando você sai do rumo. Além desse tipo de informação, um mestre não tem uma autoridade espiritual especial, além do fato de que ele pode ter mais experiência que você. As palavras *preceptor* ou *mentor* podem ser as melhores equivalentes na linguagem usual para descrever essa função de ensino.



Vajrayana: No Vajrayana, o mestre aparece em diversas formas e tamanhos, incluindo:

- **Geshes:** Esses mestres, que geralmente são monges, têm um treinamento acadêmico extenso e são especialistas em interpretar e explicar escrituras.
- **Instrutores de meditação:** Esses mestres oferecem orientação especializada para desenvolver e aprofundar sua prática. Eles podem ser monges ou monjas – ou simples praticantes leigos, experientes.
- **Gurus:** Os gurus são conhecidos como lamas, em Tibetano. Esses mestres geralmente – mas nem sempre – são monges. Os gurus, ou lamas,

possuem um treinamento e uma realização quanto à meditação extensa e são reverenciados por seus discípulos como a incorporação das qualidades iluminadas da “sabedoria” e da “compaixão”.



Ao escolher um mestre como seu guru, você, geralmente, está firmando um compromisso, para toda a vida. Embora você possa alterar ou terminar seu envolvimento, acredita-se que desenvolver hostilidade em relação ao seu guru pode gerar consequências kármicas seriamente negativas.



Zen: No Zen, os praticantes consideram o mestre (japonês: roshi; coreano: sunim) como alguém que tem um poder e uma autoridade espiritual considerável. Assim como o guru, os discípulos consideram o mestre iluminado, com a capacidade de despertar realizações semelhantes em seus alunos por meio de palavras, gestos e comportamento. O estudo pessoal próximo a um mestre Zen é um componente essencial desta prática e treinamento. O Zen também tem seus instrutores de meditação e mestres juniores – mas por trás de todos eles está a presença espiritual do mestre.

Geralmente, o mestre que você escolhe depende da tradição que agrada a você. Mas às vezes, o processo funciona ao contrário – você é atraído primeiramente pelo mestre, por meio de seus livros e palestras, e depois adota a tradição que ele representa. Um antigo ditado indiano explica: “Quando o aluno está pronto, o mestre aparece.” Você não precisa ter pressa para achar seu mestre. Assim como o ditado sugere, encontrar o mestre certo pode depender mais da sinceridade de sua prática do que de circunstâncias externas. Confie em sua intuição e na sua própria noção de tempo. Em muitas tradições, estabelecer um relacionamento com um mestre específico precede ou acompanha o compromisso formal com a prática budista.



Uma única palavra de advertência: assegure-se de analisar um possível mestre cuidadosamente, antes de se tornar oficialmente seu aluno (consulte o texto “Conhecendo o guru”, neste capítulo, para obter mais detalhes). Faça perguntas, realize um pouco de pesquisa e passe o máximo de tempo possível com o mestre. Nos últimos anos, diversos mestres budistas do Ocidente, tanto ocidentais quanto asiáticos, se envolveram em condutas antiéticas que tiveram consequências prejudiciais para seus alunos e comunidades. Como em todas as interações humanas, não abandone seu bom-senso e discernimento.

Conhecendo o guru

Um ditado Tibetano destaca “que você não deve selecionar um guru da mesma maneira indiscriminada que um cachorro faminto se agarra a qualquer pedaço de carne que encontra”. Confiar sua orientação espiritual a alguém é algo sério e exige um cuidado especial. Quando o grande praticante indiano Atisha alcançou a terra distante onde seu guru previsto morava, ele não foi, imediatamente, ao encontro do guru e pediu-lhe instruções. Em vez disso, ele passou um tempo vivendo entre os discípulos do guru. Estar entre essas pessoas deu a Atisha uma chance de conferir que tipo de efeito o mestre tinha sobre seus alunos (e, por implicação, que tipo de pessoa o mestre era), antes de firmar qualquer compromisso formal com ele.

Outra história (provavelmente mítica) diz respeito a um homem que foi até um famoso mestre e declarou: “Eu estive observando você de perto durante 12 anos, e vejo que você tem todas as qualidades de um mestre espiritual adequado. Agora estou pronto para aceitá-lo como meu guru.” O mestre então respondeu: “Mas primeiro eu tenho que observar você durante 12 anos para ver se possui todas

as qualidades de um discípulo adequado."

Quando solicitado a dar instruções sobre esse assunto pelos budistas ocidentais, Sua Santidade o Dalai Lama encoraja, repetidamente, os futuros alunos a demorarem o tempo que for necessário, para avaliar um mestre. Usar a investigação pessoal, a razão e a experiência, antes de confiar ao mestre seu bem-estar espiritual, é essencial. Em especial, é importante manter os alunos informados contra os perigos de ser uma presa do carisma, enganação, rigidez ou exotismo. Embora possam não ser necessários 12 anos de experiência, ele aconselha que dois ou três anos podem ser uma ideia excelente.

Tornando-se Formalmente um Budista



Você não precisa se declarar um budista para desfrutar – e se beneficiar – das práticas e ensinamentos budistas. Algumas tradições até mesmo reservam a iniciação formal para indivíduos que escolhem a vida monástica e simplesmente pedem para que as pessoas leigas sigam alguns preceitos básicos. Mas o passo para se tornar um budista pode ter um significado pessoal profundo, solidificando seu comprometimento com um mestre ou tradição e energizando sua prática. Por esse motivo, muitas pessoas consideram tomar esse passo como algo significativo, se a decisão for, efetivamente, envolver-se com o Budismo.

Concentrando-se na importância da renúncia



Muitas pessoas associam renúncia como “abrir mão das posses materiais e daquilo que as envolve em busca de uma vida de desapego e afastamento.” A verdadeira renúncia corresponde a um movimento ou a um gesto interno (em vez de externo) – embora ela possa, certamente, se expressar por meio de ações. Em muitas tradições, tornar-se um budista envolve o reconhecimento fundamental de que a existência *samsárica* (consulte o Capítulo 13) – o mundo do ganhar e gastar, lutar e alcançar, amar e odiar – não oferece satisfação e segurança primordiais.

Em outras palavras, quando você se compromete com o Budismo como um caminho, você não renuncia à sua família ou carreira; você renuncia à visão convencional de que pode encontrar a verdadeira felicidade em questões mundanas. Você renuncia à mensagem implacável da sociedade de consumo, de que o próximo carro ou a próxima casa ou férias lhe trarão a realização e isso, finalmente, aliviará a sua insatisfação e trará a você o contentamento que busca, desesperadamente.

Em vez disso, você adota a visão radical de que é possível alcançar a paz e a felicidade duradouras limpando sua mente e seu coração de crenças e emoções negativas, penetrando na verdade da realidade, abrindo-se ao seu despertar e alegria inerentes e experimentando o que Buda chama de “certeiro alívio do coração”.

Refugiando-se nas Três Joias

A mesma reviravolta de 180 graus na consciência que é necessária para se tornar formalmente um budista representa o centro de muitas das grandes tradições religiosas do mundo. Por exemplo, Jesus pediu aos seus discípulos que renunciassem às questões mundanas e o seguissem, e muitas igrejas cristãs ainda exigem que seus membros reconheçam Jesus como sua única salvação. No Budismo, essa volta (*metanoia*, literalmente “mudança de consciência”) geralmente assume a forma de se refugiar nas Três Joias (ou Três Tesouros): Buda, o dharma, e a sangha.



Em muitos países asiáticos tradicionais, refugiar-se é aquilo que o define como um budista, e os leigos recitam os votos de refúgio sempre que visitam um monastério ou recebem ensinamentos sobre o dharma. Para praticantes leigos ocidentais, a cerimônia de refúgio se tornou um tipo de iniciação em muitas tradições, com um significado abrangente. Embora ela possa simplesmente envolver a repetição de uma prece ou canto, refugiar implica que você se volte a Buda, ao dharma e à sangha como suas fontes de orientação e apoio espiritual. Ao deparar-se com a insatisfação e com o sofrimento, você não presume, imediatamente, que pode resolver isso ganhando mais dinheiro ou tomando o antidepressivo certo ou ainda conseguindo um emprego melhor – embora essas coisas possam ser úteis, em um grau limitado.

Em vez disso, você reflete sobre o exemplo do mestre iluminado (Buda, que descobriu o caminho para uma vida livre do sofrimento), procura conselho sábio em seus ensinamentos (conhecidos como o dharma), e busca apoio em outros que compartilham uma orientação semelhante (o sangha, ou comunidade). Muitos budistas repetem seus votos de refúgio diariamente, para se lembrarem de seu compromisso com as Três Joias.

Ao se refugiar, você pode parecer estar dependendo de forças externas a si mesmo, para atingir sua paz mental. Mas a compreensão mais profunda de muitos grandes mestres e professores sugere que as Três Joias são, primordialmente, encontradas dentro de você – no despertar e na compaixão inerentes de sua própria mente e coração, que são idênticos aos de Buda.

Recebendo os preceitos



Além de se refugiar, comprometer-se a seguir certos *preceitos* éticos – ou diretrizes –, é um passo importante na vida de um budista. Diferentes tradições podem enfatizar o refúgio ou os preceitos, mas em seu centro, as tradições concordam que se refugiar e comprometer-se com certos preceitos marcam a entrada de um participante no mundo budista.

Se você for um praticante Vajrayana, por exemplo, geralmente formaliza seu envolvimento se refugiando – e depois fazendo aquilo que é chamado de *votos bodhisattva*, de acordo com os quais você promete colocar o bem-estar dos outros antes do seu próprio. Ao se refugiar, você geralmente recebe um nome budista para marcar sua nova vida como budista.

Na tradição Zen, por contraste, você aprofunda seu envolvimento passando por uma cerimônia na qual concorda em seguir 13 preceitos e (assim como na tradição Vajrayana) recebe um novo nome. (Para saber mais sobre como receber preceitos como um monge, consulte a seção “Entrando no Caminho Monástico”, posteriormente, neste capítulo.) Os 13 preceitos Zen incluem os 10 *preceitos graves*:

Não matar.

Não roubar.

Não manter condutas sexuais impróprias.

Não mentir.

Não usar tóxicos.

Não falar sobre os erros e falhas dos outros.

Não se elevar às custas dos outros.

Não ser avarento.

Não alimentar a raiva.

Não caluniar as Três Joias do Refúgio.

A cerimônia que apresenta os preceitos Zen completos também inclui os três *preceitos puros*, bem como os três refúgios de Buda, do dharma e do sangha. Os preceitos puros são:

Não crie o mal.

Pratique o bem.

Realize o bem para os outros.

É interessante notar que a cerimônia de refúgio Vajrayana inclui um compromisso em agir de maneira ética e a cerimônia dos preceitos Zen inclui votos de refúgio. Na cerimônia Theravada, para se tornar um *upasika* (praticante leigo engajado), assim como praticado em algumas comunidades do Ocidente, os participantes pedem para receber tanto os votos de refúgio quanto os preceitos. Em todo o Budismo, o refúgio e os preceitos funcionam lado a lado e reforçam um ao outro.

Em certas tradições budistas – inclusive na Theravada – espera-se que os leigos sigam uma lista abreviada de preceitos – geralmente os cinco primeiros preceitos dos dez que listamos em relação à tradição Zen. Mas os monges e monjas aderem a um código extenso (*o vinaya*) que inclui centenas de regulamentos. (Para saber mais sobre seguir os preceitos, consulte o Capítulo 12. Para informações sobre a ligação entre o comportamento ético, meditação e sabedoria, veja o Capítulo 13.)

Explorando os estágios avançados da prática como na condição de leigo



Embora algumas tradições do Budismo acreditem que se tornar um monge ou uma monja tende a acelerar seu progresso espiritual, todas elas concordam que é possível alcançar o ápice da prática budista – a iluminação – quer você tenha ou não se tornado monástico. Em específico, a tradição Mahayana (consulte o Capítulo 4) oferece relatos interessantes de leigos que também foram grandes bodhisattvas, o que sugere que você também pode seguir os passos deles.

Após se tornar um budista refugiando-se nas Três Joias e recebendo os preceitos, você devota o resto de sua vida a viver de acordo com esses princípios e ensinamentos – não é um compromisso qualquer, de modo algum! Na maioria dos centros Zen, todos na sala de meditação, tanto monges quanto leigos, cantam alguma versão desse verso, no final da meditação:

Os seres são inúmeros; meu voto é salvá-los.

Os apegos são inesgotáveis; meu voto é pôr um fim neles.

Os dharmas [ensinamentos] são infinitos; meu voto é domíná-los.

O caminho do Buda é insuperável; meu voto é alcançá-lo.

Com esses tipos de promessa para inspirar sua meditação, você, definitivamente, terá a missão de sua vida delimitada para você. Ao estabelecer objetivos elevados como a compaixão, o altruísmo, a equanimidade e, por fim, a completa iluminação, você se compromete com uma vida de prática e desenvolvimento espirituais.

É claro que você pode encerrar seu envolvimento com o Budismo a qualquer momento, sem repercussões kármicas – exceto aquelas que possam reverberar por meio de sua própria mente e coração. (No Vajrayana, após você se tornar profundamente envolvido com um mestre, abandonar seus votos é um pouco mais complicado.) Na verdade, no sudeste da Ásia, é comum (e considerado espiritualmente benéfico) os leigos (e às vezes, também crianças) rasparem suas cabeças e se tornarem monges ou monjas durante alguns dias. Após praticarem na comunidade monástica por um breve espaço de tempo, eles devolvem suas vestes e voltam à sua vida normal cotidiana – inegavelmente alterados por sua experiência!

Entrando no Monastério

Em muitas das grandes religiões do mundo, o monge ou monja representa a encarnação do ideal espiritual – aquele que abriu mão de todos os apegos mundanos e devotou sua vida às buscas mais elevadas. Embora o Budismo reconheça o mérito do praticante leigo, ele também, tradicionalmente, confere o valor mais alto nos atos de raspar a cabeça, fazer os votos monásticos completos e entrar para uma comunidade

monástica.

As pessoas são atraídas pela prática monástica pelos mesmos motivos que são atraídas ao Budismo. Em primeiro lugar, deve-se considerar: o desejo de eliminar o sofrimento, para beneficiar outros seres e atingir a clareza e a paz primordiais. Adicione a essa mistura uma certa antipatia (ou aversão completa) pela vida mundana convencional, e você terá uma boa noção do impulso monástico. O primeiro mestre Zen de Stephan costumava dizer: “Os monastérios são lugares para pessoas desesperadas.” Stephan sabia exatamente o que ele queria dizer com isso. (É claro que, em alguns países asiáticos, os homens e mulheres se tornam monges e monjas também por outros motivos, como escapar das obrigações mundanas, realizar os desejos dos pais, e assim por diante.)

Renunciando ao mundo



Em japonês, o termo para a ordenação monástica significa, literalmente, “sair de casa”, talvez porque muitos monges e monjas, tradicionalmente, entraram para o monastério ou para o mosteiro enquanto jovens, saindo diretamente da casa de sua família. (Na tradição Theravada, o termo equivalente significa “ir em frente”.) Mas a frase *sair de casa* tem um significado mais profundo: Você deixa para trás o conforto e a familiaridade com sua família e amigos e entra em um mundo completamente novo, em que as antigas regras não mais se aplicam. Você expressa sua renúncia externa cortando seu cabelo (uma marca de beleza e orgulho pessoal), abrindo mão de suas roupas preferidas e abstendo-se de suas posses estimadas. (Compare esses atos com a própria renúncia de Shakyamuni Buddha, conforme a descrevemos no Capítulo 3.) Essencialmente, você se despe dos sinais de sua individualidade e se funde ao coletivo monástico, em que todos vestem o mesmo manto, exibem o mesmo corte de cabelo, dormem no mesmo colchão fino e comem o mesmo arroz e vegetais, dia após dia.

Nos tempos de Buda (e nas tradições que continuaram a aderir ao código monástico completo – o *vinaya*), monges e monjas eram proibidos de

manipular ou pedir dinheiro e podiam ter apenas alguns pertences simples, o que incluía itens como diversos mantos, uma tigela, uma lâmina e uma sombrinha, para se protegerem do sol. Eles faziam votos de celibato, comiam somente antes do meio-dia e recebiam sua comida de leigos, durante sua rondas ou por meio de oferendas levadas ao monastério. O propósito desses regulamentos não era causar privação ou sofrimento; na verdade, a abordagem de Buda era conhecida como o “caminho do meio” entre o asceticismo (restrições severas quanto aos confortos da vida) e o materialismo. Em vez disso, o propósito era simplificar a vida e libertar os monásticos, para que eles dedicassem suas vidas à prática e ao ensinamento.

Esses regulamentos, que a tradição Theravada do sudeste da Ásia ainda segue, foram adaptados, de alguma maneira, a outras tradições, como à Zen e à Vajrayana. Por exemplo, no Japão (lar da tradição Zen), o sacerdote, que treina durante um período de meses ou anos e depois volta para seu templo natal para casar, criar uma família e servir a comunidade leiga, substituiu, em grande parte, o monge. No Budismo Tibetano, algumas linhagens enfatizam o monasticismo pleno (embora não sejam tão rigorosos em sua interpretação do código monástico como seus colegas da tradição Theravada), mas outras linhagens encorajam que os seguidores sinceros combinem a vida de casado com a prática espiritual dedicada.

Sendo ordenado como monge ou monja

A cerimônia de ser ordenado como um monge ou monja é uma ocasião solene e auspíciosa que marca a entrada do participante para uma ordem de 2.500 anos. No Ocidente, a ordenação geralmente ocorre como a culminação de anos de prática como leigo, embora algumas pessoas disparem desde a linha de partida como cavalos puro-sangue e vão a toda velocidade para o monastério.



Se você quiser receber a ordenação, deve primeiramente pedir a permissão de um monge mais velho – geralmente,

embora nem sempre, ele é o seu mestre espiritual atual. Então você consegue os mantos necessários, raspa sua cabeça (em algumas tradições você mantém uma mecha para ser raspada durante a própria cerimônia), e coloca sua vida em ordem. Durante a cerimônia, você recita os votos de refúgio e recebe o número adequado de preceitos, dependendo do nível de sua ordenação e da tradição que segue (consulte a Figura 6-1).



Foto cortesia do Monastério Budista Aruna Ratangir.

Figura 6-1: Os recém-ordenados na tradição Theravada.

Por exemplo, há 16 preceitos (incluindo os três refúgios) na tradição Zen (listados na seção “Recebendo os preceitos,” anteriormente, neste capítulo), 36 votos para a monja noviça na tradição Vajrayana e 227 votos para o monge plenamente ordenado na tradição Theravada, apenas para mencionar alguns. Após se refugiar e receber os preceitos, você assume um novo nome (que, quando traduzido, geralmente expressa

algum aspecto do caminho budista como “amor imaculado”, “mente pura da paciência”, “portador dos ensinamentos”, e assim por diante). Nesse ponto, você atravessou de um mundo para o outro, e sua vida monástica se inicia.

O significado do manto budista

Talvez a marca mais distintiva do monge budista seja o tecido que é, tradicionalmente, passado pelo ombro esquerdo. Nos tempos de Buda, os monges o usavam sobre um simples colete (ou sarongue) – não era um traje luxuoso, de modo algum, mas também não era insignificante, especialmente em um país em que os ascetas ainda andavam nus. Era permitido que os monges tivessem três mantos, que eles geralmente costuravam a partir de pedaços de pano e que tingiam de uma cor uniforme, geralmente de coral (laranja-claro).

Quando o Budismo fez a jornada pela rota da seda até o Tibete e a China, o manto foi junto com ele. Mas nesses climas mais frios, os monges precisavam de camadas adicionais de tecido, que adaptaram de estilos tradicionais. As cores dos mantos também mudaram – do coral da Índia para o castanho-avermelhado do Tibete e o marrom-escuro e preto da China e do Japão. Mas a prática tradicional de passar um pedaço de tecido separado sobre o ombro esquerdo (deixando o braço direito livre) é algo que se manteve consistente entre a maioria das tradições budistas. Em alguns países, os monges substituem o tecido comprido em ocasiões informais por uma versão mais curta que vestem ao redor do pescoço e sobre o peito, como um avental.

Além de ser prático (em alguns países, o manto também serve como cobertor, lençol, capuz e quebra-vento), o manto tem um profundo significado espiritual. Ele representa o ato de renunciar ao mundo e dedicar sua vida ao dharma. Algumas tradições consideram o manto como um objeto de reflexão e até de veneração, como o seguinte verso Zen, que os monges cantam de manhã conforme vestem seu manto,

revela:

"Amplio é o manto da libertação,
Um campo informe de benefícios.
Eu visto os ensinamentos de Tathagata [Buda],
Salvando todos os seres sensitivos [conscientes]."

Dedicando sua vida ao dharma

Se você entra em um monastério budista, você faz isso por estar ansioso para devotar todo o seu tempo e energia à prática, ao ensinamento e à realização do dharma. Para alcançar seus objetivos, você se levanta cedo, dia após dia, e segue uma rotina que consiste exclusivamente em meditação, cantos, rituais, estudo, ensinamento e trabalho. Você pode ter contato limitado com o mundo exterior (geralmente os monastérios são mais abertos a praticantes leigos em determinadas épocas do ano do que em outras), mas na maior parte do tempo, você volta sua atenção para dentro, em direção às questões espirituais. (Para obter uma descrição detalhada sobre a vida em um monastério Theravada ocidental, consulte o Capítulo 8.)

Em sua estrutura e objetivo, os monastérios budistas lembram suas contrapartes cristãs. Os monges budistas ocidentais até mesmo se interessaram pela Regra de São Benedito, o código oficial que rege os monastérios católicos e anglicanos há séculos. E um monge carmelita (católico) e praticante Zen que Stephan conhece disse que "ele se sentia em casa" em um monastério Zen. Quer o objetivo seja se aproximar mais de Deus ou experimentar a iluminação, os monastérios, em todo o mundo, têm uma função notavelmente semelhante a desempenhar – são lugares onde homens e mulheres podem se dedicar sinceramente à verdade.

Assim como muitas religiões – tanto orientais quanto ocidentais–, o Budismo, tradicionalmente, deixou de oferecer às mulheres um status igual ao do homem. Embora Buda tenha sido explícito ao tratar homens e mulheres igualmente, deixando claro que as mulheres tinham a mesma capacidade para a iluminação que os homens e criando uma ordem monástica feminina equivalente à ordem masculina, seus seguidores, durante os séculos, nem sempre tiveram uma mente tão aberta. Em vez disso, eles mais ou menos imitaram as atitudes de suas culturas respectivas, em que as mulheres são tradicionalmente consideradas como inferiores e subservientes.

A ordenação monástica completa (Pali: bhikkuni) para as mulheres foi extinta na Índia e no Sri Lanka há cerca de 1.000 anos e nunca foi transportada para o sudeste da Ásia. Embora ela tenha sobrevivido em certos países que seguem a tradição Mahayana (mais notadamente na China), a ordenação completa ainda tem que ser reimplementada no Ocidente. Em vez disso, as mulheres da tradição Theravada, que buscam praticar como monjas, recebem dez preceitos, bem como inúmeros outros regulamentos mais informais. Outras tradições budistas, incluindo a Zen e a Vajrayana, também têm suas monjas, mas elas também são subservientes aos monges. (O registro histórico mostra que certas mulheres, apesar do excessivo sexismo de suas épocas, surgiram como iogues e mestras realizadas.)

Nas últimas décadas, no entanto, as mulheres budistas ocidentais, de todas as opiniões, criticam fortemente esse sexismo institucional e exigem que seus mestres e comunidades reconheçam sua igualdade, de forma completa. O resultado foi a rápida emergência das mulheres como fortes praticantes, estudiosas e mestres. Na tradição Zen, geralmente se oferece às mulheres no Ocidente a mesma ordenação que aos homens (como “sacerdotes” Zen), e parece que o mesmo número de mulheres e de homens são lamas Vajrayana ocidentais, hoje em dia. Claramente, os budistas ocidentais, assim como seus ancestrais orientais, estão se adaptando à cultura de sua época. (Consulte o Anexo B para obter uma lista de livros que lidam com a questão das mulheres no Budismo.)



Capítulo 7

Meditação: A prática central do Budismo

Neste Capítulo

- ▶ Descartando conceitos errados sobre meditação
 - ▶ Descobrindo qual é o propósito da meditação
 - ▶ Concentrando-se nos três aspectos da meditação
 - ▶ Conhecendo os três tipos de sabedoria
-

Como parte de seu treinamento religioso, os budistas, em todo o mundo, se envolvem em uma variedade de atividades diferentes – desde recitar preces e estudar textos religiosos a realizar tarefas domésticas, como cuidar do jardim, servir chá e fazer lindos arranjos de flores. Na verdade, do ponto de vista budista, praticamente qualquer atividade – até mesmo limpar banheiros – pode se tornar uma prática religiosa. Você simplesmente tem que abordar a tarefa com a atitude e motivação adequadas.

Mas dentre todas as atividades diferentes que você pode imaginar, a maioria das pessoas identifica uma em particular como tipicamente budista, e essa atividade é a meditação. Embora nem todas as pessoas que se denominam budistas meditem – ou fazem disso uma parte de sua rotina diária, a qual nós descrevemos no Capítulo 8 –, a meditação ainda é a marca distintiva do Budismo.

Mas o que exatamente é a meditação, e o que você pode alcançar com ela? Bem, ficamos felizes que você tenha perguntado. Neste capítulo, observamos essa prática mais atentamente e mostramos a você por que e como a meditação exerce um papel tão central no Budismo.

Afastando alguns mitos sobre meditação

Devido ao fato de que as pessoas têm muitas ideias erradas sobre o que significa meditar, queremos lidar com algumas dessas noções. Considere as seguintes:



Meditação não significa ficar com a cabeça nas nuvens. Muitas pessoas – incluindo alguns budistas, sentimos muito em dizer – acham que a meditação é algum tipo de férias da realidade. Tudo o que você tem que fazer é se sentar, fechar os olhos e deixar sua mente viajar até alguma “terra do nunca”. Mas se a meditação consistisse simplesmente em deixar sua mente viajar livremente, esse mundo seria o lar de muito mais meditadores altamente realizados, do que os que atualmente o ocupam. Permitir que sua mente viaje de um lugar ao outro não ajuda em nada, além de agravar ainda mais quaisquer maus hábitos mentais que você já tenha.



O objetivo da meditação não é deixar sua mente completamente vazia, de forma que você pare, totalmente, de pensar. Embora seja bom – às vezes – identificar e eliminar certos tipos de pensamento distorcido (se quiser aliviar seu sofrimento), como iniciante você não pode, simplesmente, esperar que sua mente seja desligada assim como se desliga um interruptor de luz. Qualquer tentativa de fazer isso acabará fazendo com que você se sinta frustrado.



A meditação não é algo que você pode fazer apenas enquanto está sentado. Embora certas práticas (que nós descrevemos no Capítulo 8) sejam mais bem realizadas em uma determinada posição – enquanto você estiver sentado, por exemplo –, você pode realizar outras práticas enquanto estiver de pé, andando ou até mesmo deitado. (É preciso ter cuidado ao usar essa última postura, no entanto. O que começa como meditação pode, facilmente, se transformar em sono.)

Definindo o que é Meditação

O *Webster's New World Dictionary* (Wiley) define a meditação como um “pensamento profundo e contínuo; reflexão solene sobre questões sagradas com um ato de devoção.”

Essa definição não é ruim em um sentido geral, mas ela não chega ao centro da questão. Preferimos a seguinte definição: “Um método para transformar sua visão da realidade ou para entrar em contato com parte de si mesmo que você não conhecia antes.”

Realizando um ato de equilíbrio

Uma vez, Buda comparou a meditação com tocar um instrumento de cordas. (Você pode pensar em um violão, embora Buda tenha usado um alaúde indiano, um vina, em sua analogia.) Se as cordas estiverem soltas demais, você não vai conseguir que elas produzam som algum. E se estiverem apertadas demais, podem arrebentar, quando você as tocar.

Da mesma maneira, a mente, na meditação, não deve estar relaxada demais, o que pode levar ao sono, nem ligada demais, o que pode tornar o corpo tenso e desconfortável e a mente, em si, mais agitada. Em vez disso, encontre um equilíbrio natural entre o estado de alerta e o relaxamento. A meditação acontecerá de forma fácil e graciosa.

Existem muitos tipos diferentes de meditação, por isso, encontrar uma definição que abranja todos eles é difícil. Mas se tivéssemos que escolher um termo para explicar a meditação, poderíamos experimentar algo como *familiarização*. O termo pode parecer um pouco estranho, mas ele transmite muito mais daquilo que é a meditação. Permita-nos que expliquemos.



A meditação é uma maneira de se tornar tão familiar consigo mesmo – com seus pensamentos, sensações, sentimentos, padrões de comportamento e atitudes – que você passa a se conhecer mais intimamente do que você achava possível. Alguns mestres descrevem a meditação como o processo de *tornar-se amigo de si mesmo*. Em vez de voltar sua atenção para fora, para as outras pessoas ou para o mundo externo, você se volta para dentro, para si mesmo. Como resultado, parte de seu coração e da sua mente que poderiam ter sido subdesenvolvidas ou até mesmo serem desconhecidas antes, gradualmente – por meio desse processo de familiarização repetida – se tornam uma parte natural de quem você é e de como você se relaciona com o mundo.

Por exemplo, você imagina que a única maneira que possivelmente pode se relacionar com seus vizinhos irritantes é o modo como sempre o fez: com raiva, amargura e frustração. Mas por meio da prática da meditação você pode desencadear reservas internas de tolerância, entendimento e até mesmo compaixão que você nunca soube que tinha. Embora você possa não acabar *amando* seus vizinhos, não se surpreenda se acabar se tornando mais amigável com eles do que imaginou que pudesse.

Apesar da associação popular da meditação com cultos religiosos e um olhar obsessivo para o nada, ela não tem nada em comum com aquele outro processo bastante conhecido para mudar o modo como você pensa e se sente – a lavagem cerebral. A lavagem cerebral é algo que uma pessoa ou grupo faz com outra, geralmente sem o consentimento ou consciência plena da pessoa-alvo. Com a meditação, embora outras pessoas possam ajudar você a se familiarizar com as técnicas, é você quem aplica essas técnicas, e só faz uso delas depois que determina que são válidas. Ninguém está forçando você a fazer nada.



A meditação é algo com o qual você se compromete voluntariamente, por ter um bom motivo: que ela o beneficiará. Se você, alguma vez, se encontrar em uma situação em que alguém está forçando-o a pensar de uma determinada maneira contra a sua vontade ou julgamento, procure a saída assim que puder. Essa pessoa não está lhe ensinando meditação.

Explorando os Benefícios da Meditação

A meditação é um método para conhecer a sua própria mente. Mas, por que fazer isso? “Não seria mais fácil”, você pode pensar, “deixar a minha mente em paz? Eu consegui trilhar o meu caminho até esse ponto simplesmente deixando as coisas acontecerem, por que interferir agora?”

Buda lidava com essas dúvidas comparando a mente comum – ou seja, a mente dos seres comuns, não iluminados – a um elefante louco.

Antigamente, quando os elefantes selvagens eram comuns na Índia, essa imagem fazia um sentido perfeito para os discípulos de Buda, e até mesmo hoje em dia, muitos aldeões têm uma experiência direta com a grande destruição que um elefante enraivecido pode causar. Mas a mente que opera sob a influência de venenos como o ódio e a ganância é ainda mais destrutiva do que uma manada inteira de elefantes temperamentais. Ela não apenas é capaz de esmagar a felicidade da sua vida presente, mas também pode destruir sua felicidade em inúmeras vidas futuras. A solução para esse problema? Você precisa fazer algo para domar a mente igualada a um elefante louco, e esse algo é a meditação.

Reconhecendo sua condição

Para apreciar o valor da meditação, você deve verificar como a sua mente está funcionando no presente momento. Não deve ser necessária uma investigação demorada para que você perceba que sua mente esteve sujeita a influências bastante pesadas, no passado. Essas influências moldaram sua atitude, condicionando-a a reagir aos eventos, em sua vida,

de maneiras específicas. A menos que você já tenha alcançado um grau alto de realização espiritual, esse condicionamento – grande parte dele negativo – ainda o afeta. (Por *realização espiritual*, queremos dizer a liberdade que surge quando você penetra em seu condicionamento e chega à paz e à clareza por detrás dele.)

Por exemplo, pense na maneira como o seu ambiente constantemente o bombardeia com mensagens diretas e subliminares sobre como você deveria pensar e se comportar. Você entra em uma loja, e alguma bugiganga eletrônica de última geração parece saltar da prateleira e exigir que você a compre. De repente, você sente que, se não comprar aquele produto imediatamente, sua vida ficará incompleta. De onde veio esse impulso de “ter que ter certa coisa”? Você diria que esse tipo de reação é uma expressão espontânea de sua constituição básica? É uma expressão natural da pureza fundamental de sua mente? Ou é uma resposta habitual condicionada pelas horas de propaganda às quais você esteve exposto?

Eis um exemplo completamente diferente. Você vê um estranho a distância, e muito embora você não saiba nada sobre ele e ele não tenha feito nada a você, você, instantaneamente, não gosta dele. Você pode se sentir tão desconfortável só de olhar para ele que seus músculos começam a ficar tensos, como se estivesse se preparando para uma luta. Novamente, pergunte-se de onde vem esse impulso agressivo. É uma resposta natural que surgiu livremente a uma ameaça objetivamente real que o estranho impõe? Ou a expressão dele e sua aparência geral por acaso se encaixam no perfil de algum grupo étnico que você aprendeu a temer ou a identificar como um possível inimigo?

Algumas formas de condicionamento, como a publicidade e a propaganda política, são relativamente fáceis de serem identificadas. Outras formas, como aquelas às quais você esteve sujeito em sua primeira infância (“Você é uma criança terrível; não consegue fazer nada certo!”), são mais difíceis de serem reconhecidas. Outras formas ainda de condicionamento – aquelas que podem ter deixado sua marca em sua mente em uma vida anterior – podem estar completamente além da sua capacidade de se lembrar delas, pelo menos por enquanto. Mas todas essas formas de condicionamento moldam sua mente, de uma maneira ou de outra. Todas elas exercem uma influência duradoura naquilo que você faz, diz e pensa.



A meditação é um método para “desprogramar” os efeitos do condicionamento. Após reconhecer que você tende a reagir a certas situações de uma maneira que apenas aumenta sua ansiedade e desconforto, você estará motivado a neutralizar o máximo que puder essas influências prejudiciais. No lugar da ganância, do ódio, da ignorância e de outras ilusões que podem ter moldado suas respostas no passado, você pode optar por se familiarizar com estados mentais positivos e produtivos, como o contentamento, a paciência, a compaixão amorosa e a sabedoria.



Os mestres budistas gostam de lembrar a seus alunos que a mente pode ser sua pior inimiga – ou sua melhor amiga. Quando você permite que ela fique à solta, como um “elefante louco”, impulsionada por um condicionamento ignorante e pelo pensamento distorcido, sua mente torna-se sua pior inimiga. Mas quando você domina sua mente e trabalha para superar os padrões negativos e alcançar estados mentais mais benéficos – isto é, por meio da meditação – sua mente se torna sua melhor amiga.

Ajustando sua atitude

Uma das primeiras coisas que você pode descobrir, a partir da meditação, é como evitar responder às situações como um reflexo. Essa realização pode não parecer mudar muita coisa, mas na verdade, ela tem um enorme valor.

Talvez exista uma pessoa irritante em sua vida, alguém com quem você tem que encontrar repetidas vezes. (Chamaremos essa pessoa de *Patrick*. Se você acha mais útil pensar nessa pessoa irritante como uma mulher, apenas mude o nome e os pronomes a seguir, do masculino para o

feminino.) Patrick pode ser um membro da família, um vizinho, um colega de trabalho ou apenas uma pessoa que você encontra na rua todos os dias. Mas, independente de quem seja, na maioria das vezes, ele o deixa nervoso. Pode ser algo que ele faz ou diz, seu tom de voz ou, simplesmente, sua aparência. Ou talvez ele uma vez tenha dito ou feito algo tão grosseiro e nojento que você não consegue pensar nele sem se lembrar dessa situação. Ou talvez você não tenha a mínima ideia dos motivos que o levam a achar Patrick tão irritante; você só acha e pronto.

A primeira coisa é saber se a maneira como você reage a *Patrick* está criando um problema para você. Afinal, se não há nada de errado, não há nada para corrigir. Simplesmente ser irritado não é muito um problema; afinal de contas, a vida é cheia de pequenas irritações. Mas, se você sente um impulso incontrolável de chutar *Patrick* na canela toda vez que você o vê, provavelmente concordará que há um problema que precisa ser consertado. A simples irritação se transformou em raiva, e até em ódio. Mesmo que você consiga manter sua hostilidade sob panos quentes, você ainda está agitado e ressentido internamente, e ainda tem um problema que você, definitivamente, tem que cuidar – antes que ele o devore.



Então, como cuidar da hostilidade? Não é por meio da dissimulação – isso apenas piora as coisas. Se você está comprometido com a abordagem budista, já percebeu que a única maneira eficaz de mudar qualquer situação para melhor é trabalhando primeira e principalmente sobre si mesmo. Enquanto sua própria atitude permanecer inalterada, qualquer coisa que você fizer quanto ao alvo de sua negatividade não resolverá o problema subjacente.

Virando o velho ditado de cabeça para baixo: Não faça algo – apenas fique sentado

Quando você está tentando trabalhar com sua própria mente para que possa lidar com situações difíceis de forma mais eficaz, uma das coisas mais difíceis de descobrir é: Quando responder a essas situações e quando não se deve fazer nada? Voltando para o bom e velho irritante *Patrick*:

Quando ele está deixando você nervoso, você deve decidir se vai confrontá-lo diretamente e tentar resolver o conflito entre vocês dois, ou se você vai abster-se de responder a ele. Cada situação que você enfrenta é única e não há respostas padrão quanto a qual escolha é melhor. Mas para ter alguma chance de tomar uma decisão sábia, você não pode, simplesmente, seguir seus velhos hábitos, cegamente. Após se render à sua frustração e raiva costumeiras, a oportunidade de responder com clareza e sabedoria se perde.

A meditação oferece a você uma maneira de evitar seus velhos hábitos destrutivos. Conforme você descobre como dominar sua mente por meio da meditação, chegará o momento em que você poderá lidar, pacificamente, com as situações difíceis *conforme elas se desenrolam*. No início, no entanto, esse feito é praticamente impossível de ser realizado. Você fica muito envolvido no que está acontecendo para agir objetivamente ou habilmente. Por isso, qual é a melhor estratégia, pelo menos no começo, para lidar com situações difíceis e estressantes? É não fazer nada. Se puder evitar encontrar *Patrick*, será ótimo. Mas, se encontrar-se com ele é inevitável, tente aguentar a irritação o máximo que puder, sem reagir.

Preparando a base



Embora não reagir a uma situação difícil possa oferecer uma solução de curto prazo ao seu problema, a única verdadeira, eficaz e duradoura solução começa antes mesmo de você se deparar com o problema. Esse é o melhor momento de trabalhar em sua atitude e se preparar para lidar, habilmente, com qualquer coisa que você possa encontrar. “Mergulhe” na meditação.

Antes de sair do seu quarto de manhã, passe alguns minutos sentado em silêncio sozinho, permitindo que sua mente sossegue. (Consulte a Figura 7-1 para obter um exemplo de uma postura de meditação confortável.) Quando estiver pronto, imagine que você está se deparando com a

situação que causa raiva (seu bom amigo, o Patrick irritante, por exemplo) mais tarde naquele dia. Imagine o encontro o mais vivamente possível no olho de sua mente. Imagine Patrick fazendo aquilo que ele geralmente faz, que o irrita. Em seguida – essa parte requer um pouco de prática no começo – afaste-se da situação e simplesmente observe o que está acontecendo. Observe a pessoa irritante como se você a estivesse vendo pela primeira vez, quase como se você estivesse vendo um documentário sobre alguém que nunca conheceu. Observe as expressões em seu rosto, as palavras e frases que ele usa, suas ações, e assim por diante. Pense nesse processo como se estivesse fazendo um inventário, observe o que você encontra sem fazer quaisquer julgamentos.



Figura 7-1: Postura de meditação sentada.

Então, de uma maneira objetiva semelhante, observe suas próprias reações como se estivesse observando-as por fora – como se outra pessoa tivesse assumido seu lugar, no encontro. Veja como você está se sentindo, o que está pensando, como está respondendo. Seja o mais objetivo possível, como um cientista que elabora um experimento e então se afasta para observar o que acontece.



Esse tipo de observação requer um verdadeiro ato de equilíbrio. Você precisa descobrir como alternar entre dois estados mentais diferentes. Para começar, você precisa imaginar seu encontro irritante vivamente, para que possa reagir de forma realista dentro dele; com sentimento, como se a cena estivesse, de fato, acontecendo. Você não está fingindo reagir; está realmente recriando suas reações típicas, mas em uma escala reduzida. Devido ao fato de que essas reações surgem em um ambiente seguro e controlado – dentro da sua própria meditação, você está protegido de criar o tipo de negatividade que confrontar Patrick ao vivo geralmente desencadeia.

Mas conforme o encontro se desenrola em sua meditação, encontre um canto em sua mente que não está contagiado pelas reações geradas por esse encontro. Use esse ponto calmo e vantajoso para observar, o mais imparcialmente possível, o que está acontecendo. Os mestres de meditação de Jon compararam esse canto da mente com um espião nos tempos da guerra. (Algumas tradições budistas o chamam de *testemunha*, *observador*, ou simplesmente *consciência atenta*.) O espião não está envolvido no conflito; ele fica imperceptível, em um canto e simplesmente observa o que está acontecendo no campo de batalha. Você pode se surpreender ao descobrir que tem a capacidade de observar o que está acontecendo com você sem se envolver na ação – mas você faz isso. E quanto mais usar essa habilidade, mais forte ela se tornará – mais ou menos como um músculo.

Mudando sua perspectiva

Ao descobrir como alternar, de forma confortável, entre a parte principal de sua mente que está recriando a experiência – nesse caso, a experiência de um encontro irritante com o desagradável Patrick – e o canto de sua mente que meramente observa suas reações, você pode prosseguir em uma série de maneiras diferentes.



Experimentando maneiras diferentes de ver a situação. Em vez de

apenas ver Patrick a partir de sua própria perspectiva limitada, tente vê-lo por meio dos olhos de outra pessoa – alguém, provavelmente, acha que Patrick é uma boa pessoa. Tente observar esse Patrick por um tempo e veja como suas reações em relação a ele começam a mudar. Você pode até mesmo ter gostado do Patrick no passado; se esse for o caso, tente se lembrar de uma época em que você sentia simpatia em relação a ele.



Ao se concentrar nessa versão mais gentil e amiga de Patrick, é possível começar a descobrir traços positivos em seu adversário que você havia se esquecido – ou nunca tinha reparado. Com essa descoberta, sua visão de Patrick começará a ser um pouco aliviada, e sua visão concreta dele como nada além de uma pessoa irritante passará a se dissolver, e você perceberá que suas próprias reações negativas em relação a ele se tornarão menos intensas. Essa realização abre a possibilidade de o seu relacionamento com Patrick evoluir, com o tempo. Vocês dois poderão, até mesmo, se tornar os melhores amigos (mas não fique esperando muito que isso aconteça). Ainda assim, mesmo que Patrick e você não se tornem amigos do peito de um dia para o outro, pelo menos você não terá mais um problema tão sério com ele.



Concentre menos de sua atenção no problema e mais de sua atenção em suas reações a ele. Patrick irrita você. Isso é um problema. E essa irritação, provavelmente, parece bastante concreta – como um caroço em seu peito. Mas conforme você observa esse sentimento mais de perto, poderá notar que a irritação não é nem um pouco tão substancial como, primeiramente, parecia ser. Assim como todos os sentimentos, ela surge em sua mente, fica ali por um curto período de tempo, e então diminui. Não há nada de sólido ou concreto nisso. Se você não lembra a si mesmo de quanto você não gosta de Patrick, aquele sentimento de irritação desaparecerá sozinho. Experimentar a natureza insubstancial e passageira de seus sentimentos impedirá que você acredite neles tão fortemente como costumava fazer. Esse reconhecimento, por si só, aliviará muito a dificuldade em seu relacionamento.

Você notou que nenhuma dessas duas abordagens tenta mudar Patrick de

alguma maneira? Em vez disso, elas mudam suas próprias atitudes, pontos de vista e reações. Você não precisa esquecer completamente Patrick. Se ele está fazendo algo prejudicial e você conhece uma maneira habilidosa e eficaz de ajudá-lo a mudar seu comportamento, vá em frente. Mas se não puder contar com isso, a única coisa sobre a qual você, definitivamente, tem poder é sua própria atitude. É com isso que a meditação procura trabalhar.

Os ensinamentos de Buda são repletos de diferentes métodos para alterar a maneira como você olha para as coisas com o intuito de reduzir seu desconforto, desenvolver maneiras habilidosas de lidar com situações difíceis, abrir seu coração aos outros e aguçar sua sabedoria.

Compartilhamos algumas dessas técnicas de meditação em várias seções ao longo deste livro, quando apropriado. Mas todas essas técnicas têm algumas qualidades em comum. Elas ajudam você a:

- ✓ Ser mais flexível e criativo na maneira como lida com situações potencialmente difíceis
- ✓ Abrir mão de velhos padrões de hábito que o mantêm preso à insatisfação e à frustração

Apreciando sua vida

A meditação tem inúmeros outros benefícios. Muitos desses benefícios envolvem apresentar-se à sua vida com maior consciência e presença, o que permite que você encontre mais prazer e desenvolva uma maior apreciação pelas outras pessoas e pelas circunstâncias.

A lista a seguir detalha alguns desses benefícios adicionais. Para saber mais sobre os benefícios e a prática da meditação, confira o livro *Meditação para Leigos* (Stephan Bodian, Wiley), a partir do qual adaptamos essa lista.

- ✓ **Despertar para o momento presente:** A meditação ensina a você como diminuir o ritmo e receber cada momento conforme ele acontece.

- ✓ **Fazendo amizade consigo mesmo:** Ao meditar, você descobre como receber cada experiência e faceta de seu ser sem julgamento ou negação.
- ✓ **Conectando-se mais profundamente com os outros:** Conforme você desperta para o momento presente e abre seu coração e sua mente para sua própria experiência, você naturalmente estende essa qualidade de consciência e presença para sua família e amigos.
- ✓ **Relaxando o corpo e acalmando a mente:** Conforme a mente sossega e relaxa durante a meditação, o corpo a segue. E quanto mais regularmente você meditar, mais essa paz e relaxamento se espalharão para cada área de sua vida.
- ✓ **Animando-se:** A meditação permite que você encontre um espaço aberto em sua mente no qual as dificuldades e preocupações não parecem mais tão ameaçadoras; assim, soluções construtivas surgem, naturalmente.
- ✓ **Experimentando o foco e o fluxo:** Por meio da meditação, é possível descobrir como dar a cada atividade a mesma atenção agradável e focada que você geralmente emprega apenas a momentos que atingem o auge – como praticar um esporte ou fazer amor.
- ✓ **Sentindo-se mais centrado, com o pé no chão e equilibrado:** Para combater os medos e inseguranças da vida, a meditação oferece um senso de estabilidade e equilíbrio internos que as circunstâncias externas não podem destruir.
- ✓ **Melhorando seu desempenho em seu trabalho e lazer:** Estudos mostraram que a prática da meditação básica pode melhorar sua percepção, criatividade, autoexpressão e muitos dos outros fatores que contribuem para um desempenho melhor.

 **Aumentando sua apreciação, gratidão e amor:** Conforme você descobre como receber sua experiência sem julgamentos ou aversão, seu coração, gradualmente, também se abre – a si mesmo e aos outros.

 **Alinhando-se a um sentido mais profundo de propósito:** Quando você recebe sua experiência na meditação, você pode se encontrar conectando-se a uma corrente mais profunda de significado e de pertencer a algo.

 **Despertando para uma dimensão espiritual do ser:** Conforme sua meditação o abre para a riqueza de cada momento passageiro, você, naturalmente, começa a ver além do véu das percepções e das crenças distorcidas para uma realidade mais profunda que se encontra atrás disso.

Entendendo a Natureza Tríplice da Meditação Budista

O exemplo que usamos anteriormente neste capítulo sobre como lidar com seus sentimentos quando você é confrontado por uma situação difícil enfatizou o abrir mão de velhos hábitos para ver a situação de uma nova maneira. O exemplo também envolveu, pelo menos como um ponto de partida, não cair em suas reações costumeiras; em vez disso, sentar e “não fazer nada” (ou seja, não reagir).

Mas os ensinamentos de Buda contêm muitos outros métodos além de simplesmente não fazer nada. No Budismo, a prática da meditação, basicamente, envolve três aspectos, ou habilidades, separados, mas inter-relacionados: a consciência atenta, a concentração e a compreensão. Embora as várias tradições sejam um tanto diferentes quanto às técnicas que usam para desenvolver essas habilidades, elas geralmente concordam que a consciência atenta, a concentração e a compreensão trabalham juntas e que os três fatores são essenciais se você quiser atingir o objetivo da *realização espiritual* (consulte a seção “Reconhecendo sua condição”, vista anteriormente neste capítulo).

Fazendo a distinção entre a meditação analítica e a intuitiva

O grande mestre budista Tibetano Kalu Rinpoche faz uma distinção útil entre tipos de meditação – analítica e intuitiva. Na meditação analítica, você usa sua mente conceitual para examinar e validar os ensinamentos que recebe. Você pode pensar nessa abordagem como preparando sua mente para os níveis mais profundos de meditação, eliminando quaisquer dúvidas que você possa ter e esclarecendo seu entendimento intelectual. A meditação analítica também assume a forma de explorar seus padrões habituais de comportamento e reação e encontrar alternativas mais benéficas. (Confira a seção “Mudando sua perspectiva” neste capítulo para saber mais sobre esse tipo de meditação.) Mas para experimentar a verdade sobre a realidade diretamente, você precisa avançar para o segundo tipo de meditação.

Na meditação intuitiva, você para de buscar e explorar com sua mente conceitual e abre sua consciência para que a realidade possa revelar sua natureza a você. A experiência é imediata, no sentido de a mente não mediar seu contato com a realidade. Em vez disso, você tem uma compreensão direta sobre a maneira como as coisas são e isso não pode ser reduzido a termos conceituais. A meditação da Plena Atenção (consulte a seção “Desenvolvendo a consciência atenta” neste capítulo), a meditação Zen (zazen), e a mistura de “calma duradoura” e compreensão, praticadas na tradição Tibetana são, em grande parte, formas de meditação intuitiva.

Desenvolvendo a consciência atenta

Antes de penetrar nas camadas de condicionamento e ver clara e profundamente a natureza da existência, sua mente precisa se acalmar o suficiente para tornar tal compreensão possível. Essa parte do processo é onde dois dos três componentes-chave da meditação budista mostram seu valor – a consciência atenta e a concentração.

Para ter uma ideia melhor de como a consciência atenta (geralmente

chamada de “Plena Atenção”) opera, considere a popular metáfora budista sobre o lago da floresta. Se ventos e chuvas constantes se abatem contra o lago, a água tenderá a ser agitada e turva com sedimentos e fragmentos orgânicos, e você não conseguirá ver o fundo. Mas você não pode acalmar o lago manipulando a água. Qualquer tentativa da fazer isso meramente causará mais agitação e agravará o problema. A única maneira de fazer com que a água fique limpa é sentar-se pacientemente, observar o lago e esperar que o sedimento se assente, por si próprio.

Essa atenção paciente e diligente é conhecida como *consciência atenta*, e é uma das bases da meditação budista. Buda ensinou quatro fundamentos para a plena atenção:

- ✓ Plena Atenção ao corpo
- ✓ Plena Atenção às sensações
- ✓ Plena Atenção à mente
- ✓ Plena Atenção aos estados mentais

Quando você é atento, você está simplesmente prestando “atenção pura” àquilo que está experimentando no momento – pensamentos, sentimentos, sensações, imagens, fantasias passageiras, humores transitórios – sem julgamento, interpretação ou análise.

Na maior parte do tempo, você edita e comenta sobre sua experiência: “Não gosto do que estou ouvindo”, “Queria que ela agisse de maneira diferente,” “Devo ser uma pessoa horrível para ter pensamentos tão negativos”. Mas a meditação da plena atenção lhe convida a receber sua experiência da maneira como ela é – e se você resistir, julgar ou conferir significado à sua experiência, pode estar, atentamente, consciente disso também!

Os praticantes iniciantes da meditação da plena atenção geralmente iniciam prestando atenção ao ir e vir de sua respiração (consulte o texto “Atenção à respiração: um básico da meditação budista” neste capítulo para obter mais detalhes). Com o tempo, você gradualmente expande sua

consciência, primeiramente para suas sensações físicas, depois para seus sentimentos e, por fim, para o conteúdo de sua mente. Finalmente, você pode “apenas ficar sentado”, o que também é conhecido como *consciência sem escolha*, na qual sua mente está aberta e ampla, e você recebe aquilo que surge sem escolher e separar, seletivamente, certas experiências sobre as quais se concentrar.

Os budistas geralmente são encorajados a praticar a plena atenção durante todo o seu dia, em cada atividade (embora a plena atenção seja especialmente cultivada na almofada ou poltrona de meditação). Seja dirigindo o carro no trânsito, esperando na fila do banco, buscando os filhos na escola, conversando com um amigo ou lavando a louça, você pode ser plenamente atento aos seus sentimentos, sensações e pensamentos. Isso independe do local e da situação na qual se encontra. A consciência atenta tem o benefício adicional de tornar a vida mais agradável – quanto mais você se mostra para a sua vida, mais você a aprecia.

Aprofundando a concentração

Quanto mais plenamente atento você é, mais sua concentração se fortalecerá e se aprofundará naturalmente, o que é um benefício adicional da plena atenção. Se a consciência normal e cotidiana equivale a uma lâmpada de 100 watts, a concentração é como um holofote ou, se você a afiar e a focar, lembrará um raio laser. Você já pode estar ciente de momentos em sua vida cotidiana em que sua concentração, naturalmente, se foca e se aprofunda – como quando está praticando um esporte, fazendo amor ou assistindo a um filme interessante na TV. Quando você se concentra, você tende a se tornar absorto naquilo que está fazendo – tanto é que, na verdade, você é capaz de perder toda a autoconsciência e se fundir à atividade em si.

Atenção à respiração: um básico da meditação budista

Comece encontrando um lugar calmo onde você não será perturbado por interrupções ou barulhos altos durante 20 minutos ou mais.

Deixe de lado suas preocupações e inquietações durante esse momento e se sente em uma posição confortável. Você pode escolher sentar-se com as pernas cruzadas em uma almofada da maneira tradicional asiática ou em uma poltrona com o encosto reto ou ergonômico. Seja qual for a posição que escolher, assegure-se de manter a coluna relativamente ereta (ainda que relaxada) para que possa respirar fácil e livremente.

Agora repouse gentilmente sua atenção ao ir e vir de sua respiração. Algumas tradições recomendam concentrar-se na sensação do ar conforme ele entra e sai por suas narinas; outras preferem se concentrar no encher e esvaziar de sua barriga conforme você respira. Seja qual método você escolher para se concentrar, atenha-se a ele durante todo o período de meditação. Esteja consciente das súbitas mudanças e alterações em suas sensações conforme você inspira e expira. Quando sua mente divagar (sonhando acordado ou em um pensamento fixo), retorne suavemente sua atenção para sua respiração.

Não tente parar de pensar – os pensamentos e sentimentos surgirão naturalmente e passarão, conforme você medita. Mas permaneça sem se envolver com eles o máximo possível. Aproveite a simples experiência de inspirar e expirar.

Após 15 ou 20 minutos, move lentamente seu corpo, levante-se e volte às suas atividades cotidianas.

Muitas tradições do Budismo encorajam o desenvolvimento da concentração focada porque ela oferece à mente o poder de penetrar profundamente no objeto da meditação. Buda descreveu nove níveis de absorção meditativa gradual, chamados de *jhanas*. Na tradição Theravada do sul e sudeste da Ásia, os monges e monjas às vezes são ensinados para avançar pelos *jhanas* até que sua concentração esteja tão poderosa (e sua mente tão calma) que eles possam usá-la para mergulhar profundamente nas águas da realidade. (Para saber mais sobre a metáfora do lado da floresta, consulte a seção “Desenvolvendo a

consciência atenta”, anteriormente, neste capítulo.)

A tradição Theravada, como ela é praticada no Ocidente, (onde geralmente é denominada Vipassana), geralmente não enfatiza os *jhanas*, talvez porque a maioria dos mestres nunca tenha aprendido o método de seus mestres asiáticos. Os estados da mente encontrados nos *jhanas* (inclusive êxtase, alegria e deleite) podem ser tão prazerosos e sedutores que os meditadores às vezes ficam presos nesse nível e perdem o interesse em desenvolver a compreensão. Além disso, alguns mestres, tanto ocidentais quanto asiáticos, acreditam que os *jhanas* não são necessários para a compreensão – ou que eles podem ser muito difíceis para a maioria dos meditadores os cultive.

Quer você pratique ou não as absorções, a concentração pode conferir poder para qualquer técnica meditativa que esteja praticando. Na tradição Zen, por exemplo, a concentração focada (chamada *joriki*) é altamente estimada por sua capacidade de ajudar a revelar os segredos das charadas espirituais conhecidas como *koans*. (Consulte o Capítulo 5 para saber mais sobre a prática do *koan*.) Na tradição Vajrayana, os meditadores aprendem a prática da concentração conhecida como calma duradoura, que ajuda a tornar a mente pacífica e clara (como um “lago de águas calmas”) e permite que uma penetração mais profunda – ou compreensão –, aconteça. Primordialmente, os praticantes Vajrayana consideram a verdadeira meditação como a união dessa calma duradoura e da compreensão.

Desenvolvendo a compreensão penetrante

Após desenvolver sua plena atenção e aprofundar sua concentração, você poderá voltar sua atenção para a realidade em si. Os estágios iniciais da meditação têm benefícios definitivos (como a seção “Explorando os Benefícios da Meditação”, vista anteriormente, neste capítulo, explica), mas esse estágio final – a compreensão, ou sabedoria – está no centro de todas as tradições budistas.

Afinal, Buda não ensinava técnicas de redução de estresse ou de aprimoramento de desempenho. Em vez disso, ele ensinou um caminho completo que leva à felicidade e à paz insuperáveis. Para alcançar esse objetivo nobre, você precisa experimentar uma compreensão capaz de mudar sua vida sobre a natureza fundamental de quem você é de como a

vida funciona. (Não é necessário dizer que a redução do estresse e o aprimoramento do desempenho têm seu próprio valor relativo considerável.) Para um tratamento mais detalhado sobre essa compreensão capaz de alterar sua vida, consulte o Capítulo 13.

Descansando na natureza da mente

Após se tornar adepto da plena atenção e ter alguma compreensão sobre a maneira como as coisas são, você pode praticar a abordagem conhecida como “apenas ficar sentado” no Zen ou como “descansar na natureza da mente” na tradição Vajrayana. Paradoxalmente, essa técnica envolve a ausência de toda técnica e de qualquer tipo de manipulação da mente. Os Tibetanos usam termos como não meditação e não técnica. Trata-se na verdade de uma técnica avançada geralmente reservada a meditadores experientes, mas alguns mestres no Ocidente a ensinam primeiramente, e muitos ocidentais, com alguma sofisticação espiritual, parecem ansiosos para aprendê-la.

Para descansar na natureza da mente, você precisa ter uma experiência direta sobre essa natureza, que geralmente é transmitida pelo mestre ao aluno. No Zen, a técnica de apenas ficar sentado (shikantaza) é geralmente descrita como expressar sua natureza de Buda inata sem tentar alcançar ou entender coisa alguma. Devido ao fato de que essa abordagem requer a orientação de um mestre, nós nos referimos a ela, mas não tentamos ensiná-la neste livro.

Neste momento, simplesmente queremos destacar que as diversas tradições budistas se diferem quanto aos métodos que recomendam para alcançar essa compreensão e até mesmo no conteúdo da própria compreensão.



Na tradição Theravada (ou Vipassana), você descobre que a realidade (incluindo você) é marcada pela impermanência, pela

insatisfação e pela ausência de um eu duradouro e substancial.

- ✓ Na tradição Vajrayana, você reconhece a qualidade ampla, aberta e luminosa de todo o mundo fenomenal.
- ✓ No Zen, você desperta para sua verdadeira natureza, que é variadamente descrita como verdadeiro *eu*, *não-eu*, *suchness* (talidade) e o *não-nascido*.

Na realidade, essas diferenças podem ser mais uma questão de termos e conceitos do que de experiência real. O ponto importante, independentemente de como você descreva a compreensão, é que ela o liberta do sofrimento causado por suas visões distorcidas dos padrões habituais e traz consigo níveis de paz, contentamento e alegria sem precedentes.

Desenvolvendo as Três Sabedorias como Base para a Compreensão

Para preparar a base para alcançar a compreensão, desenvolver as três sabedorias seguintes (tiradas da tradição Vajrayana) pode ser bastante útil. Essas sabedorias envolvem formas diferentes de meditação analítica. (Para saber mais sobre a meditação analítica, consulte o quadro complementar “Fazendo a distinção entre a meditação analítica e intuitiva”, neste capítulo.)

- ✓ A sabedoria alcançada por meio da escuta
- ✓ A sabedoria alcançada por meio da reflexão
- ✓ A sabedoria alcançada por meio da meditação

As próximas seções analisam com mais detalhes cada uma dessas sabedorias.

Cultivando a sabedoria ao escutar os ensinamentos



Quando você se familiariza, pela primeira vez, com os ensinamentos de Buda, você depende, principalmente, da primeira dessas três sabedorias: a sabedoria obtida de escutar (ou ler sobre) seus ensinamentos: o dharma. Você pode pensar nessa sabedoria como o nível mais básico de entendimento disponível a você.

Por exemplo, você pode querer aprender sobre o que é o Budismo e como ele trata algumas das questões com as quais você está lidando em sua vida. Por isso, quando você descobre que alguém dará uma palestra sobre Budismo, você decide ir. Ou talvez você vá até uma biblioteca ou livraria e acabe encontrando um livro sobre o Budismo (como este pequeno volume preto e amarelo em suas mãos, agora) e decide apanhá-lo e ver o que ele tem a dizer. Nesse ponto, é claro, você não estabeleceu nenhum compromisso com o caminho budista; está apenas pesquisando. Mas conforme você escuta a palestra ou lê o livro (preferencialmente *este* livro), você começa a coletar informações que podem formar a base de seu futuro entendimento.

Mas a sabedoria atingida ao escutara Igo nem sempre é sábia, não é? Você pode ouvir ou ler alguma coisa pela primeira vez e interpretar isso com uma noção completamente enganada do que aquilo realmente queria dizer. Por exemplo, de acordo com os ensinamentos de Buda, o nível máximo da verdade é o *shunyata*, um termo sânscrito geralmente traduzido como “vazio”. (Nós discutimos esse tópico extremamente importante em alguns detalhes no Capítulo 14.) Com base na maneira como você, comumente, emprega o termo vazio, é fácil interpretar erroneamente a afirmação de Buda, interpretando que ele queria dizer que nada realmente existe. Mas essa noção, enfaticamente, não é o que “vazio” significa, nesse contexto. Na verdade, tal interpretação errada pode levar a sérios enganos.

Quanto mais você ouve ou lê, a probabilidade de cometer esse erro – ou outros semelhantes – diminuirá. Se suas fontes forem confiáveis, essa primeira sabedoria ficará cada vez mais aguçada, conforme sua seleção de informações aumentar. Você começa a ter uma ideia melhor sobre o que tratam os ensinamentos budistas, muito embora ainda possa não

entendê-los em grandes detalhes. No mínimo, você estará se familiarizando um pouco com certos termos e frases que aparecem repetidamente nos ensinamentos, e essa familiaridade ajuda a colocar sua mente na direção certa.

Cultivando a sabedoria ao refletir sobre o que ouviu

Por si própria, a sabedoria adquirida ao ouvir não o levará muito longe. Se quiser progredir espiritualmente, você tem que entender o significado daquilo que ouviu – ou leu. Você chega a esse entendimento cultivando a segunda sabedoria: a sabedoria adquirida por meio da reflexão.

Reflexão significa que você luta com os ensinamentos que ouviu (ou leu) até que extraia deles o significado pretendido. Você realiza esse feito empregando todas as suas faculdades mentais e uma análise mais detalhada e precisa possível. Essa ação relembra o conselho de Buda (mencionado no Capítulo 1) sobre não aceitar seus ensinamentos pelo valor que parecem ter, mas testá-los, para ter certeza se são verdadeiros – ou não.

Para iniciar esse processo, você pode querer verificar e se assegurar que os ensinamentos que ouviu são, logicamente, consistentes. Se Buda parece estar falando uma coisa em um lugar e algo completamente diferente em outro, você deve considerar duas explicações possíveis: ou Buda não sabe o que está falando (nós não apostaremos nisso) ou a contradição que você identificou é apenas aparente – e não real.

Buda ensinou a pessoas bastante diferentes umas das outras em relação a muitos fatores – suas capacidades intelectuais, suas histórias, os problemas que enfrentavam, e assim por diante – por isso, ele não falava exatamente a mesma coisa para todos. Ele pode ter dito a uma pessoa para fazer algo que dissera a outra para evitar – se isso fosse necessário, para fazer com que cada uma delas progredisse em seu caminho. Mas ainda assim, ao olhar os ensinamentos de Buda como um todo, é possível descobrir uma consistência geral. Caso contrário, há algo de errado com os ensinamentos em si, ou você ainda não entendeu completamente como eles se encaixam.



Buda queria que as pessoas considerassem seus ensinamentos como conselhos pessoais sobre como ser verdadeiramente feliz e realizado. Por isso, ao examinar os ensinamentos – cultivando a sabedoria que vem da reflexão sobre aquilo que você ouviu ou leu – pergunte a si mesmo como é possível colocar esses ensinamentos em prática em sua vida. Eles são aplicáveis? Jogam luz sobre sua experiência? E, por fim, eles funcionam?

Cultivando a sabedoria ao meditar sobre o que entendeu

O tipo de análise inteligente que mencionamos na seção anterior é, em si, uma forma de meditação, mas a terceira sabedoria se refere a algo além dessa prática. Talvez possamos explicar fazendo uma analogia.

Para dar sabor ao seu prato preferido, você pode temperá-lo. O tempero que você usa provavelmente é formado por uma mistura especial de especiarias, óleos, ervas ou vinho. Você pode ter descoberto a receita para esse tempero lendo um livro de gastronomia; isso se assemelha a alcançar a primeira sabedoria. Mas ler a receita não é suficiente; você ainda tem que descobrir como juntar todos os ingredientes adequadamente, que é como aplicar a segunda sabedoria. -Se parar por aqui, no entanto, todos os seus esforços culinários serão em vão. Para chegar ao sabor que deseja, você tem que adicionar o alimento ao tempero e deixá-lo, literalmente, absorver o sabor. Realizar essa etapa é como aplicar a terceira sabedoria.



Se você quer que sua mente receba o benefício pleno de um ensinamento específico, não pode, simplesmente, ler e pensar sobre ele, intelectualmente. Você tem que aplicar esse ensinamento

completamente, de modo que absorva todo o seu sabor. Em outras palavras, você deve cultivar a sabedoria da meditação sincera, a terceira sabedoria. Dessa forma, poderá alcançar a verdadeira transformação de sua mente.

Dois exemplos devem tornar esse conceito claro. A impermanência, ou mudança, é um tema central no Budismo (consulte os Capítulos 3 e 11). As coisas não permanecem as mesmas, nem mesmo você; quer esteja ou não preparado para isso, cada segundo que passa o deixa mais próximo do fim de sua vida.

Ler essas palavras é uma coisa, examinar seu significado, intelectualmente, é outra. Mas para que esse ensinamento se enraíze tão profundamente em sua mente, a ponto de transformar sua vida e oferecer a você uma nova perspectiva sobre sua mortalidade, você precisa ir além das duas primeiras sabedorias. Você tem que alcançar a conclusão inabalável de que morrerá algum dia e que a única coisa que contará, então, será o fato de você ter ou não cuidado bem de sua mente.

Quando essa percepção acontecer, coloque-a no ponto focal de sua consciência e concentre sua atenção resoluta sobre isso. Você não estará mais simplesmente “pensando sobre” sua mortalidade, investigando para ver se a afirmação é verdadeira ou não. Isso já foi feito. Agora você está permitindo que a conclusão a que chegou – “Eu vou morrer, e nada além do treinamento sobre o dharma pode me ajudar quando a hora chegar” – permeie sua mente; você está temperando-a. Com o tempo, você repete esse processo, examinando os ensinamentos sobre a impermanência e a morte e então meditando unicamente sobre as conclusões pessoais a que você chegou. Por fim, essa ideia será absorvida pela sua mente, transformando sua atitude em relação à vida e à morte, de dentro para fora.

Um segundo exemplo diz respeito ao cultivo do amor, outro tópico de importância imensa no Budismo. Embora você possa ter começado não gostando de um sujeito chamado Patrick (consulte a seção “Ajustando sua atitude”, anteriormente, neste capítulo, para saber mais sobre Patrick), após ser exposto aos ensinamentos sobre o amor, você decide dar uma chance a Patrick. Você descobre como não ser contagiado por sua visão limitada sobre esse sujeito e começa a vê-lo sob uma nova luz. Você vê que sua atitude em relação a Patrick se ameniza e, em vez de desejar-lhe o mal, você quer que ele seja feliz.

Em um primeiro momento, seu desejo pela felicidade dele pode ser um tanto fraco. Mas quando você concentra sua mente nesse desejo durante a meditação, seu sabor penetra em sua consciência, transformando-a. Depois disso, mesmo se Patrick continuar a se comportar de maneira irritante, toda a maneira como você o vê e reage a ele será diferente. Então, devido ao fato de que algo em você mudou tão radicalmente, talvez algo em Patrick também mude. No mínimo, ao amenizar sua própria atitude, você ofereceu a ele o espaço para mudar.

Capítulo 8

Um dia na vida de um budista

Neste Capítulo

- ▶ Conhecendo um monastério Theravada
 - ▶ Levando o Zen para a vida cotidiana
 - ▶ Fazendo o que um praticante tibetano devoto faz
 - ▶ Passando um dia com a singular tradição Jodo Shinshu
-

Os primeiros capítulos deste livro explicam como o Budismo evoluiu na Ásia, cresceu e se dividiu em várias tradições diferentes e chegou até o Ocidente. Mas como, na realidade, praticar os métodos e ensinamentos budistas? É claro que a maioria dos budistas medita, mas como exatamente eles fazem isso? O que mais eles fazem? Como passam seu tempo? Como a vida diária deles difere da sua?

Neste capítulo, respondemos a essas perguntas oferecendo a você um olhar exclusivo sobre a prática budista por meio de relatos detalhados de um dia na vida de praticantes de quatro tradições diferentes conhecidas hoje no Ocidente. O Budismo assume várias formas e tamanhos diferentes, mas algo que todas essas tradições têm em comum – e isso as torna fundamentalmente budistas – é a importância que elas depositam nos ensinamentos básicos sobre o dharma. Exemplos desses ensinamentos incluem as quatro nobres verdades e o caminho óctuplo (consulte o Capítulo 3), os três marcos da existência (impermanência, não-eu e insatisfação; consulte os Capítulos 2 e 17), e o cultivo de qualidades espirituais centrais como a paciência, a generosidade, a bondade amorosa, a compaixão, a devoção, a compreensão penetrante e a sabedoria.

Acreditamos que este capítulo tornará viva a religião para você e a transformará em algo mais prático e imediato do que qualquer outro capítulo deste livro.

Pesquisando sobre o papel dos monastérios no Budismo

Os monges e monjas budistas, tradicionalmente, abandonam seus apegos mundanos em favor de uma vida simples, dedicada aos três treinamentos do Budismo (consulte o Capítulo 13 para saber mais sobre os três treinamentos):

- ✓ **Preceitos:** Conduta ética
- ✓ **Concentração:** Prática da meditação
- ✓ **Sabedoria:** Estudo do dharma e compreensão espiritual direta

Para apoiar esses esforços, os monastérios geralmente ficam distantes da comoção normal da vida comum. Alguns monastérios ficam localizados em ambientes naturais relativamente reclusos, como florestas e montanhas; outros se situam próximos ou até mesmo dentro de vilas, cidades e grandes cidades, em locais onde conseguem prosperar atendendo às necessidades de seus habitantes por contemplação silenciosa e às necessidades dos apoiadores leigos por enriquecimento espiritual.



Independentemente de onde estejam localizados, os monastérios tradicionalmente mantêm um relacionamento interdependente com a comunidade leiga vizinha. Por exemplo, na tradição Theravada, monges e monjas dependem, exclusivamente, dos apoiadores leigos para conseguir comida e suporte financeiro (para saber mais sobre isso, consulte o Capítulo 4). A tradição proíbe que os monásticos (um termo geral para se referir aos monges e monjas) cultivem ou comprem alimentos, ganhem ou, até mesmo, carreguem

dinheiro. Por isso, os monges e monjas geralmente fazem rondas regulares até vilas e cidades locais (durante as quais recebem comida de seus apoiadores) e abrem suas portas aos leigos para receber contribuições em dinheiro, comida e trabalho.

Do mesmo modo, os monastérios budistas tibetanos geralmente situam-se próximos a cidades ou vilas. Os monastérios conseguem seus membros, bem como seu apoio material, dessas comunidades vizinhas. A troca funciona para ambos os lados. Os leigos no Tibete e no sudeste da Ásia tradicionalmente se beneficiam dos ensinamentos do dharma e dos conselhos sábios oferecidos pelos monges e monjas.

Na China, as regras monásticas foram alteradas para permitir que os monges e monjas cultivassem sua própria comida e gerenciassem seus próprios assuntos financeiros, o que permitiu que eles se tornassem mais independentes dos apoiadores leigos. Como resultado, muitos monastérios na China, Japão e Coreia se tornaram mundos fechados, onde centenas e até milhares de monges se reúnem para estudar com mestres proeminentes. Neste local, o comportamento excêntrico, as histórias misteriosas de ensinamentos (os *koan* japoneses; consulte o texto, “Entrando pelo portão sem portão: a prática *koan* na tradição Zen”, neste capítulo, para mais informações), e o linguajar singular do Zen surgiu. (Consulte a seção “Fazendo crescer uma flor-de-lótus na lama: um dia na vida de um praticante Zen”, posteriormente, neste capítulo, para obter mais detalhes.)

Apesar das diferenças doutrinárias, arquitetônicas e culturais, os monastérios budistas são notavelmente parecidos quanto à prática diária que promovem. Geralmente, os monges e monjas se levantam cedo para um dia de meditação, cantos, rituais, ensinamentos e trabalho.

Renunciando às Amarras Mundanas: um Dia na Vida de um Monge Budista Ocidental

Um modelo excelente do monasticismo budista no Ocidente é o Abhayagiri, um monastério budista Theravada situado nas florestas ao norte da Califórnia, uma viagem de cerca de três horas para o norte de São Francisco.

Espalhadas pelos 280 acres de floresta de Abhayagiri ficam pequenas

cabanas que abrigam os cinco monges plenamente ordenados do monastério, duas monjas e quatro noviços (monásticos em treinamento). Conforme a tradição da floresta de países budistas tropicais como a Tailândia, onde os dois mestres residentes de Abhayagiri (que estão incluídos entre os cinco monges residentes) começaram seu treinamento, cada praticante tem sua própria cabine escassamente mobiliada para meditação e estudo individual.

Os monásticos, em Abhayagiri, não escolheram seu estilo de vida rígido por impulso. Os cinco monges plenamente ordenados começaram como noviços aderindo aos oito primeiros e então aos dez preceitos antes de se comprometerem com o *vinaya* (código de ética) completo, que consiste de 227 preceitos principais. (Para saber mais sobre os preceitos, consulte o Capítulo 12.) Essa não é uma tarefa simples, como você pode imaginar: apenas memorizar e conhecer todas essas regras pode ser uma grande incumbência!

As monjas comprometem-se a seguir um treinamento desenvolvido especialmente para mulheres da tradição Theravada no Ocidente. O processo para a ordenação completa para monjas Theravada caiu em desuso no sudeste da Ásia há cerca de 1.000 anos (possivelmente devido aos efeitos da guerra e da fome e ao status inferior das mulheres nas sociedades asiáticas tradicionais). Esse novo treinamento para monjas baseia-se na ordenação dos dez preceitos e incorpora cerca de 120 regras e observações que refletem e tentam condensar o *vinaya* original para monjas, que consistia de 311 regras.



Entre outras restrições, os monges e monjas abstêm-se de atividades sexuais de qualquer tipo e restringem-se do contato físico com o sexo oposto. Eles não podem comer alimentos sólidos após o meio-dia, não podem vender nada, pedir ou manipular dinheiro, nem contrair dívidas.

É desnecessário dizer que esses regulamentos moldam a vida monástica de maneiras significativas. Por exemplo, os monges e monjas devem depender dos leigos para lidar com as finanças do monastério, e não

podem se envolver em projeto algum, a menos que o monastério tenha dinheiro em mãos para financiá-lo. Não são permitidos filmes, TV, música ou lanchinhos à meia-noite. A maioria dos leigos não é capaz nem mesmo de começar a imaginar uma vida de tamanha simplicidade e disciplina total! Ainda assim, Abhayagiri simplesmente segue o modelo consagrado pelo tempo para a vida monástica budista que vem sendo perpetuado durante milhares de anos.



Embora Abhayagiri seja um monastério dedicado às buscas espirituais de seus monges e monjas, leigos entram e saem, regularmente, para oferecer alimentos, participar das práticas, renovar seus preceitos e votos de refúgio e para receber ensinamentos dos instrutores residentes.

Os leigos que estão visitando o local pela primeira vez também podem ficar no monastério por até uma semana, contanto que concordem em seguir os horários e participar das práticas. Para as pessoas que já ficaram no monastério antes, visitas mais longas são possíveis. Devido ao fato de o monastério não ser tão antigo (ele foi fundado em 1996), as acomodações são um tanto limitadas, e a maioria dos visitantes trazem suas próprias barracas.

Seguindo um dia na vida de um monge budista ocidental

Como monástico em Abhayagiri, você segue um horário que é típico dos monastérios budistas em todo o mundo. Você se levanta às 4h da manhã – bem antes do sol – toma banho, se veste e caminha 804 metros – de sua cabine até o local onde os demais se encontram – em direção ao prédio principal. Lá, vocês entoam os cantos e meditações, que começam às 5h. Durante os primeiros 20 minutos, você recita várias escrituras que expressam sua devoção à prática (consulte a Figura 8-1) e abordam temas familiares sobre o dharma, como a renúncia, moderação, bondade amorosa, velhice, doença e morte. Após se refugiar nas Três Joias (Buddha, dharma e sangha), você medita silenciosamente com os outros monásticos durante uma hora e então participa de mais cantos. (Para

saber mais sobre a meditação na tradição Theravada, consulte o Capítulo 5.)



Foto cortesia do Monastério Budista Aruna Ratangir.

Figura 8-1: Monges Theravada ocidentais cantando juntos.

Após os cantos das 6h30 às 7h, todos se reúnem para discutir as tarefas do trabalho diurno em um café da manhã leve, constituído por cereais e chá. Após determinar suas responsabilidades, você trabalha de maneira diligente e atenta até as 10h45, e depois veste seu manto para a refeição principal do dia, um prato simples oferecido a você por membros leigos. Após você e os outros monásticos se servirem, os leigos se servem e comem com você, em silêncio. Todos ajudam, a lavar a louça e guardar as coisas. Você então passa a tarde meditando, estudando, caminhando ou descansando, sozinho. Lembre-se, você só poderá comer alimentos

sólidos às 7h da manhã do dia seguinte – e comer escondido, definitivamente, não é permitido!

Chá e suco de fruta são servidos no hall principal às 17h30, seguidos por uma leitura e discussão do dharma às 18h30 e meditação e canto às 19h30. Em algum momento entre as 21h e às 22h, você volta para sua cabine para continuar sua meditação – ou para descansar e se preparar para outro longo dia, que começa às 4h.



Embora concentrar-se no rigor e na relativa rigidez de tal rotina seja fácil, queremos enfatizar o contentamento e a realização que acompanha uma vida de tal pureza, consciência e devoção à verdade. Sem as muitas distrações da vida leiga pós-moderna, as compreensões e revelações sutis da vida espiritual se apresentam mais rápida e facilmente. É por isso que Buda recomendava a vida monástica e é por isso que muitos praticantes devotos seguiram seu exemplo.

Marcando o calendário com eventos especiais

Além dos horários regulares diários que esboçamos na seção anterior, os quartos lunares (ou seja, os dias que correspondem às fases de lua minguante, crescente, nova e cheia) e o retiro durante a estação de chuva de três meses marcam o calendário monástico.

Centros Vipassana para leigos

Além dos monastérios, a tradição Theravada, no Ocidente, apoia centros de prática para leigos muito parecidos com os centros Zen (consulte a seção “Fazendo crescer uma flor-de-lótus na lama: um dia na vida de um praticante Zen”, posteriormente, neste capítulo). Nesses centros de prática, os leigos podem se reunir para aprender como meditar, ouvir palestras sobre o dharma, participar de oficinas sobre temas

budistas e, ainda, participar de retiros com durações diversas (de um dia a três meses). Usando frequentemente o termo *vipassana* (compreensão) em vez de Theravada, os mestres ocidentais (dentre os quais alguns treinaram na Ásia) fazem parte desses centros, que podem ser filiados aos monastérios vizinhos.

Nos quartos lunares (aproximadamente a cada semana), é possível observar um tipo de Sabbath: você se levanta a hora que desejar, deixa de lado o programa comum de meditação e trabalho, e se abstém de usar computadores ou telefones. Em vez disso, faz rondas com os outros monásticos – anda pelas ruas da cidade local vestindo seu manto, com sua tigela em mãos, recebendo alimentos das pessoas que querem oferecer-lhe (consulte a Figura 8-2). Depois você devota o resto do dia à prática pessoal.

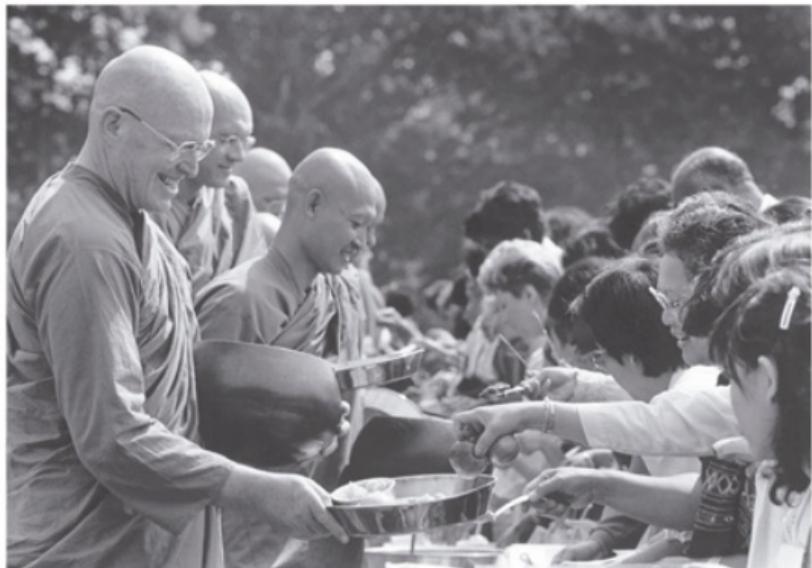


Foto cortesia do Monastério Budista Aruna Ratangir.

Figura 8-2: Monges Theravada recebendo oferendas de apoiadores leigos.

À noite, um dos mestres residentes oferece uma palestra sobre o dharma, que é aberta à comunidade leiga. Os membros leigos que participam e passam a noite recebem os três refúgios (Buddha, dharma e sangha) e se comprometem a seguir os oito preceitos durante sua estada – os cinco preceitos normais para leigos (com a castidade monástica no lugar do preceito normal que rege o comportamento sexual leigo) além de três preceitos com um “toque” de renúncia: não comer à tarde, não se entreter ou se autoadornar e não deitar em uma cama luxuosa (também entendido como não abusar do sono). (Para saber mais sobre os cinco preceitos básicos, consulte o Capítulo 12.) Os leigos e os monásticos praticam meditação juntos até às 3h da manhã, seguido pelos cantos da manhã. O resto do dia é completamente desestruturado, e os monásticos geralmente o usam para pôr o sono em dia.

Nas noites de sábado, o monastério oferece uma palestra regular sobre o dharma que atrai ainda mais o público externo do que as reuniões lunares.



O ponto alto do ano em Abhayagiri acontece no início de janeiro, quando o retiro das chuvas de três meses se inicia. Estruturado em homenagem à tradicional assembleia das monções na Índia, quando os monges ambulantes se reuniam para praticarem juntos, o retiro coincide com a época mais chuvosa do ano, no norte da Califórnia. Isso oferece aos monges e monjas uma oportunidade de seguir o silêncio nobre, voltar sua atenção para dentro e intensificar sua prática. São proibidos convidados para passar a noite e compromissos com ensinamentos externos, e o cronograma se torna mais rigoroso, com muito mais sessões de prática em grupo, marcadas ao longo do dia. Além disso, os monásticos se revezam para se retirar às suas cabines individuais durante esse período, para退iros solitários.

O primeiro mestre Zen de Stephan costumava dizer que o “Budismo é a religião das reverências.” Com isso, ele queria dizer duas coisas:

- ✓ A reverência expressa a renúncia da preocupação autocentrada, que é um dos ensinamentos centrais do Budismo.
- ✓ Os budistas fazem muitas reverências.

Ambas as afirmações são verdadeiras. Em todas as tradições do Budismo, fazer reverências tem um papel importante. Os budistas fazem reverências para seus altares, seus mestres, seus mantos, suas almofadas de meditação e um para o outro. Como uma expressão tradicional de gratidão, respeito, veneração, reconhecimento e redenção, as reverências ocorrem espontaneamente e em situações e contextos determinados. Em outras palavras, às vezes você faz uma reverência porque quer, e às vezes faz porque trata-se de algo já esperado.

Fazer reverência também é uma prática comum nas sociedades tradicionais asiáticas. Os asiáticos faziam reverências antes do Budismo? A religião começou na Índia há 2.500, rumou para o sudeste da Ásia vários anos depois e se estabeleceu no Tibete, China, Coreia e Japão, desde a metade do primeiro milênio. Por essa razão, o Budismo, as reverências e a cultura asiática estão, inexplicavelmente, relacionados.

Fazer reverências, no Budismo, assume formas diferentes, dependendo da cultura e da circunstância.

- ✓ No sudeste da Ásia, por exemplo, você mostra respeito colocando suas mãos em posição de prece em frente à testa, ligeiramente abaixada.

Para uma reverência completa, ajoelhe-se nessa posição (sentado sobre seus glúteos), coloque as palmas das mãos no chão, afastadas, em cerca de dez centímetros e toque

sua testa no chão, entre suas mãos.

- ✓ Na tradição Zen japonesa, execute uma meia-reverência juntando as mãos na altura do peito e então fazendo a reverência a partir da cintura. Para uma reverência completa, comece com a meia-reverência e continue com o estilo sudeste-asiático de reverência, com exceção de que suas palmas devem estar viradas para cima e não para baixo.
- ✓ No Budismo Tibetano, mostre respeito tocando suas mãos unidas em sua testa, garganta e coração (indicando a dedicação do corpo, da fala e da mente) e executando uma prostração completa ao (mais ou menos) estender a reverência completa da tradição Zen até que esteja deitado no chão com a face em direção ao solo.

Embora as reverências possam passar como uma mera formalidade, a intenção mais profunda é expressar respeito e devoção sinceros. A prática regular da reverência nos monastérios e comunidades budistas contribui para uma atmosfera de harmonia, bondade amorosa e paz. Enquanto um ocidental treinado a não “se curvar perante ninguém,” você pode sentir certa resistência à prática, no começo. Mas logo descobrirá que ela encoraja uma flexibilidade e abertura da mente e do coração benéficas – e são, essencialmente, budistas! Seja qual for o caso, apenas se lembre de como o primeiro mestre de Stephan costumava dizer a ele: “Independentemente da direção para a qual se virar, você simplesmente estará fazendo uma reverência a si mesmo.”

Fazendo crescer uma flor-de-lótus em meio à lama: um dia na vida de um Praticante Zen

A tradição Zen se instalou, pela primeira vez, na América do Norte por volta da virada do século XIX, mas ela não alcançou uma popularidade tão difundida até os anos 60 e 70, quando os mestres Zen começaram a

chegar em grandes números, e os jovem (descontentes com a religião segundo a qual haviam sido criados) começaram a buscar alternativas. (Confira o Capítulo 5 para obter mais detalhes sobre o Zen.)

Desde essa época, a expressão ocidental exclusiva da prática budista conhecida como os *centros Zen* apareceu em grandes e pequenas cidades por todo o continente norte-americano. Assim como os monastérios, os centros Zen oferecem uma rotina diária de meditação, rituais e trabalho combinada a palestras regulares e grupos de estudo. Mas diferentemente de suas contrapartes monásticas, os centros adaptam sua abordagem às necessidades dos praticantes leigos atribulados, que têm que equilibrar as demandas da vida familiar, de suas carreiras e de outras obrigações mundanas ao envolvimento espiritual.

Embora os templos Zen no Japão e na Coreia possuam grupos de meditação para leigos, nada parecido com o centro Zen já surgiu na Ásia. O motivo: praticantes leigos que se comprometem fervorosamente com a prática budista são muito mais comuns no Ocidente do que na Ásia, onde os praticantes sérios geralmente fazem votos monásticos ou sacerdotais. Talvez esse fenômeno seja resultado da crença ocidental de que podemos ter tudo: iluminação espiritual e realização mundana. (A ética judaico-cristã tão proeminente na América do Norte ensina que a vida diária é inseparável da prática espiritual.) Ou talvez os ocidentais simplesmente não tenham escolha: em uma cultura em que o estilo monástico de prática não é amplamente reconhecido ou suportado, os praticantes têm que ganhar a vida enquanto estudam o dharma.



Seja qual for o caso, o Budismo tem seus próprios fortes precedentes para essa abordagem: a tradição Mahayana, da qual o Zen é parte, vê os membros leigos e monásticos como iguais em sua capacidade de alcançar a iluminação; já a tradição Zen, em particular, sempre enfatizou a importância da prática budista em meio às atividades mais mundanas, como lavar a louça, dirigir um carro e buscar as crianças. A tradição Mahayana expressa a ideia dessa maneira:

“Assim como a flor mais bela, a flor-de-lótus, que cresce em

águas lamacentas, também o praticante leigo pode encontrar clareza e compaixão em meio ao tumulto da vida cotidiana.”

Embora os centros Zen formem o núcleo espiritual de suas respectivas comunidades, os membros continuam sua prática durante todo o dia, aplicando a consciência meditativa a todas as atividades.

Seguindo um dia na vida



No coração da prática Zen está o zazen (literalmente, “meditação sentada”), uma forma de meditação silenciosa entendida tanto como um método para alcançar a iluminação quanto como uma expressão de sua natureza de Buda já iluminada. Em outras palavras, você pode *ser* a verdade e buscar por ela também! Que tal esse “compre um e leve dois”?

Como praticante Zen, você é encorajado a praticar o zazen sozinho, mas sentar-se entre outros membros da *sangha* (comunidade) é considerada, particularmente, eficaz e favorável. (A sangha é considerado uma das Três Joias do Budismo, juntamente com Buda e o dharma.) Por isso, a maioria dos centros Zen oferecem meditações em grupo diárias – geralmente logo no início da manhã antes do trabalho e à noite, após o trabalho (consulte a Figura 8-3). Dependendo de quanto tempo você tem para gastar e do horário de seu centro local, você pode passar de uma a três horas na prática Zen com os demais.



Cortesia do San Francisco Zen Center

Figura 8-3: Ocidentais leigos praticando o zazen.

Nos *zendos* (halls de meditação ligados aos centros Zen) em todo os Estados Unidos, meditadores repetem o ritual familiar de se reunirem enquanto ainda está escuro, antes de amanhecer, para praticarem juntos. (Embora o Zen seja mais bem conhecido no Ocidente em sua forma japonesa, e nós usamos termos japoneses nesta seção, lembre-se de que o Zen teve início na China e foi introduzido no Ocidente por mestres coreanos e vietnamitas.)

Após entrar no zendo, você faz uma reverência em sinal de respeito à sua almofada ou poltrona e então se posiciona, em preparação para o zazen. Mesmo em sua encarnação ocidental, o Zen é conhecido por sua atenção cuidadosa às formalidades tradicionais. A meditação começa com o soar de um sino ou gongo e, geralmente, o silêncio é mantido durante 30 a 40 minutos. Dependendo da escola Zen à qual você pertence (para saber mais sobre as escolas Zen, consulte o Capítulo 5) e a maturidade de sua prática, você pode passar o resto do tempo acompanhando sua respiração, apenas sentado (uma técnica mais avançada que envolve a plena atenção ao presente, sem um objeto específico de foco), ou

tentando solucionar um *koan* (uma história enigmática de ensinamento; consulte o quadro complementar, “Entrando pelo portão sem portão: a prática *koan* no Zen,” para obter mais detalhes). Seja qual for sua técnica, você é encorajado a sentar-se com a coluna ereta, mantendo uma atenção sincera.

Entre os períodos de meditação, você pode formar uma fila com outros praticantes e meditar, enquanto caminha atentamente ao redor do salão – juntos. Seguindo um período ou dois de meditação sentada, todos geralmente cantam alguma versão dos quatro votos bodhisattva:

- ✓ Os seres sensitivos (conscientes) são inúmeros; meu voto é salvá-los.
- ✓ Os apegos (ou ilusões) são inesgotáveis; meu voto é pôr um fim neles.
- ✓ Os dharmas (verdades) são infinitos; meu voto é dominá-los.
- ✓ O caminho do Buda é insuperável; meu voto é igualá-lo.

Durante a cerimônia após a meditação, você faz uma reverência profunda de três ou nove vezes para o altar (que geralmente apresenta uma estátua de Shakyamuni Buda ou de Manjushri Bodhisattva, flores, velas e incenso) e recita um ou mais textos de sabedoria importantes, que geralmente incluem o *Sutra do Coração*. Esses textos oferecem lembretes concisos do núcleo dos ensinamentos Zen, e o altar representa as Três Joias do Budismo, os objetos primordiais de reverência e refúgio: Buddha, dharma e sangha.

Ao terminar sua meditação da manhã, sua prática Zen começa. Durante todo o dia, você tem oportunidades constantes de ser atento – não apenas para com aquilo que está fazendo ou com aquilo que está acontecendo ao seu redor, mas também quanto aos pensamentos, emoções e padrões de reação que são estimulados pelos eventos da vida. Quer você esteja sentado em sua almofada ou fazendo alguma coisa, essa consciência estável, inclusiva e atenta está no centro da prática budista de todas as tradições.



Em particular, a tradição Zen enfatiza tomar cuidado com cada aspecto da sua vida, porque a verdade mais profunda é que você não pode ser separado das ferramentas que usa, do carro que dirige, dos pratos que lava e das pessoas com quem encontra. O mundo é o seu próprio corpo!

Quando você se senta atrás do volante de seu carro, por exemplo, você pode parar para sentir o contato das suas costas contra o assento, ouvir o som do motor conforme ele é ligado, prestar atenção nas condições da estrada e notar o estado de sua mente e de seu coração conforme passa pela rua. Quando parar em um semáforo, você estará ciente da impaciência que sente conforme espera a luz mudar, quando ouve os sons do trânsito ao seu redor, quando sente o calor do sol batendo contra a janela, e assim por diante. Como você pode ver, cada momento, desde a manhã até a noite, oferece uma oportunidade de praticar.

Além da meditação e do serviço, a maioria dos centros Zen oferece palestras semanais sobre o dharma, feitas por um mestre residente, além de oportunidades regulares de entrevistas privadas com o mestre para discutir sua prática. Esses encontros pessoais podem dizer respeito a qualquer área de prática, incluindo trabalho, relacionamentos, meditação sentada e estudos formais sobre o koan. O mestre Zen não é um guru dotado de poderes especiais. Os praticantes o consideram como um guia habilidoso e um exemplar da maneira iluminada de vida.

Entrando pelo portão sem portão: a prática koan na tradição Zen

Ao pensar na tradição Zen, que imagem vem à sua mente? Talvez sejam os monges de cabeça raspada em trajes pretos sentados silenciosamente, virados para a parede. Ou talvez seja um mestre Zen fazendo alguma afirmação enigmática ou empregando algum comportamento incomum para tirar seus alunos de sua inatividade espiritual.

Essa última imagem tem lugar proeminente nos marcos de ensinamento Zen conhecidos como koans, que os mestres têm usado durante os séculos (especialmente na tradição Rinzai Zen) para servirem como um catalisador, de forma a despertar seus alunos. Em vez de um exercício intelectual, o estudo do koan é um processo de reflexão espiritual feito para confundir a mente conceitual, passar pelo intelecto e incitar uma compreensão direta (kensho) sobre a natureza não dualista da realidade – ou seja, nossa unicidade inerente com tudo o que há na vida.

Alguns mestres, principalmente aqueles dos primeiros anos da tradição Zen na China, não precisavam de tais histórias. Em contato direto com seus discípulos durante a vida monástica diária, eles tinham várias oportunidades de transmitir o dharma por meio de palavras verbalizadas, gestos, comportamentos e, acima de tudo, sua presença silenciosa. Mas conforme os monastérios cresceram e os mestres se tornaram menos acessíveis, o encontro para o ensino se tornou cada vez mais restrito a diálogos públicos e à sala de entrevista, onde os mestres desafiavam e encorajavam seus discípulos e testavam seu entendimento.

Nesse contexto, os mestres Zen começaram a usar perguntas tradicionais e histórias verdadeiras de encontros clássicos entre mestre-aluno, inicialmente para provocar o kensho; depois, para ensinar diferentes aspectos da joia multifacetada do prajna (sabedoria iluminada). Com o passar dos séculos, essas histórias e perguntas foram reunidas e sistematizadas em um tipo de programa de formação sobre como viver a partir da perspectiva iluminada. Com a ênfase Zen sobre “a transmissão direta fora das escrituras,” os koans, juntamente com as histórias e poemas transmitidos de grandes mestres, se tornaram o ponto focal de estudo para sérios praticantes Zen, e eles ainda são amplamente usados hoje na Ásia e agora no Ocidente. Entre os koans mais conhecidos estão “Qual é o som de uma mão?”, “Qual era meu rosto original antes de meus pais nascerem?” e “Quem sou eu?”

Se você for um aluno Zen dedicado mas não puder praticar no centro, seja por estar doente, porque mora muito longe ou porque não consegue organizar seu calendário para incluir a visita, geralmente é possível seguir alguma versão dessa rotina diária sozinho, sentando-se para meditar de manhã e novamente, se possível, à noite. Então, para energizar e aprofundar sua prática, você pode traçar um objetivo de participar de um ou mais retiros intensivos por ano.

Participando de退iros silenciosos

A maioria dos centros Zen no Ocidente oferece retiros regulares que duram de um a sete dias (japonês: *sesshin*), apresentando até uma dúzia de períodos de meditação por dia, serviços de manhã e à noite, palestras diárias sobre o dharma e entrevistas. (O Zen coreano também oferece retiros voltados, principalmente, aos cantos e reverências.) Como regra, esses rigorosos retiros são feitos em silêncio e oferecem uma oportunidade de aprimorar sua concentração, aprofundar sua compreensão sobre as verdades fundamentais do Budismo e, possivelmente, ter um vislumbre de sua natureza essencial de Buda (uma experiência de despertar conhecida em japonês como *kensho* ou *satori*). Os retiros que duram mais de um ou dois dias são geralmente residenciais, embora alguns centros permitam que você participe em meio período, enquanto continua com sua vida cotidiana.

Ao manter o espírito Mahayana de igualdade geral entre praticantes monásticos e leigos, centros Zen maiores geralmente têm centros de retiro no país que oferecem acomodações monásticas e treinamento para monges e monjas ordenados e também para praticantes leigos. Por exemplo, o Zen Center of San Francisco – que se descreve como uma das maiores sanghas budistas fora da Ásia, uma comunidade diversificada de sacerdotes, leigos, mestres e alunos – inclui três instalações separadas:

- ✓ **City Center:** Essa instalação atende aos membros da cidade.
- ✓ **Green Gulch Farm:** A fazenda combina um centro de prática suburbano e uma fazenda orgânica em funcionamento.



Tassajara Zen Mountain Center: Situada no coração de uma área selvagem e isolada do mundo externo durante os meses de inverno, essa instalação oferece dois períodos de treinamento residencial de três meses por ano que são inspirados pelos treinamentos monásticos tradicionais do Japão.

As três instalações oferecem retiros residenciais regulares, mas o programa no Tassajara é particularmente intenso.

Reunindo-se para eventos especiais

Cada centro Zen tem seu próprio calendário de cerimônias e eventos especiais que pontuam o ano. No Zen Center of San Francisco, por exemplo, esses eventos incluem:



Cerimônias memoriais em honra ao fundador, Suzuki Roshi



Cerimônias bodhisattva da lua cheia



Eventos do solstício de inverno



Celebrações da véspera de Ano Novo



Cerimônia a Martin Luther King, Jr.



Eventos do equinócio de primavera



Nascimento e dia da iluminação de Buda



Cerimônias anuais em honra ao fundador da tradição Zen na China, Bodhidharma, e ao fundador da tradição Zen no Japão, Ehei Dogen

Muitos centros também oferecem grupos de estudo semanais que se

concentram nas escrituras budistas e nos ensinamentos dos grandes mestres Zen. As comunidades Zen, assim como as igrejas de outras denominações, patrocinam eventos sociais em que os membros podem se conhecer e aproveitar a companhia uns dos outros!

Devotando-se às Três Joias: um Dia na Vida de um Praticante Vajrayana

Além dos praticantes norte-americanos do Budismo, o continente tem milhares de praticantes étnicos que levaram a prática budista consigo ao saírem da Ásia ou que a aprenderam através de seus pais ou avós asiáticos.

Alguns desses budistas asiático-americanos são monges e monjas (muitos vindos do sudeste da Ásia) que transportaram as formas e práticas tradicionais para solo ocidental. Mas a maioria é leiga, para quem o Budismo geralmente é mais um modo de devoção e um ritual do que meditação e estudo.

Para esses asiático-americanos, ser um budista pode envolver:

- ✓ Ir ao templo nos finais de semana para ouvir um sermão
- ✓ Recitar sutras no idioma de sua terra natal
- ✓ Participar das cerimônias especiais que marcam as mudanças das estações e a virada do ano
- ✓ Compartilhar alimentos nas reuniões do templo
- ✓ Ajudar os outros membros do templo em casos de necessidade

Embora eles possam, formalmente, não praticar a meditação, os budistas étnicos geralmente são igualmente devotos ao incorporar os valores budistas como a bondade amorosa, a compaixão e a equanimidade em seu trabalho e vida familiar.

É claro que muitos praticantes leigos tradicionais praticam a meditação;

alguns deles estudaram com mestres talentosos e devotaram suas vidas a aprofundar sua sabedoria sobre o dharma. Como praticante leigo étnico do Budismo Vajrayana Tibetano agora vivendo no Ocidente, por exemplo, você pode se comprometer com algumas ou todas as seguintes práticas diárias (para saber mais sobre o Budismo Vajrayana do Tibete, consulte o Capítulo 5):

- ✓ Você se levanta cedo, entre as 5h e 6h da manhã, para começar seu dia com meditação.
- ✓ Você anda (circunda) pela sua casa, que possui um santuário sagrado contendo estátuas, ornamentos e outros objetos de ritual.
- ✓ Conforme caminha, você segura seu *mala* (rosário budista) enquanto recita um mantra sagrado como *Om mani padme hum* (o famoso mantra de Chenrezig, o bodhisattva da compaixão) ou o mantra mais longo de Vajrasattva, o bodhisattva da clareza e da purificação.
- ✓ Após limpar seu santuário, você oferece 108 prostrações (consulte a Figura 8-4 para ter uma noção de como elas são feitas) como uma expressão de sua devoção e refúgio nas Três Joias (Buddha, dharma e sangha).
- ✓ Você começa uma prática específica que seu mestre transmitiu a você, geralmente uma visualização de uma deidade específica acompanhada por um canto, prece e prostrações.
- ✓ Conforme seu dia passa, você constantemente recita o *Om mani padme hum*, seja em voz alta ou silenciosamente para si mesmo, enquanto cultiva as qualidades da compaixão e da bondade amorosa por todos os seres.
- ✓ Você passa uma hora ou duas, à noite, estudando certos ensinamentos especiais, recomendados por seu mestre.



Antes de dormir, você faz oferendas com incenso e velas em seu altar, medita, faz prostrações adicionais e recita preces de vida longa ao seu mestre e à Sua Santidade, o Dalai Lama.

Como você pôde observar, a vida de um praticante leigo Vajrayana tradicional é permeada pela prática espiritual. É claro que algumas pessoas são mais devotas do que outras, e os jovens são mais inclinados a divergirem dos modos tradicionais de seus pais. Mas em geral, a cultura tibetana, até mesmo em exílio, é repleta de fortes valores budistas – que geralmente se expressam na prática dedicada.

A.



B.



C.



D.



Figura 8-4: Realizando prostrações completas no estilo tibetano.

Confiando na Mente de Amida: um Dia na Vida de um Budista da Terra Pura

Diferentemente da maioria das outras formas de Budismo que recomendam práticas espirituais (especialmente a meditação) como um meio para a iluminação, o Jodo Shinshu (uma forma popular da tradição japonesa do Budismo Terra Pura, cujo nome significa “a verdadeira essência do caminho da Terra Pura”) ensina seus seguidores a não dependerem de sua própria prática pessoal. Em vez disso, o Jodo Shinshu instrui seus praticantes a confiarem na “grande prática” do próprio Amida Buda, que fez um voto para liderar todos os seres para a iluminação. (Confira o Capítulo 5 para uma discussão mais aprofundada das muitas facetas do Budismo Terra Pura.)

Como seguidor Jodo Shinshu, você recebe instruções de que a entrada para a Terra Pura (que é mais um estado mental do que um reino futuro) ocorre por meio de *outro poder* (isto é, do poder daquilo que Amida Buda já realizou) em vez de acontecer por meio de qualquer coisa que você próprio tente fazer. O Jodo Shinshu entende Amida (ou Amitabha, em sânscrito) como uma expressão da Unicidade infinita, informe, conferidora de vida que, por profunda compaixão, assumiu uma forma para estabelecer a Terra Pura e elevar os seres ao estado de Buda.



Shinran (o fundador japonês do século XIII dessa tradição) recomendava certas práticas, como “ouvir o dharma” (escutar os sermões), ler as escrituras e comentários contemporâneos, internalizar os princípios budistas básicos e “aprender a confiar-se à mente de Amida” em vez de “ao seu esforço e ponto de vista limitados”. Mas o objetivo dessas práticas não é eliminar a negatividade e purificar sua mente, assim como em outras tradições budistas. Você pratica para perceber que agora você já está absorto em um oceano de pureza e compaixão.

O próprio Shinran deixou a vida monástica para se casar e constituir uma família, pois ele sentia que tornar os ensinamentos budistas mais acessíveis aos leigos era de extrema importância. Com esse espírito, o Jodo Shinshu enfatiza que a vida cotidiana, no contexto da família e dos amigos, é o ambiente perfeito para a prática espiritual. Como resultado, os seguidores do Jodo Shinshu levam vidas comuns pouco diferentes daquelas de seus colegas não budistas, exceto pelo fato de que eles tentam colocar os princípios budistas básicos como a paciência, a generosidade, a bondade e a equanimidade em prática. Eles se levantam e vão para o trabalho, fazem o jantar e ajudam os filhos com o dever de casa, assim como todo mundo.

Sem técnicas prescritas, a prática se torna uma questão de atitude, em vez de atividade. Ao mesmo tempo, os seguidores do Jodo Shinshu podem se envolver em qualquer prática budista tradicional, como a meditação ou *nembutsu* (recitando o mantra Namu amida butsu – “Homenagem a Amida Buddha”), contanto que o façam como uma expressão de sua gratidão pelo dom da graça de Amida (não como um meio para a iluminação).

Nas manhãs de domingo, os seguidores geralmente se reúnem em seu templo local para ouvir uma palestra sobre o dharma enquanto seus filhos participam da versão budista da escola dominical – um pequeno sermão seguido por uma aula de uma hora sobre os valores budistas. Se estiverem fortemente motivados, os membros adultos podem se juntar a uma discussão ou grupo de estudo concentrando-se em temas do Jodo Shinshu.

Os feriados sazonais também reúnem a comunidade para celebrar ocasiões especiais como o nascimento de Buda, os dias da iluminação, os equinócios de primavera e outono, e uma cerimônia de verão que honra os espíritos dos ancestrais falecidos. Para muitos praticantes, o templo (assim como a igreja ou sinagoga local) é o ponto focal da vida social e comunitária. Os templos geralmente oferecem aulas de artes marciais, arranjos de flores, tambores taiko e o estudo da língua japonesa, tradições que fomentam os princípios budistas e a cultura e os valores japoneses.

Capítulo 9

Seguindo os passos de Buda

Neste Capítulo

- ▶ Exercendo a função de um peregrino
 - ▶ Mapeando os principais locais de peregrinação budista
 - ▶ Explorando o que acontece durante uma peregrinação
-

Há dois mil e quinhentos anos, Shakyamuni Buda inspirou seus discípulos originais e sua prática espiritual diária oferecendo seus ensinamentos. Sua presença iluminada afetou profundamente a maioria das pessoas que ele conheceu. Até mesmo quando as pessoas vinham a Buda em um estado de espírito agitado, elas geralmente descobriam que seu comportamento pacífico automaticamente as acalmava.

Mas e quanto às gerações futuras de budistas que não tiveram a oportunidade de encontrar Shakyamuni pessoalmente? Bem, Buda sugeriu que essas gerações podiam receber inspiração para sua prática visitando os lugares onde ele havia permanecido, durante sua vida. Essa recomendação funciona como a base para o costume de fazer peregrinação aos lugares que ele abençoou com sua presença. Esse costume ainda é praticado, nos dias atuais e, neste capítulo, disponibilizamos informações sobre esses locais abençoados e sobre algumas das práticas que os budistas realizam, ao visitá-los.

Visitando os Locais de Peregrinação Primários

Peregrinação é a prática de visitar um local de significado religioso para realizar um desejo ou dever espiritual ou para receber bênçãos ou inspiração. Uma das práticas religiosas mais universais, a peregrinação, é realizada por centenas de milhares de pessoas, em todo o mundo. Os

muçulmanos consideram um dever o ato de fazer uma peregrinação até a cidade sagrada de Meca, pelo menos uma vez durante suas vidas. Muitos judeus viajam até Jerusalém para rezar no Muro das Lamentações e para conhecer os grandes locais de batalhas bíblicas. Os cristãos podem traçar os passos de Jesus desde Belém até Gólgota ou visitar os locais sagrados onde grandes santos realizaram milagres.

Buda especificou quatro locais de peregrinação de grande importância para seus seguidores:

- ✓ **Lumbini:** Local de seu nascimento
- ✓ **Bodh Gaya:** Local onde alcançou a iluminação plena debaixo da árvore Bodhi
- ✓ **Sarnath:** Local onde proferiu seu primeiro discurso sobre o dharma
- ✓ **Kushinagar:** Local onde morreu

De acordo com algumas tradições, Buda alegava que visitar esses e outros locais importantes (ao pensar sobre os eventos que ocorreram ali) permite que um indivíduo de fé purifique o karma negativo acumulado em vidas passadas (consulte o Capítulo 12 para saber mais sobre a acumulação e a purificação do karma negativo).

Após a morte de Buda, seus ensinamentos floresceram na Índia por mais de mil anos, e esses locais de peregrinação cresceram e se tornaram importantes centros budistas (consulte a Figura 9-1 para um mapa desses locais). O fim do Budismo se deu na Índia; por volta do século XIII, ele tinha praticamente desaparecido do subcontinente, e muitos dos locais sofreram de negligência e caíram em ruína.



Figura 9-1: Principais locais de peregrinação budistas

Felizmente, até o momento em que o Budismo desapareceu no país de seu nascimento, ele já havia se enraizado em outras culturas asiáticas (consulte o Capítulo 5 para saber mais sobre a expansão do Budismo). Por isso, quando, no século XIX, a tarefa de restabelecer esses locais indianos sagrados ganhou proeminênci a, muitos budistas – e arqueólogos ocidentais – se apresentaram. Como resultado de seus contínuos esforços, os peregrinos, hoje em dia, podem novamente visitar esses locais e receber um toque de inspiração, por si próprios.

As próximas seções observam mais de perto cada um desses quatro

locais.

Lumbini: Uma visita ao local de nascimento de Buda

Um bom local para começar uma peregrinação budista é Lumbini, que agora fica no Nepal, próximo à fronteira com a Índia. Você pode chegar até lá de maneira relativamente fácil, pegando um trem até a cidade do norte indiano de Gorakhpur e então um ônibus que o leve pela fronteira. (Gorakhpur também é o ponto de partida em seu caminho até Kushinagar, local da morte de Buda, descrito posteriormente, neste capítulo.)

A área ao norte da moderna Gorakhpur já foi parte do reino dos Shakyas, o clã em que Buda nasceu, e Lumbini, em si, foi seu local de nascimento (consulte o Capítulo 3 para saber mais sobre a história da vida de Buda). Os peregrinos budistas de todo o mundo visitam Lumbini para honrar Shakyamuni, o fundador do Budismo, e expressam sua devoção e gratidão por ele por entrarem neste mundo e por ele iluminar seus caminhos, os conduzindo à paz duradoura, à felicidade e à realização espiritual.

Quando os budistas visitam Lumbini (e outros grandes locais de peregrinação), eles expressam sua devoção de várias maneiras. No caso de Lumbini, eles se dirigem ao modesto santuário que se diz marcar o exato lugar onde Shakyamuni nasceu e deixam oferendas ali, como sinal de seu respeito. Essas oferendas geralmente consistem de flores, velas, incensos e qualquer outra coisa considerada agradável e atrativa. (Você não tem que se preocupar quanto a encontrar itens que queira oferecer; os locais de peregrinação budistas e hindus em toda a Índia e nas regiões vizinhas são repletos de pequenas lojas ao ar livre que vendem tudo o que você pode precisar.)

Esses locais de peregrinação também são excelentes para realizar quaisquer práticas formais que você esteja acostumado a realizar (consulte o Capítulo 8 para conhecer algumas das práticas que os budistas, de diferentes tradições, geralmente realizam). Por exemplo, muitas pessoas relatam que suas meditações são mais poderosas em locais como Lumbini do que em suas casas, como se o local em si, abençoados por Buda e por outros grandes praticantes do passado, adicionasse força aos seus feitos espirituais.

Você pode se perguntar como as pessoas sabem que essa pequena vila é, de fato, o local do nascimento de Buda. Muito embora a vila tenha caído em mau estado há muito tempo, os especialistas têm certeza razoável quanto ao local de Lumbini desde o final do século XIX. Nessa época, os arqueólogos descobriram uma evidência importante – um pilar entalhado – que havia sido deixado para trás há mais de 2.000 anos por um dos mais influentes peregrinos budistas de todos: o grande Imperador Ashoka. (Para saber mais sobre Ashoka, uma das figuras mais importantes da história budista, consulte o Capítulo 4.)

Exceto pelos resquícios do pilar de Ashoka, no entanto, resta muito pouco em Lumbini dos primeiros anos do Budismo. Quando Jon visitou Lumbini em 1973, um santuário indescritível e uma piscina vizinha em um campo aberto eram os únicos itens de interesse. Mas as coisas mudaram em Lumbini, desde essa visita. U Thant, o antigo secretário geral das Nações Unidas, queria restaurar a área para conferir a ela sua antiga glória, e a UNESCO (a Organização Educacional, Científica e Cultural das Nações Unidas, caso você esteja curioso) ajudou a desenvolver o local.



Mesmo quando um local de peregrinação está em estado de decadência, você pode se beneficiar ao visitá-lo – considerando que tenha a atitude e entendimento adequados. Em primeiro lugar, visitar as ruínas de locais historicamente importantes oferece a você a oportunidade de estar frente a frente com a impermanência. Para o peregrino budista consciente, tais ruínas servem como um lembrete poderoso de que até mesmo os monumentos mais impressionantes, um dia, virarão poeira. Se quiser encontrar o verdadeiro valor duradouro neste mundo em constante mudança, você tem que descobrir, por si próprio, as verdades espirituais eternas que os seres iluminados como Shakyamuni nasceram para revelar. Se puder manter seu pensamento sobre a impermanência, você ganhará mais com sua visita a Lumbini do que algumas lembranças e algumas fotos.

Bodh Gaya: O local da iluminação

Se os budistas têm uma Meca, ela é Bodh Gaya, o local do magnífico templo Mahabodhi (consulte a Figura 9-2), que fica a leste da famosa árvore Bodhi (para saber mais sobre a árvore Bodhi, consulte os Capítulos 3 e 4). Esse templo (que geralmente é uma grande estupa, um monumento que abriga relíquias de Buda) marca o lugar mais importante em todo o mundo budista: o assim chamado “assento de diamante” sobre o qual Buda alcançou a iluminação plena há mais de 2.500 anos. (Coincidemente, *mahabodhi* significa “grande iluminação”, em sânscrito.)

A maioria dos peregrinos chega à cidade de Bodh Gaya tomando um trem até a cidade de Gaya (onde se pode encontrar um dos santuários mais sagrados do Hinduísmo) e então seguindo 13 quilômetros em direção ao sul, de táxi, auto-riquixá ou – se você gosta de lotações – de ônibus. A estrada entre Gaya e Bodh Gaya segue ao lado do leito do rio, que fica seco durante grande parte do ano – especialmente no inverno. O inverno é o auge da estação de peregrinação no local por uma boa razão: embora muitos budistas comemorem o aniversário da iluminação de Buda em maio ou junho, pode não ser confortável visitar Bodh Gaya nessa época do ano – a menos que você seja um grande fã de temperaturas que normalmente chegam a 48ºC ou mais.

Peregrinos hindus e Bodh Gaya

Os budistas não são os únicos peregrinos que se reúnem em Bodh Gaya. Assim como todos os santuários budistas, o templo Mahabodhi também atrai peregrinos hindus. Muitos hindus consideram Buda uma das manifestações de seu deus Vishnu, “o Preservador”. Eles acreditam que sempre que surge uma necessidade considerável, Vishnu desce à Terra na forma adequada como um avatar (literalmente: “aquele que desce”) para oferecer ajuda divina. Buda é amplamente considerado o nono grande avatar de Vishnu, e muitos hindus sentem que sua missão especial era acabar com o costume do sacrifício animal.

“Grande Estupa” (como o templo Mahabodhi geralmente é denominado), erguendo-se a 55 metros acima do plano circundante. Ninguém sabe a idade da estrutura com certeza, mas relatos de peregrinos chineses datam sua existência ao século VII (e, possivelmente, de alguns séculos antes).

Fazendo um passeio sagrado



Uma das práticas mais amplamente observadas em santuários como o templo Mahabodhi é a *circunvalação*, um termo latino que simplesmente significa “andar em círculos”.



Foto © Claire Pullinger/Nomad Pictures.

Figura 9-2: O templo Mahabodhi, em Bodh Gaya, local da iluminação de Buda.



"Praticar o dharma é ainda melhor"

Os mestres budistas nunca se cansam de lembrar a seus alunos que o valor de suas ações depende, principalmente, de suas mentes e motivação. Essa ideia também é verdade para a prática da circunvalação (andar em círculos) em locais sagrados, como você pode perceber pela história a seguir.

Dromtonpa (ou mais simplesmente Lama Drom) era um mestre tibetano do século XI que fundou o famoso monastério de Radreng; considerado como um predecessor da linhagem dos Dalai Lamas. Um dia, ele viu um senhor circunvalando o monastério e disse a ele, "O que você está fazendo é bom, mas praticar o dharma é ainda melhor." Pensando que deveria estar fazendo outra coisa, o senhor parou de circunvalar e começou a ler o texto do dharma. Mas logo Lama Drom se aproximou dele novamente e disse: "Estudar textos é bom, mas praticar o dharma é ainda melhor", "Talvez ele esteja falando sobre meditação," o velho homem pensou, por isso, ele parou de ler e se sentou para meditar. Mas quando Lama Drom o viu novamente, ele disse ao velho senhor (você já deve ter imaginado), "Meditar é bom, mas praticar o dharma é ainda melhor."

Bem, nesse momento, o velho homem ficou bastante confuso. Ele perguntou a Lama Drom, "O que eu devo fazer para praticar o dharma?" O Lama respondeu: "Abra mão do apego ligado às questões mundanas deste local. Até que você mude de atitude, nada do que você faça será uma verdadeira prática do dharma."

Antes de se sentar na véspera de sua iluminação, Buda demonstrou seu grande respeito pela árvore Bodhi ao andar ao redor dela no sentido horário, sete vezes. Desde então, a circunvalação de objetos sagrados se tornou uma prática reverenciada em certas tradições budistas. Os budistas vêm de todos os lugares do mundo para circunvalar o templo Mahabodhi e para prestar seu respeito ao local que corresponde a um dos momentos definitivos da história budista. No auge da estação de peregrinação, é possível ver os budistas realizando as circunvalações a todo momento – durante o dia e à noite. Se por acaso você estiver lá em uma noite de lua cheia – quando se acredita que o poder de tais práticas seja maior – você pode ser, facilmente, influenciado pela massa circundante de humanidade que parece encher a região.

Sentindo a influência de Buda

A área ao redor do templo Mahabodhi possui muitas estupas e santuários menores, alguns dos quais marcam os locais onde Buda permaneceu durante as sete semanas, imediatamente após ter alcançado a iluminação. Muitos peregrinos circulam repetidas vezes por esses locais conforme vão de uma dessas estruturas sagradas para a outra. Por todos os locais, os peregrinos também participam de outras práticas religiosas, como recitar preces, fazer oferendas ou simplesmente sentar, em meditação silenciosa. Um local preferido para essa última atividade é uma pequena sala no andar térreo do templo Mahabodhi que é dominada por uma antiga – e particularmente bela – estátua de Buda. Sentar-se ali, em frente a essa imagem abençoada no coração da Grande Estupa, oferece a você a sensação de estar na presença do próprio Buda.

Na verdade, em grande parte de Bodh Gaya, a influência de Buda ainda é muito viva, hoje em dia. Um dos mestres de Jon disse a ele que amava Bodh Gaya, pois você não precisa tentar meditar ali; a meditação acontece, automaticamente. Budistas de todo o mundo se beneficiam desse local especial construindo templos na área que cerca as terras de Mahabodhi. O número de templos cresceu significativamente nos anos recentes. Nos dias atuais, certas partes de Bodh Gaya se parecem com um parque temático budista, repleto de exemplos da arquitetura religiosa mais diversa que a Ásia tem a oferecer.

Aventurando-se em outros locais notáveis

Não muito longe de Bodh Gay a estão outros locais de peregrinação que, embora não sejam nem de perto tão elaborados quanto aquele dentro de Bodh Gay a, ainda são bastante interessantes. Por exemplo, do outro lado do leito do rio seco ficam os locais onde Buda passou seis anos jejuando antes de sua iluminação e onde ele quebrou seu jejum aceitando a oferenda de Sujata (consulte o Capítulo 3). Também é possível encontrar cavernas usadas por alguns dos grandes meditadores do passado nas colinas vizinhas.

A tradição Zen e a questão do mérito

Dentre todas as escolas do Budismo, a Zen (uma das primeiras a ganhar popularidade no Ocidente) tem a reputação de questionar as suposições religiosas tradicionais – e por um bom motivo. (Para saber mais sobre o Zen, confira os Capítulos 5, 7 e 8.) Quando o sujeito está acumulando mérito espiritual por meio da peregrinação ou de outros feitos bons, o Zen vai contra o caráter tradicional ensinando que qualquer coisa menor do que a iluminação plena tem apenas um valor limitado. A seguinte troca entre Bodhidharma, o lendário monge que levou o Zen da Índia para a China, e o imperador chinês é um caso pontual.

Pouco depois de chegar à China no século VI EC, Bodhidharma encontrou-se com o imperador chinês Wu, que era um seguidor devoto do Budismo. Wu havia construído muitos templos, traduzido escrituras e até mesmo ensinado a ele próprio o Budismo. Ele, sem dúvida, esperava que Bodhidharma confirmasse o valor de seus bons feitos. “Eu construí tantos templos e realizei tantos serviços”, disse o imperador. “Quanto mérito você acredita que eu acumulei?”

“Mérito algum,” Bodhidharma respondeu, para a surpresa do imperador. “Esses são apenas efeitos pequenos no nível relativo.” Em contrapartida, ele adicionou, “A sabedoria primordial é inexprimivelmente perfeita, inherentemente vazia e silenciosa além das palavras. Tal mérito não pode ser adquirido por meio de ações mundanas de qualquer tipo.”

Bodhidharma estava incentivando o imperador a ter em

mente a iluminação, em vez de se orgulhar com o mérito que ele alcançou. As ações boas e compassivas, bem como ajudar os outros, têm, de fato, um valor relativo, é claro, mas sozinhas elas não levam ao despertar espiritual, que é o objetivo primordial da jornada espiritual budista.

Sarnath: O primeiro ensinamento

Quando Buda decidiu que havia chegado a hora de compartilhar os frutos da iluminação que havia atingido debaixo da árvore Bodhi, ele viajou para o Deer Park, em Sarnath, para ensinar seus antigos companheiros. Sarnath fica nas cercanias de Varanasi (ou Benares, como o local é amplamente conhecido, no Ocidente). Até mesmo no tempo de Buda, Benares já era um antigo local sagrado. Benares provavelmente é mais famoso como o local para onde os hindus vão para se purificarem das impurezas, banhando-se nas águas sagradas do Rio Ganges e para cremar os corpos de seus entes queridos.

Mas os peregrinos budistas voltam sua atenção um pouco mais para o norte de Benares, para Sarnath, onde Buda girou pela primeira vez a roda do dharma, ensinando as quatro nobres verdades que formam a base de todos os seus ensinamentos subsequentes (como explicamos no Capítulo 3). Os budistas, em todo o mundo, comemoram esse evento, pois o dharma que ele ensinou é considerado o verdadeiro legado de Buda.

Você pode encontrar todos esses locais associados ao primeiro ensinamento de Buda dentro de um parque relativamente novo em Sarnath. Duas estupas já adornaram esse local. A estupa construída pelo Rei Ashoka foi destruída no século XVIII, mas a estupa Dhamekha do século VI ainda permanece ali (consulte a Figura 9-3). Durante o período de declínio do Budismo na Índia, muitas obras de arte preciosas foram perdidas. Mas felizmente, uma série desses itens foi recentemente revelada e está atualmente expostos no pequeno, mas excelente museu de Sarnath. Entre os itens em exposição está o famoso capitel do leão do pilar que Ashoka erigiu ali. Essa imagem agora é usada como símbolo da Índia moderna e aparece em sua moeda, e o desenho da roda também localizado no capitel é reproduzido na bandeira da Índia.

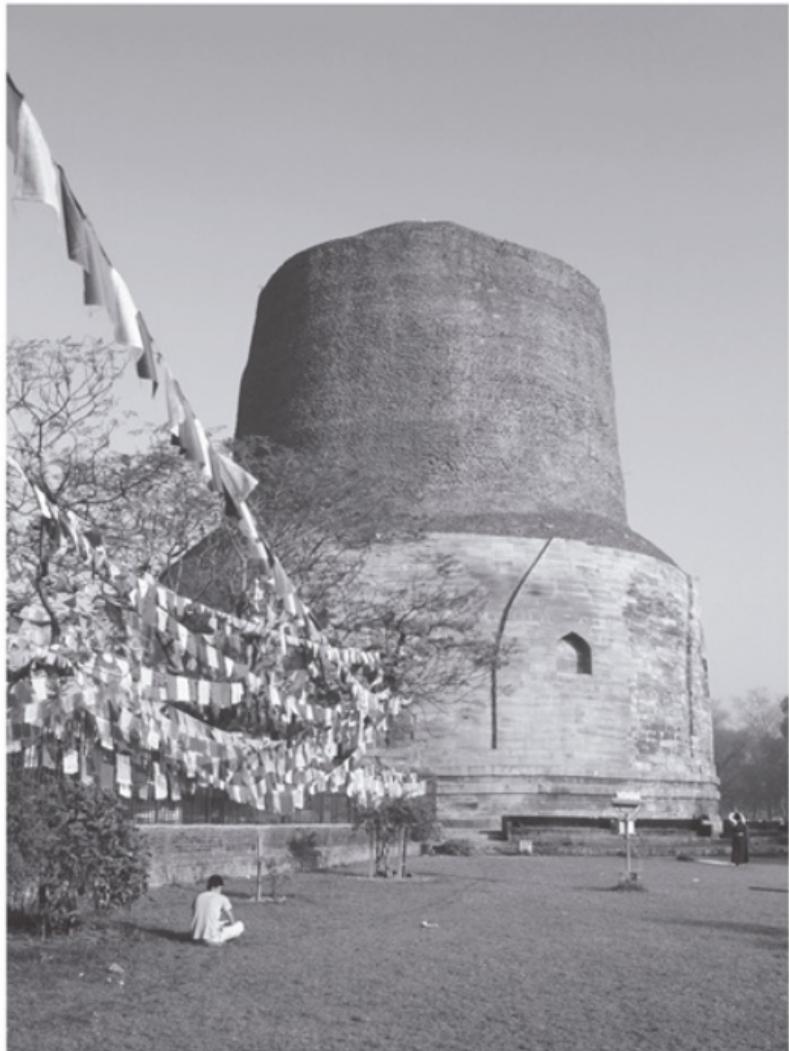


Foto © Ian Cumming/ Tibete Images.

Figura 9-3: A estupa Dhamekha em Sarnath, local do primeiro ensinamento de Buda.

Budistas de diversos países asiáticos construíram templos em Sarnath assim como fizeram em Bodh Gay a (confira a seção “Bodh Gay a: o local da iluminação”, anteriormente neste capítulo). A tradição de aprendizado que surgiu em Sarnath durante os primeiros anos do Budismo também foi reintroduzida. O Institute of Higher Tibetan Studies (Instituto para Estudos Tibetanos Superiores), bibliotecas e uma editora são expressões relativamente novas dessa tradição. Dessa e de outras maneiras, os indivíduos e grupos preocupados reacenderam a chama do dharma, originalmente acesa em Sarnath.

Kushinagar: Amorte de Buda

O menos desenvolvido dos quatro principais locais de peregrinação é Kushinagar, onde Buda faleceu, aos 80 anos. Devido ao fato de que ele era um ser plenamente iluminado, que não mais sofria com a ilusão de ser um eu separado, Buda não temia a morte nem pensava nela como um evento temível. Para Buda, a morte era o parinirvana, ou a libertação final.

Algum tempo antes de falecer, Buda anunciou ao seu ajudante mais próximo, Ananda, que o momento de ele entrar em parinirvana estava se aproximando e que ele desejava viajar de volta à região de seu nascimento para falecer. Os dois homens caminharam para o norte, e quando alcançaram um agradável bosque não muito longe de seu destino, Buda decidiu que aquele era seu local de descanso final. Ele caminhou até uma clareira entre duas grandes árvores, deitou-se do seu lado direito, naquela que é conhecida como a postura do leão, entrou em estados de meditação progressivamente mais profundos e depois faleceu. Depois disso, seu corpo foi cremado.

Embora evidências arqueológicas provem que diversos monastérios budistas já foram erguidos em Kushinagar e que o Rei Ashoka construiu diversas estupas ali, muitos poucas delas sobrevivem, hoje. No entanto, uma antiga estátua de Buda reclinado na posição de leão foi restaurada. Essa estátua, juntamente com alguns outros monumentos que marcam o local de descanso final e o local onde Buda foi cremado, estão ali para serem vistos. Muitos peregrinos relatam, no entanto, que Kushinagar possui uma atmosfera extraordinariamente calma, tornando-se um local perfeito para uma meditação pacífica.

Visitando Outros Locais de Peregrinação Importantes

Quatro outros locais de peregrinação budista no norte da Índia merecem, ao menos, uma breve menção:

- ✓ **Rajgir:** A capital do reino Magadha, cujo rei, Bimbisara, era um discípulo de Buda
- ✓ **Shravasti:** A área em que Buda passou 25 estações de chuva
- ✓ **Sankashya:** O local onde Buda voltou para a Terra, após ensinar a sua mãe
- ✓ **Nalanda:** O local de uma universidade monástica, reconhecida mundialmente

As próximas seções observam mais de perto cada um desses locais.

Rajgir

Quando Buda deixou o palácio de seu pai, aos 29 anos, em busca de um fim para todo o sofrimento (consulte o Capítulo 3 para mais detalhes), ele passou pelo reino de Magadha, onde chamou a atenção do Rei Bimbisara. Buda prometeu ao rei que, se sua busca fosse bem-sucedida, ele voltaria a Rajgir e o ensinaria.

Como resultado dessa promessa, Rajgir se tornou um dos locais mais importantes onde Buda girou a roda do dharma. Em uma colina chamada Vulture's Peak, além da cidade, Buda ofereceu alguns de seus ensinamentos mais importantes, como o *Sutra do Coração* (consulte a Figura 9-4).

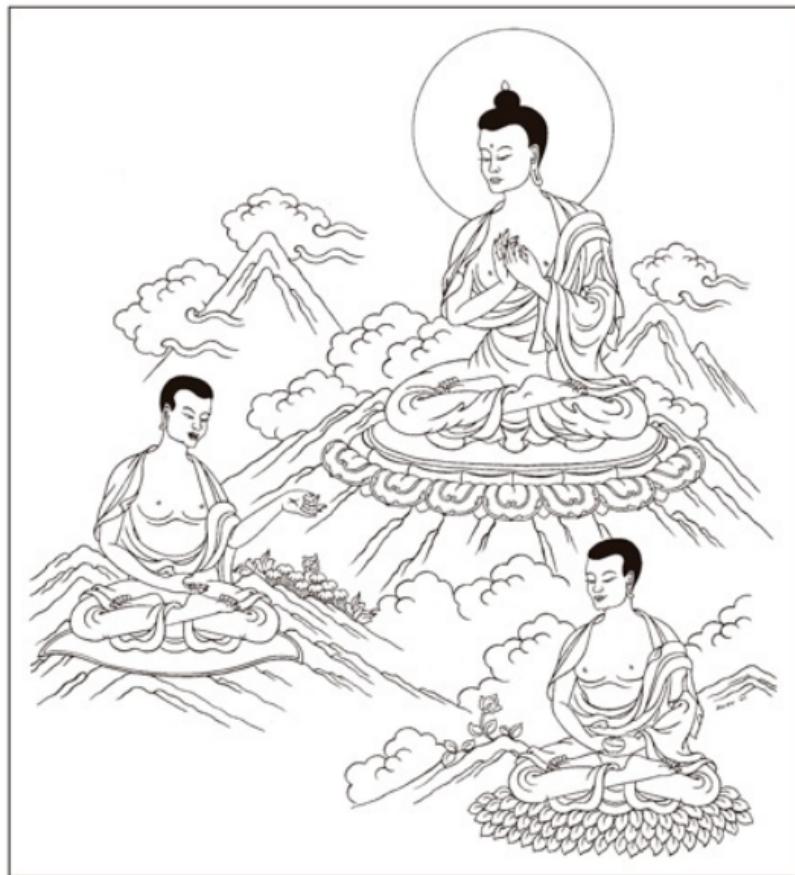


Figura 9-4: Ensinando o Sutra do Coração em Rajgir.

Rajgir é uma cidade antiga e os visitantes ainda podem ver e usar os locais onde Buda se refrescava. Eles também podem ver os resquícios dos parques oferecidos a Buda por seus primeiros patronos, para que a comunidade sangha os utilizassem. Muitos eventos importantes, no início da história do Budismo, aconteceram em Rajgir, incluindo a reunião do Primeiro Conselho, em que 500 monges juntaram e compilaram os ensinamentos de Shakyamuni. (Para descobrir mais sobre o desenvolvimento histórico do Budismo, incluindo o encontro do Primeiro

Conselho, confira o Capítulo 4.)

Para muitos dos visitantes que hoje visitam Rajgir, a vista mais impressionante é uma grande estupa, visível a muitas milhas de distância, que os budistas japoneses construíram no topo da colina acima de Vulture's Peak. Essa estupa, radiamente branca ao brilho do sol, é adornada dos quatro lados com imagens douradas que ilustram os quatro principais eventos na vida de Buda mencionados durante este capítulo: seu nascimento, iluminação, primeiro giro da roda do dharma e entrada para o parinirvana.

Shravasti

Mesmo hoje em dia, a estação de monções na Índia (que dura aproximadamente de junho a setembro no norte da Índia) torna as viagens difíceis. Durante o tempo de Buda, antes de as estradas pavimentadas existirem, locomover-se nessa área deve ter sido, praticamente, impossível. Por isso, Buda permanecia em retiro com seus discípulos durante essa época, passando sua primeira estação de chuvas em Rajgir. Mas durante 25 estações chuvosas após isso, ele e seus seguidores se reuniram em Shravasti, onde um rico mercador os havia convidado para ficar. A área se tornou conhecida como bosque Jetavana, e é um local geralmente mencionado nos ensinamentos de Buda.

Muitos eventos do início da história budista estão associados a Shravasti, mas aquele que incita a imaginação é a exibição de poderes milagrosos de Buda, como registrado na tradição Vajrayana. Em termos gerais, os budistas tendem a não enfatizar a importância dos poderes extraordinários que às vezes se originam da meditação profunda. Eles geralmente são ignorados ou omitidos, a menos que haja um propósito interessante para exibi-los. Esses poderes não são problemáticos, mas podem distrair o praticante do objetivo real da meditação – a realização espiritual.

De acordo com a tradição tibetana, Buda tinha um bom motivo para exibir suas habilidades milagrosas em Shravasti. Durante os anos em que ele viajou pela Índia transmitindo seus ensinamentos, gurus de escolas filosóficas opostas geralmente o desafiavam para discutir questões da doutrina e para realizar concursos de habilidades milagrosas. Durante as primeiras décadas após sua iluminação, Buda recusou, consistentemente, esses desafios. Mas aos 57 anos, ele optou por aceitar o desafio, pois

percebeu que isso permitiria que ele levasse um grande número de pessoas para o mundo do dharma. Por isso, ele anunciou que se encontraria com seis outros mestres espirituais e participaria do concurso que eles desejassem, com o entendimento de que quem perdesse, juntamente com seus seguidores, se tornaria discípulo do vencedor.

Você provavelmente já pode imaginar o que aconteceu nesse concurso. Buda surpreendeu a multidão que havia se juntado com uma exibição pirotécnica de suas habilidades mágicas – desde voar pelo ar a produzir manifestações incontáveis de si mesmo até que o céu estivesse repleto de Budas! Os rivais derrotados e seus seguidores desenvolveram uma grande fé em Buda, que então ofereceu a eles os ensinamentos do dharma. O evento inteiro durou 15 dias, e ainda é comemorado em várias regiões budistas. No Tibete, por exemplo, Lama Tsongkhapa (que mencionamos nos Capítulos 3 e 15 como o guru do Primeiro Dalai Lama) instituiu um festival de preces de 15 dias em Lhasa para marcar o Ano Novo e relembrar os eventos em Shravasti.

Sankashya

Talvez o local principal de peregrinação mais obscuro seja Sankashya, onde, de acordo com a tradição tibetana, Buda desceu após visitar sua mãe no reino celestial, onde ela havia renascido. (Lembre-se que nem toda tradição budista compartilha dessa visão mítica de Buda.) Como explicamos no Capítulo 3, a mãe de Buda, a Rainha Maya, morreu uma semana após dar à luz seu filho, e ela renasceu em outro reino como uma gloriosa *deva* (deusa). Para compensá-la por sua bondade, Buda subiu ao reino que ela habitava quando ele tinha 41 anos e ofereceu a ela os ensinamentos sobre o tópico relacionado ao conhecimento superior (consulte o Capítulo 4 para saber mais sobre esse tópico). Sankashya é o lugar onde Buda, acompanhado pelos grandes deuses da antiga Índia, voltou à Terra após esse ensinamento especial.

Nalanda

O último local na lista de lugares de peregrinação é Nalanda, que fica localizado próximo a Rajgir. Em uma determinada época, Nalanda foi o local de um pomar de mangas onde Buda geralmente ficava. Mas o local ficou famoso durante diversos séculos após o tempo de Buda, quando

uma universidade monástica influente surgiu ali. Essa universidade moldou o desenvolvimento do pensamento e da prática budistas na Índia e em todo o mundo. Nalanda foi um dos principais locais de aprendizado na Ásia, atraiendo budistas e também não budistas, e permaneceu influente até sua destruição, no final do século XII.

Embora o local agora esteja em ruínas, as extensas escavações em Nalanda oferecem aos visitantes uma ideia do enorme tamanho desse e de outros monastérios budistas da época e do enorme impacto que eles devem ter tido sobre a cultura indiana. A lista de pessoas que estudaram e ensinaram em Nalanda inclui os nomes de muitos dos mais reverenciados mestres budistas indianos, e os trabalhos de muitos deles ainda são estudados hoje em dia. Jon lembra-se de estar sentado ali, lendo o capítulo dedicado à obra de um desses mestres – o *Guide to the Bodhisattva Way of Life* (Guia para o Modo de Vida Bodhisattva), de Shantideva – tentando imaginar como deveria ter sido quando Nalanda era uma região viva e em pleno florescer. Quando Jon relembra essa tarde, ele ainda é capaz de sentir a inspiração que recebeu, então. Isso, para ele, é uma das maiores bênçãos da peregrinação.

Saindo em Peregrinação Hoje em Dia

Embora Shakyamuni Buda tenha passado toda a sua vida na parte norte do subcontinente indiano, essa não é a única parte do mundo para onde uma pessoa pode ir, em uma peregrinação budista. Conforme o Budismo se espalhou pela Índia e além dela (consulte os Capítulos 4 e 5), muitos lugares diferentes foram associados a mestres importantes e meditadores famosos, e esses também se tornaram destinos para os peregrinos budistas devotos (ou simplesmente curiosos).

Não podemos fazer justiça a um grande número de locais sagrados budistas que ainda são visitados por budistas, hoje em dia. Até mesmo em uma área relativamente pequena, como o vale Kathmandu do Nepal, é possível se passar meses indo de um local sagrado para o outro e ainda assim não conhecer todos eles. A breve lista a seguir, portanto, representa apenas uma amostra do rico tesouro de locais que você pode cogitar visitar algum dia:



Templo do Dente Sagrado, em Kandy, Sri Lanka (antigo Ceilão). Um

dente, que se acredita ter pertencido a Shakyamuni Buda, é sagrado aqui. Na lua cheia de agosto, todos os anos, um magnífico festival é realizado – completo, com elefantes – em sua honra.



Pagode Shwedagon, em Rangoon, Mianmar (antiga Birmânia). Esse monumento dourado, famoso mundialmente, abrigando oito fios de cabelo de Buda, ergue-se atingindo uma altura de mais de 97 metros e é o mais venerado de todos os santuários budistas da Birmânia.



Monte Kailash, na parte oeste do Tibete. Essa montanha de gelo remota, com forma piramidal, é conhecida como o ponto focal de energias espirituais profundas e é o lar de deidades hinduistas e budistas. Aqueles fortes o suficiente para fazerem a dura viagem até aqui e concluírem o circuito ao redor dessa montanha sagrada relatam essa peregrinação como um ponto alto (literal e figurativamente) de suas vidas.



Borobudur, em Java, Indonésia. Essa enorme escultura, com muitos terraços – construída com o formato de uma *mandala* (ou diagrama circular que simboliza o universo interno e externo) sagrada – é repleta com centenas de estátuas e estupas de Buda. Entalhadas em suas paredes estão cenas primorosamente retratadas mostrando a jornada espiritual; essas cenas estão dispostas de uma maneira que, conforme você dá a volta e passa por vários terraços, você é apresentado a estados cada vez mais elevados de experiência iluminada.



Os 88 Locais Sagrados de Shikoku, Japão. O grande mestre budista japonês Kukai (774-835 EC) estabeleceu uma rota de peregrinação ao redor da bela e montanhosa ilha de Shikoku, e pessoas de todas as idades e nacionalidades vão até lá para completar todo o circuito – ou parte dele.



Praticamente todo lugar. Inspirados pelo exemplo de Kukai, uma série de budistas modernos estabeleceram rotas de peregrinação por áreas cênicas de seus próprios países. Alguns dos poetas da

geração Beat associados à Califórnia, por exemplo, criaram a prática de caminhar pelo Monte Tamalpais, uma montanha ao norte de São Francisco, sagrada para os nativo-americanos. Essa prática continua a existir hoje em dia, e com a criação de um número cada vez mais crescente de monastérios, centros de retiro e templos no Ocidente, as trilhas que os ligam às rotas de peregrinação budistas estão destinadas a crescerem.

Parte IV

Percorrendo o caminho budista

A 5^a Onda

Por Rich Tennant



"Estou pensando em fazer uma jornada espiritual, mas quero ter certeza de que estou apropriada para a viagem."

Nesta parte...

Você pode pensar nesta parte como um útil mapa desdobrável. Aqui nós estabelecemos todo o caminho budista – com o objetivo da iluminação bem à sua frente, desde o início. Agora, tudo o que você tem a fazer é chegar ao seu destino – e com nossa orientação, você terá uma partida vantajosa! Essa parte destaca os marcos importantes em sua jornada e mostra a você como avançar em um novo e inspirador terreno.

Capítulo 10

O que é iluminação, afinal?

Neste Capítulo

- ▶ Descobrindo o que torna a iluminação tão especial
 - ▶ Percorrendo o caminho tradicional em direção ao nirvana
 - ▶ Direcionando o Grande Veículo para a estrada da iluminação
 - ▶ Explorando a iluminação nas tradições Zen e Vajrayana
-

Um livro pioneiro que detalha as repentinhas experiências relacionadas ao despertar de dez meditadores atraiu Stephan à prática do Budismo, no final dos anos 1960. Apresentados na forma de cartas e entradas de diários, esses relatos dramáticos narravam anos de prática e meditação intensiva, além dos resultados poderosos e capazes de mudar uma vida que, finalmente, (embora não imediatamente) seguia. Homens e mulheres choravam e riem de alegria conforme penetravam nesse estado, após anos de condicionamento. Ao fim, todos percebiam quem eram, em sua essência.

Enquanto um jovem aluno universitário, Stephan tinha passado por sua parte de sofrimento e tinha pesquisado a filosofia ocidental buscando por soluções e se encantou com o que leu. Ele imediatamente ficou interessado na meditação. Se aquelas pessoas comuns podiam despertar, ele achou que também poderia.

Naquela época, poucas pessoas já tinham ouvido falar sobre o termo *iluminação*, usado no contexto budista; os livros disponíveis sobre o Budismo, para um público geral, ocupavam metade de uma prateleira em apenas uma livraria, no máximo. As coisas realmente mudaram, nos últimos 30 anos! Hoje, os livros budistas, regularmente, entram para as

listas de best-sellers do *New York Times*, e todos parecem buscar a iluminação, de uma forma ou outra. É possível ler manuais populares para “despertar o Buda interior” ou alcançar “a iluminação facilmente,” e é possível fazer “intensivos para a iluminação” em seu estúdio de yoga local. Até mesmo uma empresa de perfumes produz uma essência chamada Satori, a palavra japonesa para “iluminação”.

Mas o que a “iluminação”, realmente, significa? Embora a atual cultura imediatista tenha trivializado o termo, *iluminação* é, na verdade, a mais profunda de todas as realizações do Budismo, a culminância do caminho espiritual; uma vida pode ser despendida à sua prática e muitas indagações podem surgir, para que a iluminação seja alcançada. Neste capítulo, descrevemos (o melhor que pudemos) o que é a iluminação – e o que ela não é – e explicamos como ela mudou de formato e se adaptou às diferentes culturas, conforme o Budismo evoluiu.



Ao ler este capítulo, mantenha em mente que as palavras podem, apenas, indicar dimensões de experiência que, simplesmente, não podem ser expressas através das palavras. Para usar uma analogia budista tradicional, “as palavras são como dedos apontando para a lua cheia. Se você se distrair com os dedos, poderá nunca chegar a apreciar a vista maravilhosa da lua no céu.”

Considerando as Muitas Faces da Realização Espiritual

Se você já leu as histórias das grandes magias e sagas do mundo, saberá que as experiências espirituais acontecem em uma deslumbrante gama de formas e dimensões. Por exemplo:



Alguns *xamãs* nativo-americanos entram em estados de transe; nestes momentos, eles viajam para outras dimensões a fim de encontrar aliados e outras fontes de cura para os membros de sua tribo.

- ✓ Alguns hindus experimentam poderosos choques de energia conhecidos como *kundalini*, entram em estados de êxtase que duram horas – ou se fundem, unindo-se a divindades como Shiva ou Kali.
- ✓ Santos e místicos cristãos se depararam com visões transformadoras de Jesus, receberam visitas de anjos e manifestaram o *estigma* (marcas que lembram as feridas de crucificação de Cristo) em suas mãos e pés.

Embora tais experiências dramáticas possam ter um impacto espiritual transformador em um indivíduo, elas podem – ou não – ser iluminadoras, conforme o Budismo entende esse termo. Na realidade, a maioria das tradições do Budismo não dá importância a visões, vozes, poderes, energias e estados de transes, alegando que isso distrai os praticantes do verdadeiro propósito de seu esforço espiritual – uma compreensão direta e libertadora sobre a natureza essencial da realidade.

O ensinamento budista básico da impermanência (Pali: *anicca*) sugere que, até mesmo as experiências espirituais mais poderosas vêm e vão, como nuvens no céu. O objetivo da prática é perceber uma verdade tão profunda e fundamental que ela não muda, pois não se trata de uma experiência; é a natureza da realidade em si. Essa percepção inegável e inalterável é conhecida como o *iluminação*.



Um dos principais ensinamentos de Buda eram as *quatro nobres verdades* (consulte o Capítulo 3, para mais informações), em que ele explicava a natureza e a causa do sofrimento e indicava um “caminho óctuplo” para sua eliminação do mesmo. Esse caminho culmina na iluminação, também conhecida como a “certeira libertação

do coração”, na qual toda noção de separação se dissolve – e com ela as emoções e estados de espírito negativos baseados na ilusão da separação, como ganância, raiva, inveja, apego e medo. (Os budistas têm algumas divergências sobre o que é revelado quando essa noção de separação desaparece; nós explicamos mais sobre isso, em breve.)

Buda também ensinou que todos os seres têm o mesmo potencial para a iluminação que ele tinha. Em vez de se considerar como um caso elevado e especial, Buda enfatizava que ele era apenas um ser humano, com as mesmas tendências internas e tentações, como todas as outras pessoas. Uma das verdades para a qual ele despertou, debaixo da árvore Bodhi, referia-se a essa igualdade espiritual, essencial. A única coisa que distingue os seres comuns de um Buda, ele ensinava, são as visões distorcidas, apegos e emoções aversivas que bloqueiam a verdade de nossos olhos.

Todas as tradições do Budismo, indubitavelmente, concordariam em relação aos ensinamentos fundamentais quanto à iluminação, que esboçamos nos dois parágrafos anteriores – afinal, esses ensinamentos vêm do mais antigo e universal discurso de Buda. No entanto, as tradições diferem quanto ao conteúdo da iluminação e quanto ao meio preciso para alcançá-la. Qual é o verdadeiro objetivo da vida espiritual? Para o que você desperta – e como chegar lá? Acredite ou não, as respostas para essas perguntas realmente mudaram com o passar dos séculos, conforme o Budismo evoluiu.

A maioria das tradições acredita que sua versão à iluminação corresponde, exatamente, à mesma versão de Buda. Algumas tradições chegam a afirmar que a sua é a única versão verdadeira – a percepção mais profunda e secreta que Buda nunca ousou revelar durante sua vida. Outros comentadores insistem que a realização de mestres budistas posteriores levou a prática e a iluminação a dimensões que nem mesmo o próprio Buda havia previsto. Qualquer que seja a verdade, as tradições diferem claramente, de maneira significativa.



No restante deste capítulo, oferecemos a você uma

visão da iluminação a partir de três pontos de vista diferentes: o Theravada, o Vajrayana e o Zen. Embora esse breve relato certamente não dê conta de todos os conceitos sobre a iluminação (até mesmo dentro do Budismo), ele lhe proporciona o básico – pelo menos, leva você ao nível máximo que as palavras podem descrever. Primordialmente – nisso todas as tradições concordam –, a iluminação supera até mesmo o entendimento intelectual mais refinado e simplesmente não pode ser expressa de acordo com nossos padrões conceituais comuns.

Conforme você ler as seções a seguir, mantenha em mente esse antigo ditado budista: “Bolos pintados não saciam a fome. Você pode observar ilustrações de doces o dia todo, mas não se sentirá satisfeito até saborear o doce real, por si próprio.” Da mesma maneira, você pode ler dezenas de livros sobre a iluminação, mas não entenderá, realmente, o que eles querem dizer, até que possa passar pela experiência real. Isso parece um convite à prática do Budismo? Bem, você está certo – realmente é!

Analisando o Conceito da Tradição Theravada Sobre o Nirvana

A tradição Theravada baseia seus ensinamentos e práticas no *Cânone Pali*, uma coleção dos discursos de Buda (Pali: *suttas*) que foram preservados por meio da memorização (por monges que realmente os presenciaram), transmitidos oralmente por muitas gerações e, por fim, registrados por escrito, mais de quatro séculos após a morte de Buda. (Para alguém como Stephan, que tem dificuldade em lembrar até mesmo números de telefone, tais habilidades de memorização são surpreendentes.) Devido ao fato de esses ensinamentos poderem ser diretamente ligados às palavras do Buda histórico, alguns proponentes da tradição Theravada alegam que eles representam o Budismo original – ou seja, o Budismo como “O Iluminado”, de fato o ensinou e pretendia que ele fosse praticado e realizado – e muitas tradições consultam o Cânone Pali como uma fonte confiável das primeiras compreensões de Buda.

A tradição Theravada elabora um caminho detalhado e progressivo de prática e realização que guia o aluno por quatro estágios de iluminação, culminando no nirvana (Pali: *nibbana*) – a libertação completa do sofrimento. O caminho, em si, consiste de três aspectos – ou *treinamentos*: o comportamento ético, a meditação e a compreensão. (Para saber mais sobre os três treinamentos, consulte o Capítulo 13. Para saber mais sobre a tradição Theravada, consulte o Capítulo 5.)

Definindo nirvana

Devido ao fato de que Buda considerava o desejo e o apego duas das causas raiz de todo o sofrimento, o nirvana, geralmente, era definido “como a ausência de desejo”.



O termo nirvana significa, literalmente, “apagar”, referindo-se à chama do desejo que nos faz permanecer como seres não iluminados, retornando infinitamente, de um renascimento ao outro. Quando você atinge o nirvana, você apaga essa chama e se liberta completamente de toda a negatividade – não apenas o desejo e o apego chegam a um fim, mas o ódio, a raiva e a ignorância também desaparecem, conforme a noção de um eu separado se dissolve. Simplesmente porque os termos usados para se referir ao nirvana enfatizam a ausência de certas qualidades indesejadas, não presuma, erroneamente, que o nirvana, em si, é negativo. Esses termos, aparentemente negativos, apontam para uma verdade incondicional que está além da linguagem e que, portanto, não pode ser descrita, precisamente, em palavras. Em sua sabedoria, Buda percebeu que termos positivos, que parecem descrever um estado limitado, podem ser mais enganosos do que úteis, pois o nirvana não é um estado e não tem limitações.



Na tradição Theravada, o nirvana é considerado como a verdade absoluta, a percepção completa das coisas como elas são: tudo muda constantemente e não tem uma essência – ou eu – permanente e eterna. Quando a ilusão de um eu separado se dissolve, apenas o nirvana permanece. Não há mais nenhuma tendência de se referir ou proteger um “eu separado”, pois já foi visto claramente que tal “eu” nunca existiu, exceto como uma coleção de pensamentos e sentimentos passageiros.

Nem existe a menor das insatisfações, pois todos os traços de desejo desapareceram. Se o nirvana possui um sentimento ou tom específico, ele é, geralmente, caracterizado como uma tranquilidade, contentamento e êxtase inabaláveis (consulte a Figura 10-1). Parece interessante?

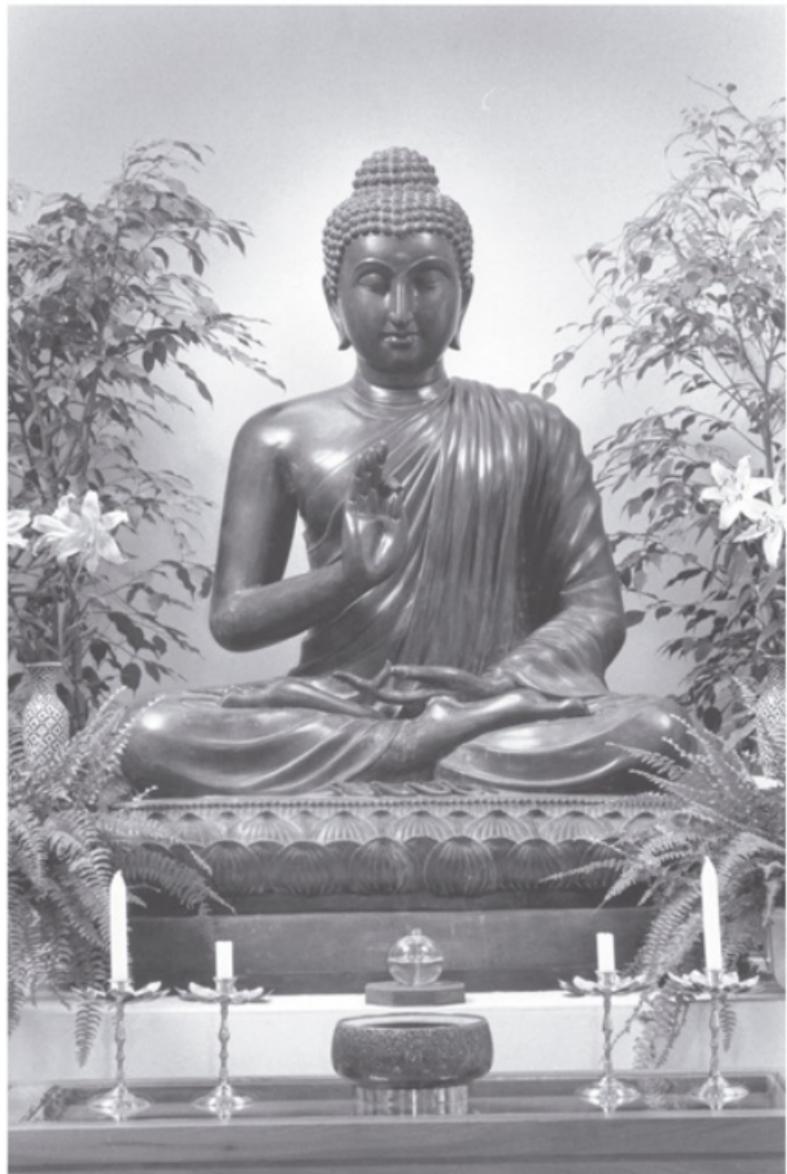


Foto cortesia do Monastério Budista Aruna Ratangir.

Figura 10-1: Shakyamuni Buda, a encarnação clássica do esclarecimento e da paz.

Revelando os quatro estágios do caminho para o nirvana



Conforme guiou seus seguidores durante os 45 anos em que pregou seus ensinamentos, Buda reconheceu quatro níveis – ou estágios – distintos de realização, cada um deles marcado por uma experiência profunda e inconfundível de ausência de eu, seguida por certas mudanças de perspectiva e comportamento. A experiência geralmente ocorre durante a meditação intensiva, quando a atenção se torna focada em um ponto, e se segue um estudo extenso e um entendimento das verdades básicas do Budismo (especialmente dos três marcos da existência: ausência de eu, impermanência e insatisfação).

A lista a seguir explica os quatro estágios distintos em direção ao caminho para o nirvana.



Aquele que entra no rio: A primeira compreensão direta sobre a ausência de eu geralmente é a mais poderosa, pois ela é diferente de tudo o que você já experimentou antes. Durante um momento infinito (que pode durar apenas um instante), não há ninguém ali – ou seja, não há indício de um eu separado, em lugar algum. Um sentimento de alívio tremendo, geralmente acompanhado por alegria e êxtase, normalmente se segue à experiência: finalmente, você atingiu a compreensão que estava procurando, por tanto tempo. Por fim, você “entrou no rio” da realização.

Quando você se torna aquele que entra no rio, você nunca mais volta a acreditar que você é, de fato, um eu separado, que vive dentro de sua cabeça e olha através de seus olhos. Sua experiência elimina, para sempre, essa ilusão. Quando você olha para dentro, não consegue encontrar um eu em lugar algum. Na

vida cotidiana, no entanto, você ainda pode se sentir como se fosse uma pessoa separada e ainda pode sentir-se contagiado pela ganância, raiva, ignorância e vários outros sentimentos e padrões negativos. Felizmente, o estágio daquele que “entra no rio” também traz uma confiança e dedicação inabaláveis para com o caminho espiritual budista; por isso, você é motivado a continuar se aprofundando e refinando sua realização.



Aquele que retorna uma vez: Após se tornar aquele que “entra no rio”, sua prática inclui lembrar-se de sua nova realização do “não-eu”, bem como prestar atenção às maneiras pelas quais você ainda está apegado e sua resistência à vida, conforme ela se revela. Após um período de tempo (geralmente anos de prática devotada) durante o qual sua concentração fica ainda mais forte e sua mente se torna ainda mais tranquila, você tem outra compreensão direta do não-eu. (Lembre-se: conhecer essa verdade como um conceito ou memória é uma coisa, mas experenciá-la diretamente, além da mente conceitual, é outra coisa, completamente diferente.)

Essa compreensão (essencialmente a mesma que a primeira, mas ainda mais forte e clara) traz uma redução significativa do apego e da aversão e do sofrimento que acompanham esses estados mentais. Por exemplo: uma irritação e preferência ocasionais substituem o ódio e a ganância, que não mais influenciam aquele que retorna uma vez. Alguém que alcança esse estágio tem apenas mais um renascimento antes de se tornar completamente iluminado – daí o nome aquele que *retorna uma vez*.



Aquele que não retorna: Após a experiência que sinaliza a entrada para esse estágio, todos os piores obstáculos, como ódio, ganância, inveja e ignorância, se extinguem, mas um pouco da noção de eu ainda permanece – e com isso, um leve traço de inquietação e insatisfação também permanece. A experiência, em si, raramente é acompanhada por alguma emoção ou motivação, apenas um reconhecimento mais claro daquilo que já foi visto duas vezes, antes. Essas pessoas parecem estar extremamente contentes, em paz e sem desejos, apresentando apenas uma sutil preferência por experiências positivas do que por experiências negativas.



Arhat: Nesse estágio, o caminho apresenta seu fruto principal no nirvana – qualquer traço residual de um eu separado se extingue de vez. A experiência, geralmente acompanhada de um êxtase inimaginável, já foi comparada a cair nas profundezas de uma nuvem e desaparecer nela. Nesse ponto, as circunstâncias da vida não o influenciam mais; experiências positivas – ou negativas – não causam mais nem mesmo o mínimo desejo ou insatisfação. Como Buda disse, tudo o que precisava ser feito, foi feito. Não há nada mais para ser realizado. O caminho está completo, e renascimentos adicionais não são necessários.

Tratando as Duas Tradições de Sabedoria

Conforme o Budismo se desenvolveu, com o passar dos séculos, surgiram várias escolas que se diferenciavam na maneira como elas abordavam o caminho para a iluminação e como entendiam o objetivo primordial desse caminho. (Para saber mais sobre esses desenvolvimentos, consulte os Capítulos 4 e 5.) A tradição Mahayana (o “Grande Veículo”) – que deu origem a várias escolas ainda populares hoje em dia – tirou a ênfase da experiência do não-eu para a experiência do *vazio*. A ideia de vazio é um pouco mais difícil de ser compreendida do que o conceito de não-eu, e mais complexa para se colocar em palavras. Mas continue lendo – você terá uma boa noção daquilo que vazio significa, antes de terminarmos!

As duas principais ramificações da tradição Mahayana entendiam o vazio (ou realidade primordial) de duas maneiras bastante diferentes. A escola *Madhyamika* (sânscrito para “doutrina do meio”) se recusava a afirmar qualquer evidência sobre a realidade primordial. Em vez disso, os adeptos a esta escola optaram por refutar e depreciar quaisquer afirmações positivas que as outras escolas faziam. O resultado deixou os praticantes sem qualquer crença ou ponto de vista sobre os quais pudesse se apoiar, o que serviu para puxar o tapete que sustentava suas mentes conceituais e os forçou a, de acordo com as palavras do grande texto Mahayana, o *Sutra do Diamante*, “cultivar a mente que não habita lugar algum” – a mente ampla, extensa e desapegada da iluminação.

Por contraste, a escola *Yogachara* (sânscrito para “caminho da yoga”) prega que tudo é mente, ou *consciência*. (Essa visão deu origem a outro nome para essa escola, Chittamatra ou “consciência”.) Os grandes

mestres da Yogachara ensinam que a consciência é a essência ou espírito que inspira e anima o mundo material, e ela pode ser diretamente experimentada na meditação profunda. Por fim, não há uma separação entre a mente do praticante e o mundo externo – dentro e fora ambos correspondem a um todo inseparável.



A partir da união do Madhyamika e do Yogachara, surgiram as duas principais escolas representantes da tradição Mahayana (“Grande Veículo”), a Vajrayana e a Zen. Com o passar dos séculos, muitos mestres Zen e Vajrayana perceberam – e ensinaram – que a “consciência” e o “vazio” são meramente palavras diferentes para representar a mesma realidade indivisível e não dualista (ou seja, inseparável). A propósito, se alguns desses conceitos parecem difíceis de ser compreendidos agora, não se preocupe: eles se tornarão mais claros nas seções seguintes. Você também pode achar útil se lembrar que o entendimento do vazio representa a culminação do caminho Mahayana; e, para que se chegue a ele, podem ser necessários vários anos!

Compreendendo a Pureza Essencial da Mente na Tradição Vajrayana



A tradição Vajrayana (ou tântrica) do Budismo, que começou na Índia e floresceu no Tibete, detém o entendimento básico do não-eu e se expande a partir dele. Após olhar profundamente dentro do seu coração e da sua mente (usando técnicas adaptadas da tradição Madhyamika; consulte a seção anterior para mais informações) e descobrir a verdade do não-eu, você, naturalmente, se abre a uma percepção mais profunda sobre a natureza da mente (ou consciência), que é pura, ampla, luminosa, clara, não localizável, inalcançável, ciente e, essencialmente, não dualista.

“Não dualista”, simplesmente, significa que sujeito e objeto, matéria e espírito “não são dois” – ou seja, são diferentes em um nível cotidiano, mas são um – e inseparáveis – no nível de sua essência. Por exemplo: você e o livro que vê à sua frente são diferentes de maneiras óbvias, mas são, essencialmente, expressões de um todo inseparável. Agora não espere que nós expressemos essa unicidade em palavras que a mente pode entender, embora místicos e poetas tenham tentado seu melhor durante milhares de anos. Se quiser saber mais, pode ser necessário investigar por conta própria.

Não apenas a natureza da mente é inatamente pura, radiante e ciente, mas ela também se manifesta, espontaneamente, em cada momento – como uma ação de compaixão para o benefício de todos os seres. Embora o pensamento conceitual não possa entender a natureza da mente, essa (assim como o não-eu) pode ser percebida por meio da meditação. Como? Através de uma série de experiências cada vez mais profundas, que culminam na completa realização – ou estado de Buda.

No Vajrayana, o caminho para a iluminação completa começa com o extenso cultivo de qualidades positivas, como a bondade amorosa e a compaixão, e depois progride para o desenvolvimento de vários níveis de compreensão sobre a natureza da mente. Os praticantes aprendem a se visualizar como a encarnação da própria iluminação e passam a meditar sobre seu despertar inerente, ou natureza de Buda. (Para saber mais sobre o caminho Vajrayana, consulte o Capítulo 5.)



Geralmente, trilhar o caminho – desde o começo até o fim – requer um mestre qualificado, uma prática diligente, dedicação sincera e inúmeros retiros intensivos.

Tomando a abordagem direta à realização

Além das práticas de visualização, o Vajrayana oferece uma rota mais

direta à iluminação, conhecida como, *Dzogchen-Mahamudra*, considerado o ensinamento mais elevado da tradição tibetana. Dzogchen significa “grande perfeição”, em tibetano; Mahamudra é um termo sânscrito para “grande selo”. Ambos os termos se referem à compreensão de que tudo é perfeito da maneira como é.

Essas duas abordagens evoluíram de forma distinta, por meio de duas escolas diferentes, mas representam, hoje, expressões ligeiramente distintas da mesma percepção não dualista. (Para uma explicação completa sobre o não dualismo, consulte o segundo parágrafo desta seção.) Tradicionalmente, apenas praticantes que concluíam anos de prática preliminar se qualificavam para aprender sobre o Dzogchen-Mahamudra, mas, hoje em dia, no Ocidente, qualquer pessoa que seja sincera e motivada o suficiente para participar de um retiro pode explorar essa abordagem, voltada à iluminação.



No Dzogchen, os mestres oferecem aos seus alunos uma introdução direta sobre a natureza da mente, conhecida como *instruções de indicação*. Os alunos, então, tentam estabilizar essa percepção em seus momentos de meditação e no seu dia a dia. O objetivo é incorporar essa percepção sem que haja interrupção, até que a separação entre meditação e não meditação acabe e a mente esteja conscientemente desperta para sua própria natureza inerente, em cada situação. No Mahamudra, os praticantes, primeiramente, aprendem a acalmar a mente para que possam fazer uso desta calma como base para investigar, de forma mais profunda, a sua natureza. Quando a mente reconhece sua própria natureza, os praticantes descansam, aproveitando, ao máximo possível, desse estágio. (Não peça que expliquemos o que envolve esse “descanso” – assim como muitos aspectos neste capítulo, o conceito escapa às palavras.) Embora a abordagem do Dzogchen-Mahamudra possa ser considerada direta, dominá-la é extremamente difícil e pode demorar toda uma vida – no mínimo.

A tradição Theravada considera o objetivo final da prática espiritual, exemplificado pelo arhat (consulte a seção “Analizando o conceito da tradição Theravada sobre o nirvana” anteriormente, neste capítulo, para lembrar o que significa arhat), como eminentemente atingível nesta vida, por qualquer praticante sincero. Na época do Buda histórico, inúmeros discípulos alcançaram a realização completa e foram reconhecidos como arhats, o que significava que sua percepção do não-eu era, essencialmente, a mesma de Buda.

Na tradição Vajrayana, por contraste, a realização do estado de Buda parece ser altamente ideal. Os seres completamente iluminados experimentam o fim de todo desejo e de outras emoções negativas, mas essas pessoas também exibem “dez milhões” de qualidades benéficas, incluindo amor e compaixão ilimitados, sabedoria infinita e onipresente, atividade iluminada incessante para o bem-estar de todos os seres, e a capacidade de acelerar os outros em seu caminho à iluminação. E os corpos dos seres completamente iluminados exibem 32 marcas maiores e 80 menores do Buda, características que são reconhecidas em toda a Ásia budista.

É desnecessário dizer que muitos dos fiéis (especialmente nos níveis iniciais de prática) podem ver tal estágio avançado de realização como um sonho distante e inalcançável. Esse sentimento pode surgir com base em muitas histórias inspiradoras de sábios excepcionais que meditam durante anos em cavernas nas montanhas e que alcançam não apenas um esclarecimento tão puro de mente – como diamante e uma compaixão inexaurível, como também inúmeros poderes sobre-humanos.

Ainda assim, dedicados praticantes Vajrayana, gradualmente, veem seus esforços os levarem a uma maior compaixão, clareza, tranquilidade e destemor e a um reconhecimento mais profundo e mais duradouro sobre a natureza da mente. De fato, a tradição Vajrayana promete que todos têm o potencial para alcançar o estado de Buda nesta vida, usando os poderosos métodos que ela oferece. (Para saber mais sobre as práticas Vajrayana, consulte o Capítulo 5.)

Definindo o Nirvana em Termos do Zen



O Zen assume uma abordagem diferente à iluminação do que as tradições Theravada e Vajrayana. Em vez de enfatizar um caminho progressivo para um ideal espiritual exaltado, os grandes mestres Zen ensinam que a iluminação completa está sempre disponível, aqui e agora – nesse exato momento – e pode ser experimentada diretamente por meio de uma explosão repentina de compreensão, conhecida em japonês como *kensho* ou *satori*. Na verdade, algumas escolas Zen até mesmo deixam de enfatizar a experiência da iluminação como um todo, ensinando que a prática sincera da meditação sentada (japonês: *zazen*) – ou a prática sincera em qualquer situação – é a própria iluminação.

O Zen é repleto de histórias de grandes mestres que compararam sua iluminação à de Shakyamuni e falam dele como se ele fosse um velho amigo e colega. Ao mesmo tempo, a iluminação (embora indefinível) é considerada como a percepção mais comum daquilo que sempre foi de uma determinada maneira. Por esse motivo, os monges, em muitos contos Zen, começam a rir quando finalmente “a alcançam”. Os praticantes Zen despertos são conhecidos por seu envolvimento prático em todas as atividades e por não exibirem nenhum traço de algum estado especial chamado “realização”.

Voltando-se para a transmissão direta, de mestre para discípulo

O relato mais claro sobre a atitude Zen em relação à iluminação pode ser encontrado nesse famoso verso do mestre chinês Linji (japonês: Rinzaï):

Uma transmissão especial que não consta nas escrituras,
Que não depende de palavras e letras.
Apontando diretamente para a mente humana,
Veja a natureza verdadeira, torne-se Buda.

Puro como a neve

Várias gerações já contaram e recontaram o seguinte conto Zen, registrado no sutra da Plataforma do Sexto Patriarca, para ilustrar a distinção entre uma visão parcial e progressiva da percepção e a visão mais completa dos grandes mestres Zen, que entendem a mente como intrinsecamente pura – e, portanto, sem necessidade de purificação por meio de vários métodos e prática. O Quinto Patriarca do Zen na China, Hung-jen, reuniu seus monges e pediu a cada um deles para escrever um verso que expressasse seu entendimento sobre a natureza verdadeira (também conhecida como natureza de Buda). Se encontrasse um discípulo entre todos cuja sabedoria era clara, prometia passar sua linhagem do dharma a ele e torná-lo o Sexto Patriarca, seu sucessor.

Naquela noite, o monge principal se apresentou e escreveu o seguinte verso na parede do monastério:

"O corpo é a árvore Bodhi,
A mente é um espelho claro.
Devemos lutar para poli-lo constantemente
E não permitir que qualquer poeira se deposite ali"

Quando o Quinto Patriarca leu o verso, ele sabia que este mostrava alguma apreciação relativa do valor da prática, mas também revelava claramente que a pessoa que o havia escrito não havia passado pelo portão da realização – e ele disse isso ao monge principal. Em público, no entanto, ele elogiou o verso como merecedor de estudo. Diversos dias depois, um noviço jovem e iletrado que trabalhava na cozinha debulhando arroz ouviu alguém recitando o verso e pediu para ser levado até a parede onde ele estava escrito. Ali, ele pediu que alguém escrevesse o seguinte verso:

O Bodhi [despertar] não tem árvore,
O espelho não tem suporte.
A natureza de Buda é originalmente clara e pura.
Onde pode haver espaço para a poeira se depositar?

Em outras palavras, sua natureza fundamental não precisa de polimento por meio da prática espiritual, pois ela nunca foi manchada – nem mesmo por um instante. Quando o Quinto Patriarca viu esse verso, sabia que havia encontrado seu sucessor. Muito embora o jovem noviço não pudesse ler nem escrever, Hung-jen reconheceu sua iluminação e o nomeou Sexto Patriarca da tradição Zen chinesa.

O verso estabelece diversos pontos importantes, que a lista a seguir analisa:

- ✓ **Transmissão especial que não consta nas escrituras:** a linhagem Zen deriva-se de Mahakashyapa, um dos principais discípulos de Buda, que aparentemente recebeu a transmissão diretamente da “essência da mente” de seu mestre aceitando uma flor com um sorriso silencioso (consulte o Capítulo 5 para mais informações). Desde então, os mestres “transmitem” diretamente sua mente iluminada aos discípulos, não por meio de textos escritos, mas por meio de ensinamentos secretos passados de uma mente a outra (ou, como o primeiro mestre Zen de Stephan gostava de dizer, “de uma mão acolhedora a outra”). Mas a verdade é que a iluminação em si não é transmitida; ela tem que explodir novamente em chamas em cada geração. O mestre meramente reconhece e certifica o despertar.
- ✓ **Apontando diretamente para a mente humana:** O mestre não explica a verdade abstrata intelectualmente. Em vez disso, ele aponta a atenção de seus discípulos para o regresso à sua natureza verdadeira inata, que é onipresente, mas geralmente não reconhecida. Com a orientação do mestre, o discípulo desperta e percebe que ele não é esse eu separado e limitado, mas é, na verdade, a própria consciência pura, ampla, misteriosa e inexplicável – também conhecida como natureza de Buda ou “grande mente”.
- ✓ **Veja a natureza verdadeira, torne-se Buda:** Tendo realizado a

natureza verdadeira, o discípulo, agora, enxerga com os olhos de Buda – e está no lugar de Buda. Não há uma distância no espaço e no tempo que separe a mente de Shakyamuni e a mente do discípulo. Ilustrando esse ponto, alguma versão da passagem a seguir aparece, repetidamente, nos antigos contos de ensinamento: “Não há um Buda que não a Mente, e não há uma Mente que não Buda.”



Os grandes mestres Zen ensinam que a Mente, inevitavelmente, inclui toda a realidade, sem que nada seja deixado de fora. Esse corpo é o corpo de Buda, essa mente é a mente de Buda, e esse momento é, inherentemente, *completo e perfeito*, do modo como ele é. Nada precisa de mudanças ou inclusões para tornar esse corpo, mente e momento mais espirituais ou sagrados do que eles já são – você simplesmente precisa despertar para a natureza não dualista da realidade por si próprio. (Volte sua atenção para o quadro complementar, “Puro como a neve”, para mais informações.)

Conferindo os dez desenhos da manada de bois

Desde que os dez desenhos da manada de bois foram desenvolvidos, há mais de oito séculos, na China, os alunos Zen os consultam como um mapa confiável para os estágios da iluminação, e os mestres Zen utilizam estes desenhos para instruir e inspirar seus alunos. (Confira o site em inglês www.buddhanet.net para ver os desenhos originais dessas ilustrações.)

As imagens mostram os estágios progressivos do caminho, começando pela busca pelo boi (ou seja, pela natureza verdadeira), culminando na completa libertação, exemplificada pelo bodhisattva (mostrado na Figura 10-2).

Embora a primeira compreensão direta, ou *kensho*, ocorra na terceira figura, inúmeros kenshos adicionais revelam-se ao longo do caminho, até que o kensho se torne os olhos claros e não obstruídos com os quais você

enxerga a realidade, em todos os momentos.

A lista a seguir oferece uma breve descrição de cada figura, seguida por uma explicação de seu significado.



Foto cortesia de Stephan Bodian.

Figura 10-2: O bodhisattva entrando alegremente no mundo.

- ✓ **Procurando o boi: A figura caminha pela floresta, com uma corda na mão.** Você busca a verdadeira satisfação na vida, mas não consegue encontrá-la nos lugares mundanos comuns – carreira, relacionamentos, família e objetos materiais. Devido ao fato de que você ainda não foi apresentado à possibilidade de despertar para sua natureza verdadeira, não sabe, de fato, onde procurar.
- ✓ **Encontrando as trilhas: A figura segue as pegadas do boi.** Você foi apresentado aos ensinamentos da tradição Zen, e ao menos sabe onde procurar, para encontrar sua verdadeira natureza. Você está na trilha por meio da prática da meditação, mas não viu o boi com os próprios olhos.
- ✓ **Vendo o boi: A figura segue a parte traseira do boi.** Você tem sua primeira compreensão direta, ou *kensho*, finalmente! Agora você está certo que o boi da natureza verdadeira está em todo lugar e se expressa como o tudo. Mas essa percepção rapidamente vai para o plano de fundo, e você ainda está a um longo caminho de torná-lo seu companheiro constante.
- ✓ **Capturando o boi: A figura segura o boi resistente com uma corda.** Você está ciente da sua natureza verdadeira em todos os momentos e situações; você nunca se separa dela – nem por um instante. Mas sua mente continua turbulenta e desgovernada, e você precisa se concentrar para não se distrair.
- ✓ **Domando o boi: A figura leva o boi dócil por uma corda.** Por fim, a mente se acalma conforme todos os traços de dúvida desaparecem. Você está estabelecido tão firmemente em sua experiência da natureza verdadeira que nem mesmo os pensamentos o distraem, pois você percebe que, assim como todas as coisas no universo, eles são apenas uma expressão de quem você é, fundamentalmente.

-  **Levando o boi para casa: A figura, tocando uma flauta, monta no boi.** Agora você e sua natureza verdadeira estão em total harmonia, como um cavalo e cavaleiro. Você não tem mais que lutar para resistir à tentação nem à distração, pois está completamente em paz, totalmente conectado à sua fonte essencial.
-  **Esquecendo o boi: A figura se senta em uma cabana de palha ao nascer do sol.** Por fim, o boi da natureza verdadeira desapareceu, pois você o incorporou completamente, sem separação. O boi era uma metáfora conveniente para levá-lo até a sua casa. Primordialmente, no entanto, você e o boi são um só! Sem mais nada para buscar, você está completamente tranquilo, encarando a vida conforme ela se revela.
-  **Esquecendo o eu e o boi: Um círculo vazio.** Os últimos resquícios de um eu separado se evaneceram e, com eles, os últimos vestígios da percepção desapareceram. Até mesmo os pensamentos “Eu sou iluminado” ou “Eu sou a incorporação da natureza de Buda” não mais podem ocorrer. Você é, ao mesmo tempo, completamente normal e completamente livre de qualquer apego ou identificação.
-  **Voltando à fonte: A natureza em pleno florescer, sem um observador.** Após se fundir à sua fonte, você vê todas as coisas em toda a sua diversidade (dolorosa e prazerosa, bela e feia) como a expressão perfeita dessa fonte. Você não precisa resistir nem mudar nada; você é completamente uno, com o todo da vida.
-  **Entrando no mundo com mãos que auxiliam: Bodhisattva feliz e com o ventre grande carregando um saco sobre as costas (consulte a Figura 10-2).** Sem nenhum traço de um eu separado para ser iluminado ou iludido, a distinção entre os dois se dissolve em atividade espontânea e compassiva. Agora, você se move livremente pelo mundo como a água se move pela água, sem a menor resistência, respondendo alegremente às situações conforme elas surgem, ajudando quando adequado e

naturalmente incitando o despertar nos outros.

Descobrindo as Bases Comuns na Iluminação Budista

A experiência da iluminação, embora descrita de maneira ligeiramente diferente e abordada por meios um tanto diversos, possui notáveis semelhanças de uma tradição para a outra.



A iluminação sinaliza consistentemente o fim da ilusão da separação.

(Observe que dissemos *ilusão*, pois o Budismo ensina que, em vez de acabar com a separação, você desperta para o fato de que ela nunca chegou a existir.) Quando você é iluminado, você não mais se identifica como uma pessoa distinta e isolada dentro de seu corpo ou de sua cabeça confrontada por um mundo de objetos e outras pessoas, separados. Em vez disso, você vê a realidade como um todo contínuo e interdependente – independentemente de essa realidade consistir do não-eu, do vazio, da natureza verdadeira, da mente, da consciência ou do fluxo em constante mudança dos fenômenos. Em um nível relativo, é claro, você ainda sabe a diferença entre seu corpo e o corpo do seu vizinho, ainda esquece as chaves dentro do carro no pior momento possível, paga as contas (ou se esquece de pagá-las) e dá um beijo de boa noite em seus filhos (não nos de outra pessoa).



Em todas as tradições, a iluminação também leva, inevitavelmente,

ao fim de toda ganância, raiva, ignorância e medo e ao nascimento da paz, alegria, bondade amorosa e à compaixão, inabaláveis e indescritíveis pelos outros. Embora essas qualidades positivas do coração possam parecer ser mais enfatizadas na tradição Mahayana (enquanto a Theravada parece enfatizar a eliminação das qualidades negativas), elas são, definitivamente, as expressões naturais da visão iluminada que surge no momento da realização completa – seja ela na décima figura da manada de bois do Zen, no estado de Buda pleno do Vajrayana, ou no nirvana do Theravada. (É claro que ambas as tradições – Theravada e Mahayana – encorajam ativamente o cultivo da compaixão e de outras qualidades amorosas; consulte o Capítulo 14.)



A iluminação, em todas as tradições, envolve estar plenamente no mundo, mas não pertencer a ele. (Observe que algumas pessoas iluminadas, como os monges que moram nas florestas, “pertencem” menos ao mundo do que os outros.) Você nunca mais poderá levar o jogo da vida a sério. Você enxergou através da aparente solidez e importância da existência material e de suas preocupações, e você não se vê mais envolvido nelas, pois comprehende claramente a natureza vazia – ou insubstancial, impermanente ou inatamente perfeita – de tudo o que ocorre. Assim como o bodhisattva na décima figura da manada de bois (consulte a Figura 10-2, vista anteriormente, neste capítulo), você se move pela vida com um sorriso no rosto e com o coração repleto de amor, oferecendo ajuda quando é necessário e inspirando a felicidade e a liberdade para onde quer que vá.

Capítulo 11

Uma questão de vida e morte

Neste Capítulo

- ▶ Aceitando que você é mortal
 - ▶ Usando a morte como inspiração para a prática do dharma
 - ▶ Praticando a meditação da morte a partir de nove pontos
 - ▶ Entendendo como as diferentes tradições budistas veem a morte
 - ▶ Aceitando a morte de um parente
-

Logo após o início do terceiro jogo do campeonato World Series, de 1989, entre o Oakland Athletics e o San Francisco Giants, um forte terremoto atingiu a região de Bay Area. Jon morava ao norte de Santa Cruz, na época, a cerca de dezesseis quilômetros do epicentro, e testemunhou, em primeira mão, o estrago que o tremor causou. Felizmente, considerando a grande população da área, poucas vidas foram perdidas; entretanto, foi preciso pouco tempo – cerca de 15 segundos –, para o evento deixar milhões de pessoas frente a frente com a fragilidade de suas vidas, e a revolta emocional permanecer, por um longo tempo.

O evento fez com que muitas pessoas questionassem algumas de suas suposições básicas sobre o que, realmente, era importante, na vida. Conversas até mesmo entre estranhos, rapidamente tratavam de questões espirituais. A procura por cursos de meditação na área aumentou drasticamente – e permaneceu alta durante muitos meses após o terremoto. O evento pareceu ter abalado as pessoas, de várias maneiras.

Uma confrontação mais próxima com a morte – seja por meio de um

desastre natural, uma doença grave ou algum outro evento apresentando risco à vida – geralmente leva as pessoas a reavaliarem e, por fim, mudarem suas vidas. O fundador do Budismo, Shakyamuni Buda, começou sua jornada espiritual quando se deparou pela primeira vez com um corpo, enquanto explorava o mundo fora de seus palácios prazerosos (consulte o Capítulo 3). O caminho que ele descobriu como resultado de sua jornada é o assunto dos Capítulos 12, 13 e 14. Neste capítulo, nos concentramos nos ensinamentos de Buda sobre a morte, mas não se preocupe se o tópico parecer deprimente. Nossa intenção é mostrar como a profunda apreciação de sua própria mortalidade pode motivá-lo a se tornar espiritualmente envolvido, além de você perceber como a morte, em si, pode ser uma poderosa mestra.

Levando a Morte para o Lado Pessoal

Você precisa de uma série de elementos para permanecer vivo –, como uma fonte regular de comida e bebida, roupas, um abrigo adequado e cuidados médicos, ao adoecer. Mas como os mestres budistas gostam de dizer: “não é necessário muito, para morrer – você simplesmente precisa expirar e não voltar a inspirar”.

Se você ficar sem respirar durante alguns minutos, logo partirá “dessa para uma melhor”. A morte não é algo remoto ou incomum, é a única coisa que, definitivamente, vai acontecer a você (consulte o quadro complementar “A história da semente de mostarda”). Assim como diz o velho ditado, duas coisas são certas na vida – a morte e os impostos.

Mas há uma grande diferença entre um mero entendimento intelectual de que a morte é inevitável e uma apreciação sincera de que essa realidade se aplica a você, pessoalmente. Por exemplo, se você fizesse uma pesquisa com uma quantidade de adolescentes e perguntasse a eles: “Você acha que vai morrer algum dia?” todos eles responderiam que sim. Mas se examinasse a maneira como muitos deles vivem, provavelmente concluiria que os adolescentes acham que são imortais. Pense nos riscos pelos quais alguns (observe que dissemos *alguns*) adolescentes passam, rotineiramente: consumo descontrolado de bebidas, direção descuidada, esportes radicais e sexo sem proteção – apenas para mencionar alguns. Apesar do que eles possam dizer, alguns adolescentes parecem pensar que a morte apenas acontece com as outras pessoas.



Não estamos perseguindo os adolescentes; estamos apenas usando-os como um exemplo um tanto óbvio. O fato é que a maioria das pessoas vive suas vidas como se nunca fosse morrer. Elas apenas confrontam a inevitabilidade de sua própria mortalidade quando encaram a morte de um ente querido ou uma doença que ameaça sua própria vida. E depois de o evento passar, a janela sobre a realidade, que de repente se abriu tão rapidamente, se fecha e eles voltam a esquecer-se da morte – pelo menos durante aquele momento.

O Budismo sempre considerou a morte como um dos mestres mais poderosos, mas isso não o torna uma religião triste ou de negação à vida. O Budismo simplesmente reconhece que a morte tem uma capacidade única de forçá-lo a olhar profundamente dentro de seu próprio coração e mente e reconhecer o que realmente importa. Essa contemplação profunda da morte, de fato incentiva sua vivacidade vibrante e sua autoconsciência, contribuindo para que você mude a sua vida, de maneira significativa.



Pode ser que você queira parar de ler durante alguns minutos, para considerar sua própria atitude em relação à morte. Você, alguma vez, já pensou sobre ela? É claro que você pode se sentir desconfortável com a ideia de morrer; a maioria das pessoas se sente. Pode até sentir-se ansioso em relação às inevitáveis transições da vida, sabendo que elas o deixam cada vez mais próximo do fim. Mas você, alguma vez, já contemplou, conscientemente, sua própria mortalidade e o que isso tem a ver com o modo como você leva sua vida? É exatamente isso que o Budismo encoraja que você faça.

A história da semente de mostarda

A história verídica a seguir é geralmente contada como um lembrete de que a morte sempre espera por todos, e você não pode evitá-la. Não é necessário dizer que a morte de uma criança é uma das perdas mais dolorosas de todas – e um dos lembretes mais poderosos da impermanência.

Uma mulher chamada Kisa Gotami vivia na época de Buda. A morte de seu jovem filho a deprimiu tanto que ela acabou ficando louca com o pesar. Agarrando-se ao seu corpo sem vida, ela vagava de um lugar a outro procurando por algum remédio para curar seu amado filho. Seus amigos sentiram pena dela e disseram: "Gotami, por que você não vai até Buda? Talvez ele possa ajudá-la."

Com uma compaixão infinita, Buda disse a Gotami: "Vá até a cidade e traga a mim uma pequena semente de mostarda. No entanto, assegure-se de que essa semente venha de uma casa onde ninguém nunca morreu."

A mãe, perturbada, começou imediatamente a procurar, de casa em casa, pela semente. Embora todos tivessem vontade de ajudá-la, a história era a mesma: "No ano passado, meu marido morreu", disse uma. "Há três anos, eu perdi minha filha," disse outra pessoa. "Meu irmão morreu aqui, ontem", disse uma terceira pessoa. Em todos os lugares em que Gotami ia, ouvia a mesma coisa.

No final do dia, Kisa Gotami voltou a Buda, de mãos vazias. "O que você encontrou, Gotami?" ele perguntou, gentilmente. "Onde está sua semente de mostarda? E onde está seu filho? Você não está mais o carregando."

"Ah, Buda", ela respondeu, "hoje eu descobri que não sou a única pessoa que já perdeu um ente querido. Em todos os lugares, pessoas já morreram; todas as coisas devem morrer. Percebo como eu estava enganada ao pensar que poderia ter meu filho de volta. Eu aceitei sua morte e, nesta tarde, cremei seu corpo. Agora voltei a você."

Buda então aceitou Kisa Gotami como sua discípula e a ordenou uma monja, em sua ordem. Seu entendimento da

realidade se aprofundou com a prática do dharma, e ela logo alcançou o nirvana – a libertação completa do sofrimento.

Reconhecendo Sua Vida como uma Oportunidade Rara e Preciosa

Para contemplar a morte – ou qualquer tópico do dharma – comece exatamente de onde você está, neste momento. Observe sua situação atual. Nós, provavelmente, não precisamos destacar que você é um ser humano (a menos, é claro, que você esteja lendo essa frase em uma livraria em Marte).

Embora sua qualidade de ser humano possa ser óbvia, você pode subestimá-la – ou simplesmente descartá-la como insignificante. Qual é o problema com essas opções? De um ponto de vista budista, como um ser humano, você está, singularmente, posicionado para realizar o objetivo primordial do treinamento espiritual – a libertação completa do sofrimento e da insatisfação, resultando em uma vida de felicidade duradoura e de compaixão ilimitada pelos outros (consulte o Capítulo 14 para uma descrição desse modo de vida plenamente compassivo).

Como um ser humano com o interesse e a capacidade de voltar sua mente para a *prática do dharma* (treinamento espiritual), você tem a capacidade de alcançar esse objetivo. Mas essa é a questão: Você escolherá essa direção para sua vida? Sua breve existência chegará a um fim rápido demais e, se não escolher sabiamente, você poderá estar jogando fora uma oportunidade rara e preciosa de fazer algo valioso com o tempo que lhe resta.

Por que chamamos nossa existência de “oportunidade rara e preciosa”? Com seis bilhões de pessoas vivendo nesse planeta e mais pessoas nascendo a todo minuto, você pode não achar que ser humano é, particularmente, raro. Mas pare e considere o número de criaturas em um pequeno jardim ou em uma lagoa próxima – ou em uma clareira em uma floresta tropical. Para cada ser humano, milhões de outras criaturas de todas as descrições habitam a Terra. E entre todos esses tipos diferentes de formas de vida, quantas espécies, de fato, têm a autoconsciência necessária para fazer algo verdadeiramente significativo com suas vidas?

Mesmo entre seus irmãos e irmãs de duas pernas, não muitas pessoas possuem as circunstâncias de vida, interesses, motivação ou o potencial inato de suportar o crescimento interno, ou o despertar espiritual (consulte o Capítulo 10 para saber mais sobre o que significa despertar espiritualmente). Muitas pessoas crescem em ambientes tão instáveis, empobrecidos ou violentos que qualquer coisa além da mera sobrevivência é um luxo que elas não se podem dar. Outras vivem em áreas tão remotas ou sob regimes tão repressivos que não têm a oportunidade de ouvir ensinamentos espirituais válidos, muito menos de praticá-los. E algumas pessoas, simplesmente, não têm a inteligência ou a inclinação para buscar esclarecimento espiritual.

Em contrapartida, você tem o tempo, energia, interesse e liberdade para apanhar este livro e ler sobre o Budismo. Você, provavelmente, possui até mesmo as circunstâncias de vida que permitiriam que você estudasse e praticasse o dharma em seu tempo livre. Comparado com bilhões de outros seres, você tem uma oportunidade única. Pode até mesmo considerá-la uma “oportunidade rara e preciosa.” Agora você tem que decidir o que fazer com ela.

A tartaruga e a parelha* dourada

Retirada de fontes tradicionais budistas, a seguinte analogia ilustra, graficamente, como é incomum encontrar-se com ambas as necessidades internas e externas para o desenvolvimento espiritual.

Imagine que uma parelha dourada esteja flutuando na superfície do vasto oceano. Os ventos e correntes levam a parelha para lá e para cá. No fundo do oceano vive uma tartaruga cega que, a cada 100 anos, nada até a superfície e levanta brevemente sua cabeça acima da água. As chances de a tartaruga chegar à superfície no momento preciso em que sua cabeça possa passar pela abertura da parelha dourada à deriva, são escassas.

O Budismo ensina que se você não tirar vantagem das oportunidades das quais desfruta agora, suas chances de encontrar uma situação ideal novamente são ainda menores do que as chances de a tartaruga cega estar no lugar certo

no momento certo.



“Se você não extrair o significado de sua existência preciosa agora”, escreveu o grande mestre indiano do século VIII, Shantideva, “quando você espera deparar-se com ela de novo?”

Encarando a Realidade: a Meditação da Morte em Nove Partes



O Budismo ensina que, se você vai se beneficiar plenamente dessa oportunidade preciosa de fazer algo significativo com sua existência, deve manter a ideia de que a morte é algo real, é uma certeza. Mantenha essa realidade em sua mente, como um lembrete e uma motivação constantes. Do contrário, quando chegar ao fim de sua vida, você pode se arrepender de ter gasto seu tempo em buscas triviais.



A seguinte meditação da morte, constituída de nove partes, adaptada da tradição Vajrayana (consulte o Capítulo 5), tem o objetivo de ajudar os praticantes a aproveitem ao máximo suas vidas e evitarem o arrependimento e o pânico que podem surgir se morrerem sem o preparo adequado para o inevitável. A meditação é feita para

alunos dedicados do dharma, mas pode ser bom lê-la por completo para que se tenha uma ideia geral daquilo que a abordagem envolve. Então, se quiser continuar, poderá examinar com mais detalhes cada seção, tecendo uma comparação de cada uma delas com a sua própria experiência e contemplando, profundamente, as verdades interiores.

Conforme você examina os diferentes pontos da meditação, mantenha-os em mente – até mesmo quando não estiver meditando – e avalie se eles fazem sentido em sua vida cotidiana. Depois, conforme se tornar mais familiarizado com cada ponto, você pode analisar se sua atitude e convicção começam a se desenvolver da maneira que a meditação descreve.

Se decidir seguir a meditação mais a fundo, poderá colocar seu novo entendimento e convicção no foco de sua atenção exclusiva (conforme explicado no Capítulo 7) e integrar esse entendimento mais profundo à sua vida. Então, a prática da meditação não continuará sendo um mero exercício intelectual, mas afetará, de fato, a maneira como você vive e virá a morrer.



Nós não queremos que essa meditação – e também o restante do material deste capítulo – o deprima ou desmoralize. O objetivo principal é oposto a esse. Você pode usar esses ensinamentos para despertar de sua ilusão da imoralidade e se estabelecer firmemente no caminho para o desenvolvimento espiritual. Você pode achar um tanto perturbador, mas esperamos que seja despertada, em você, a vontade de pensar sobre o assunto e, quem sabe, você se sinta, até mesmo, inspirado a praticar nossos ensinamentos.

Se você tivesse um ano de vida...

A seguir apresentamos uma meditação sobre a vida em face à morte, adaptada da obra de Stephen Levine, um mestre budista que trabalhou, extensamente, com o tema da morte.

- 1. Sente-se em silêncio – e confortavelmente – durante, mais ou menos, cinco minutos, direcionando sua consciência para o interior, em direção ao ir e vir de sua respiração.**
- 2. Agora, imagine que acabou de receber um telefonema de seu médico, e ele lhe informa que descobriu um câncer já bastante espalhado em seu organismo; esse resultado foi obtido através do exame de raio-x e a estimativa é que você tem cerca de um ano de vida.** Respire profundamente e solte – um ano de vida! É claro que você poderia discutir o prognóstico, procurar outras opiniões e lutar agressivamente para eliminar o câncer. Mas, por ora, apenas absorva a notícia.
- 3. Observe os sentimentos que surgem – talvez tristeza, raiva, medo ou arrependimento.** Para onde sua mente o leva: para a imagem trágica de deixar seus entes queridos para trás; para o pensamento amedrontador de morrer sozinho; para os muitos erros e indelicadezas pelos quais gostaria de se desculpar; para todos os lugares que gostaria de visitar e as pessoas que gostaria de ver antes de morrer?
- 4. Considere o que realmente importa mais para você, nesse instante.** O que você precisaria fazer e dizer para se sentir completo, antes de morrer; para sentir que não estaria deixando assuntos inacabados para trás e ter a certeza de que estaria morrendo em paz? Se de fato tivesse um ano de vida, como mudaria sua vida, a partir de agora?

Passe pelo menos dez minutos registrando seus pensamentos e impressões.

Entendendo que sua morte é definitiva

Você, primeiramente, tem que encarar os fatos concretos: sua morte é uma certeza. Você não pode contorná-la. Você definitivamente vai morrer. Para reforçar essa percepção, considere o seguinte:

✓ **Você não pode fazer nada para impedir o inevitável.** Nada que você – ou que outra pessoa fizer – pode evitar que a morte aconteça. Independentemente de você se cuidar, de se tornar famoso ou de para onde decidir viajar, isso não faz diferença alguma no final: a morte o encontrará. Pense nas milhões e milhões de pessoas que estavam vivas há 120 anos. Nenhuma delas ainda vive; por que a morte não faria uma visita a você também?

✓ **Seu tempo de vida está sempre diminuindo.** Cada vez que o ponteiro do relógio anda e, a cada batida do seu coração, o tempo que lhe resta de vida fica mais curto. Quando um homem condenado é levado para sua execução, cada passo que ele toma o deixa mais próximo de seu fim; o tempo está levando você, invariavelmente, para a mesma direção.

✓ **Você vai morrer, independentemente de ter feito algo que valha a pena, nesta vida.** Mesmo se você praticar o dharma ensinado por Shakyamuni Buda, você não tem garantias que chegará muito longe na sua prática, antes de bater o cartão no céu. A morte não diz: “Ah, tudo bem, eu espero você terminar o que está fazendo. Não se preocupe; eu volto mais tarde.” Do mesmo modo, você não pode mandar a morte embora nem apagar as luzes e fingir que não está em casa se não se sentir pronto para ela (é claro que seria bom se desse para fazer isso).

Após considerar todas as maneiras por meio das quais sua morte é certa – oferecendo uma maior compreensão a partir de sua própria experiência e entendimento – bata o pé e decida que você *definitivamente* deve fazer algo para se proteger do sofrimento tanto agora quanto no futuro. Esse “algo” é a prática do dharma, ou seguir o caminho espiritual.



Essa meditação sobre a morte, embora possa parecer severa, não tem a intenção de deprimi-lo. Seu propósito é mobilizá-lo e motivá-lo a buscar a libertação do sofrimento agora, em vez de em

algum ponto aleatório do futuro. Em outras palavras, pode-se dizer que a meditação sobre a morte tem a intenção de deixá-lo sóbrio (sem o banho frio nem o café preto forte) e abrir seus olhos para a simples verdade: nada é eterno e o corpo (carne) também virará pó, um dia.

Percebendo que o momento de sua morte é incerto

Quando você apreciar plenamente que sua morte é definitiva, poderá se voltar à segunda das três principais considerações na meditação sobre a consciência da morte: O exato *momento* de sua morte é o mais incerto:

- ✓ **O tempo de vida humano não é fixo.** Embora os estatísticos possam calcular o tempo de vida médio para um homem ou mulher que vive em um país específico, você não tem garantia de que viverá até essa idade (e algumas pessoas podem até mesmo não querer viver até tal idade). Jovens podem morrer antes dos mais velhos, e pessoas saudáveis podem morrer antes de pessoas que estão doentes. Acontece o tempo todo. Você pode preparar um prato delicioso, mas pode não viver para saboreá-lo; pode começar uma jornada interessante, mas pode não viver para concluí-la.
- ✓ **Muitos fatores podem contribuir para sua morte.** Abra uma apostila médica e leia a longa lista de doenças fatais. Abra um jornal e leia sobre todas as maneiras como as pessoas perdem suas vidas. Existem muitas ameaças reais à sua vida, mas você tem, relativamente, poucas maneiras de se proteger. Até mesmo algumas das coisas que são feitas para melhorar sua vida podem fazer com que a cortina do ato final se feche. Você precisa de comida para se manter saudável, mas milhares de pessoas morrem engasgadas todos os anos, enquanto estão comendo. Tirar férias, supostamente, serve para descansar e relaxar, mas milhares de pessoas morrem, todos os anos, em acidentes, durante suas férias.
- ✓ **Seu corpo é frágil.** Só porque você é forte e saudável não significa que precise de muito para matá-lo. Algo tão pequeno quanto uma alfinetada pode levar à infecção, doença e morte – tudo em um tempo muito curto. Os jornais estão repletos de histórias de

pessoas que, aparentemente, estavam saudáveis em um dia e mortas no outro.



Quando você aprecia plenamente que o momento de sua morte é incerto, pode concluir, naturalmente, que não pode se dar ao luxo de adiar mais sua prática do dharma – você deve praticá-lo *agora*, desse momento em diante. O objetivo não é ficar ansioso ou ter medo de se divertir; em vez disso, ficar alerta à realidade, a cada momento que passa, estando presente e esclarecido ao máximo. Esse é o segredo!

Usando a consciênci a da morte como sua aliada espiritual

Finalmente, considere aquilo que você poderia usar no momento inevitável de sua morte:



A riqueza não pode ajudá-lo. Muitas pessoas gastam quase todo o seu tempo e energia para acumular o máximo de dinheiro e posses que puderem. Mas toda a riqueza do mundo não pode comprar uma saída para a morte. (“Ah, morte, por que você não pega o meu cartão de crédito e vai comprar alguma coisa bonita para você?” não funciona. Sinto muito.) Rico ou pobre, todos devem encarar isso. Além disso, não importa quantas posses materiais você tenha adquirido, não poderá levar nem ao menos a menor partícula com você. Na verdade, o apego aos seus pertences torna a partida, na hora da morte, algo mais difícil.



Amigos e parentes não podem ajudá-lo. Você pode ser a pessoa mais famosa ou popular do mundo. Um exército de pessoas que gostam de você pode cercar seu leito de morte. Mas nenhuma delas pode protegê-lo da morte ou acompanhá-lo em sua jornada final. Seu apego aos seus amigos (assim como às suas posses materiais) pode apenas tornar a partida e a morte pacíficas como algo mais difícil.



Até mesmo o seu corpo não pode ajudá-lo. Durante toda a sua vida, você mimou seu corpo, vestindo e alimentando-o, além de cuidar dele de todas as maneiras possíveis. Mas, conforme a morte aproxima-se, seu corpo, em vez de ser útil a você, pode, facilmente, provar ser seu adversário. Mesmo se você tiver uma prática espiritual, a dor a que seu corpo moribundo o submete pode fazer com que seja extremamente difícil que você concentre sua mente naquilo que tem a fazer.



Todas essas considerações apontam para a conclusão inevitável de que apenas a sua prática do dharma (independentemente do que isso signifique a você) pode apoiá-lo no momento de sua morte (Consulte os Capítulos 1 e 2 para um entendimento geral do Budismo e da prática do dharma e os Capítulos 12 a 14 para sugestões mais específicas.) A morte, geralmente é considerada como um momento de praticar o dharma de maneira mais focada e contínua possível, sem distração.

Colhendo o Resultado da Meditação Sobre a Morte

No início, quando você está se acostumando à meditação da consciência da morte, você pode achar o assunto desagradável e um tanto mórbido. Mas quanto mais se aprofunda nele, mais é possível beneficiar-se (sim, nós dissemos “beneficiar-se”).

Se você praticar a meditação de forma sincera, sua vida pode começar a tomar uma direção e um propósito que, antes, não tinha. E sua prática espiritual, independentemente de sua forma, pode se fortalecer. Se você for um budista praticante e levar genuinamente a consciência da morte para dentro de seu coração, pode descobrir que sua atitude, conforme aborda a morte, também é transformada:



Como praticante iniciante, você ainda pode ter medo de morrer, mas ao menos você não tem nenhum arrependimento, sabendo que fez

tudo o que podia e não desperdiçou seu tempo.



Como praticante intermediário, você pode não se sentir feliz quanto ao fato de que a morte é uma certeza, mas não tem medo, após ser convencido de que pode lidar com a morte e com o que vier depois.



Como praticante experiente, você pode, de fato, receber a morte de bom grado, pois sabe que ela representa o portão para “o despertar”.

Pesquisando Diferentes Atitudes Budistas em Relação à Morte

Neste capítulo, a abordagem em relação à morte acontece sob um ponto de vista budista. Mas, a verdade, é que todos os budistas não compartilham uma visão única sobre a morte. Assim como em muitos tópicos do dharma, cada tradição budista tem sua própria maneira distinta de se relacionar com a morte e com o processo de morrer.

Todas as tradições concordariam que a morte é um motivador poderoso, que a verdade sobre quem você é não morre (apenas seu corpo e sua personalidade), e que o momento da morte pode ser um momento especialmente oportuno para despertar para essa verdade superior sobre quem você é. Mas, embora diferentes tradições compartilhem a mesma atitude ou atitudes semelhantes , elas geralmente enfatizam aspectos diferentes sobre a experiência da morte.

As seções a seguir apresentam uma noção geral sobre as várias maneiras como as principais tradições budistas entendem a morte. Embora trate-se de um breve levantamento, ele mostra-se amplo o suficiente para oferecer a você uma ideia da riqueza das abordagens budistas a esse importante tópico.

Theravada: saindo da roda da existência

O tema do primeiro ensinamento de Buda (conforme registrado no cânone Pali da tradição Theravada) era sobre como obter a libertação do

ciclo da existência, conhecido como samsara (Consulte o Capítulo 3 para saber mais sobre os primeiros ensinamentos de Buda e o Capítulo 4 para saber mais sobre a tradição Theravada.) *Samsara*, às vezes, é denominado um círculo vicioso, pois ele consiste em um padrão de nascimentos, mortes e renascimentos que se repete, infinitamente. Nele, nenhuma satisfação duradoura pode ser encontrada. O objetivo primordial dos ensinamentos Theravada é encontrar uma maneira de sair desse círculo vicioso e experimentar a paz inexprimível do *nirvana* – a liberdade completa de todo sofrimento e insatisfação.

Devido ao fato de que a morte é simplesmente o limite entre o fim de uma vida e o início da próxima, seu sofrimento não termina quando você morre. A morte, simplesmente, acelera seu próximo renascimento. A única solução real é parar de renascer. Como você pode fazer isso? De maneira intrigante, percebendo que não há ninguém que morra e ninguém que renasca!

“Isso é ridículo”, você pode argumentar. “É claro que sou eu que vou morrer e – presumindo que o renascimento seja verdade (o que eu não tenho certeza) – *sou eu* que vou renascer.” Mas quem ou o quê é esse “eu” sobre o qual você está falando? Ao buscar uma resposta a essa importante pergunta, é possível solucionar a charada do nascimento, morte e renascimento. Então, coloque sua mesinha de lado, volte seu assento para a posição reta; você está prestes a embarcar em uma viagem exploratória que pode ter algumas turbulências.

Conforme discutimos mais detalhadamente no Capítulo 13, “eu” representa apenas uma maneira conveniente de falar – ou de pensar – sobre a série contínua de eventos que surge em seu corpo e em sua mente: eu estou com dor de cabeça; eu não gosto da dor; eu vou tomar uma aspirina; eu imagino que vá ajudar; eu me sinto um pouco melhor; e assim por diante. Todas essas sensações, pensamentos, memória, sentimentos, gostos, desgostos, e assim por diante, aparecem, continuamente, em sua experiência, durando um breve momento, e depois desaparecendo, novamente – apenas para serem substituídos por outras circunstâncias. Eles parecem acontecer a um “eu” permanente e duradouro, mas onde, exatamente, está esse “eu”? Em seu cérebro? Em seu corpo? Em seu coração?

Quando você analisa de perto suas experiências, tudo o que encontra são esses eventos mentais e físicos, que estão sempre em mudança. Além

desses eventos momentâneos, não há nada mais que possa descobrir.



Não importa o quanto você procure, não encontrará um “eu” separado, inalterável e autocontido no centro de seu ser que está passando por essas experiências; você simplesmente encontrará essas experiências momentâneas em si, dando origem a outras.



A morte e o renascimento funcionam da mesma maneira: não há um “eu” sólido e inalterável que morra e então renasça; há apenas o padrão dos eventos momentâneos em constante mudança, que se perpetua. Para interromper esse padrão e se libertar da existência cíclica (samsara), você precisa abrir mão de sua crença inata em um “eu” concreto (ou self). Essa crença errônea em um “eu” concreto se alimenta dos desejos e apegos que o ligam à roda do samsara; a compreensão do não-eu – ou seja, a sabedoria da falta de um eu, que o ajuda a superar sua crença em um “eu” concreto – permite que você se liberte dessa roda. (Consulte os Capítulos 13 e 14 para saber mais sobre a roda do samsara e como superar as visões falsas sobre o “eu” ou “self”.) O objetivo da prática Theravada é desenvolver um grau de compreensão penetrante tão grande sobre a natureza verdadeira de sua existência que as causas para renascer, no samsara, desaparecem ou cessam, e você experimenta a libertação do nirvana.

Vajrayana: transformando a própria morte no caminho

Nas tradições Vajrayana praticadas no Tibete e nas regiões vizinhas, a morte é mais do que uma realidade desagradável a ser suportada; ela é uma oportunidade que um praticante devidamente treinado pode usar como um caminho para a iluminação em si.



Para transformar a morte em um caminho espiritual, você precisa se tornar bem-versado nos detalhes do processo da morte. Você precisa ter um bom entendimento conceitual sobre os estágios pelos quais passa durante o processo da morte, além de ser capaz de ensaiá-los em sua prática de meditação diária (e até mesmo em seus sonhos) como se eles estivessem, de fato, acontecendo a você. Na verdade, no momento em que os *iogues tânticos* (praticantes Vajrayana habilidosos) chegam ao fim de suas vidas, eles já “morreram” inúmeras vezes e sabem exatamente o que esperar.

De acordo com os ensinamentos Vajrayana, sua forma física não é o único corpo que você possui. Debaixo dessa forma física está um “corpo” mais sutil. Todas as energias que suportam suas funções físicas e mentais (inclusive a maneira como seus sentidos operam, como seu sistema digestivo funciona e até a maneira como sua mente processa os pensamentos e emoções) fluem por esse corpo subjacente. Se você conhece a acupuntura chinesa e sabe como ela manipula a força que chama de *chi* ou a maneira como a *yoga hindu* direciona a respiração sutil, ou *prana*, então tem alguma ideia do tipo de energia de que estamos falando.



O principal objetivo da prática Vajrayana é despertar uma energia muito mais refinada do que qualquer uma das outras energias que fluem em você. Ao fazer isso, você tem acesso ao que é conhecido como a *mente da luz clara*, que é o tesouro inestimável do iogue tântrico. Quando essa consciência penetrante é unida a uma sabedoria compreensiva, aquela pode acabar com todas as obstruções de sua mente, permitindo que você experimente a pureza da iluminação plena, nesta breve vida. (Essa é a teoria, pelo menos.)

Alcançar a iluminação dessa maneira é uma realização extraordinária. Até mesmo praticantes Vajrayana habilidosos podem não alcançar o êxito, durante suas vidas. Mas todos os seres humanos, independentemente de terem praticado essas técnicas de meditação avançadas, naturalmente passam pela experiência da luz clara no momento da morte, pelo menos por um momento.

Quanto mais preparado você estiver, mais estará capacitado para permanecer plenamente consciente, durante essa luz clara da experiência da morte. Isso pode fazer com que você a use, em seu caminho espiritual para a iluminação. Mesmo se você não despertar completamente, ainda poderá ser capaz de direcionar sua mente (por meio de uma técnica vigorosa que os tibetanos chamam de *po-wa*, ou a transferência da consciência) para que você possa passar pelo renascimento em um reino puro da existência (o chamado campo de Buda ou terra pura), onde tudo leva à realização do despertar pleno. Mas se você não chegar ao campo de Buda, sua preparação ainda terá valor. Ela oferece a você um bom começo, em sua próxima vida.

Ao permanecer o mais consciente possível durante o processo da morte e, ao controlar seu renascimento, você poderá proporcionar um maior benefício aos demais, em suas vidas futuras. Essa abordagem está de acordo com o voto de compaixão dedicado à sua prática pela libertação dos outros em vez da sua própria libertação do samsara. Os tibetanos têm uma tradição exclusiva, na qual lamas altamente qualificados capazes de direcionar seu renascimento são descobertos e, então, criados de uma maneira que permite que eles continuem sua prática espiritual de uma vida para a outra. Por exemplo, o 14º Dalai Lama foi descoberto ainda quando criança como a reencarnação, ou *tulku*, do 13º Dalai Lama. Consulte o Capítulo 15 para saber mais sobre como o Dalai Lama foi descoberto.

A Vajrayana não é a única tradição budista que usa a experiência da morte como um caminho para a iluminação. Durante séculos, os seguidores das escolas chinesas e japonesas do Budismo Terra Pura usaram sua devoção à Amitabha Buda como uma maneira de obter acesso ao seu campo de Buda durante sua morte (consulte os Capítulos 4 e 5 para mais informações sobre o Budismo Terra Pura). Em todos esses casos – independentemente de estar praticando um método de *yoga* altamente técnico ou dependendo de sua fé, devoção e intenções altruistas – a morte deixa de ser um obstáculo ao seu desenvolvimento espiritual e

se torna uma oportunidade de levar seu desenvolvimento adiante.

Zen: morrendo a “grande morte” antes de morrer

Na tradição Zen budista, a falta de medo face à morte é uma das características do ser plenamente iluminado. (Para saber mais sobre a iluminação, consulte o Capítulo 10; para saber mais sobre o Zen, consulte o Capítulo 5.) Quando você percebe que você é o extenso oceano da existência em si, a vida e a morte, em um nível relativo, se tornam meras ondas que se erguem e quebram na superfície de quem você é. Seu corpo físico pode morrer, e essa existência específica no espaço e no tempo pode terminar, mas você continua sendo a realidade permanente não nascida, imortal e eterna – conhecida como *grande mente, grande caminho ou eu verdadeiro* – que é subjacente à vida e à morte.



Há uma famosa história Zen que ilustra essa percepção, muito bem. Um samurai conhecido por ser cruel e violento está saqueando e roubando uma vila específica com seu grupo de companheiros quando vê o mestre Zen local sentado silenciosamente em meditação. O samurai se aproxima por detrás do mestre, encosta a lâmina afiada de sua espada no pescoço do mestre e anuncia, arrogantemente: “Sabe, eu sou alguém que poderia cortar sua cabeça sem pestanejar.” A isso, o mestre responde calmamente, “E eu sou alguém que poderia ter a cabeça cortada sem pestanejar.” Alarmado com a resposta do mestre e percebendo que tinha encontrado alguém superior, o samurai imediatamente faz uma reverência perante o mestre e se torna seu discípulo.



A percepção de que você é imortal, que ocorre no

momento da iluminação plena (japonês: *daikensho*), é conhecida, paradoxalmente, como a “grande morte”, pois ela sinaliza o fim da ilusão de ser um eu separado. Por esse motivo, o Zen encoraja a “morrer antes de morrer” (como o mestre naquela preciosa história fez), o que significa que você coloca um fim à separação (a ideia de um “eu” separado) e desperta para sua unicidade com tudo o que há na vida. Apenas então a morte perde seu domínio sobre você.

Em um nível mais cotidiano, o Zen enfatiza doar-se tão diligentemente a cada atividade que você se perde completamente e não deixa traço algum de um eu separado. Por isso, o Zen realmente encoraja você a morrer em cada momento antes de o fato morrer – abrir mão do apego e do controle em cada ação e cada respiração, assim como vai precisar se desapegar no momento da sua morte.

Lidando com a Morte de um Ente Querido

O Budismo oferece várias práticas para transcender o medo da morte – uma delas consiste em perceber que não há um eu separado que pode morrer –, mas também reconhece que a maioria das pessoas não tem um entendimento tão profundo e, naturalmente, sentirá medo da morte e sentirá pesar ao perder alguém que ama. O Budismo considera essa dor algo normal e compreensível e a recebe com compaixão, como uma expressão natural da condição humana. Afinal, se seu coração estiver verdadeiramente aberto aos outros e se você deseja o melhor para os demais, vê-los morrer pode ser extremamente triste.



Ao mesmo tempo, até mesmo um entendimento preliminar de conceitos como impermanência, ausência de eu e vazio, junto a uma apreciação da natureza do apego e do sofrimento que a morte pode causar, pode ajudar a amenizar a dor da perda. A meditação budista, a prática simples de estar junto à sua experiência da maneira como ela é, pode ser um ponto de apoio poderoso, permitindo que a dor chegue à superfície e acabe sendo liberada. Se você não bloquear sua dor ou pesar interiores nem deixá-los se transformar em raiva ou amargura,

a dor pode, de fato, nutrir a preciosa qualidade espiritual da compaixão pelo sofrimento dos outros – compaixão pelos muitos milhões de pessoas em todo o mundo que passam por uma separação e dor semelhantes.

Independente da sua reação à morte de um ente querido, o ponto mais importante, segundo a perspectiva budista, é ser generoso e compassivo em relação a si mesmo. Em vez de usar a filosofia budista para tentar se convencer a não sentir pesar, você pode permitir, ternamente, que sua experiência seja, exatamente, aquilo que ela é – o que pode significar um alívio tremendo. Essa aceitação incondicional, quanto à maneira como as coisas funcionam, é o foco do Budismo.

* Peça de madeira em formato de “n” encaixada em animais, geralmente bois, para uní-los em pares.

Capítulo 12

Recompondo-se karmicamente

Neste Capítulo

- Estabelecendo a lei – tudo o que vai, volta
- Conferindo dez ações que dizem que é melhor evitar
- Consertando erros

Um dos amigos mais próximos de Jon está profundamente envolvido em estudos budistas há mais de 30 anos, mas pode-se dizer que seu primeiro encontro com o tema aconteceu quase que por acidente. Ele estava se formando em química na faculdade quando decidiu que tubos de ensaio e bicos de Bunsen não tinham mais a ver com ele. Inseguro quanto à sua carreira, ele abriu o catálogo de cursos da faculdade para tentar preencher seu horário de aulas, e ali listada, após química, encontrava-se a matéria “estudos chineses”. O título o intrigou, por isso ele decidiu dar-se uma chance. Uma coisa levou a outra e, hoje, ele é uma “autoridade”, com muitos livros publicados sobre Budismo.

A maioria das pessoas que ficam interessadas no Budismo não se aproxima do tema de uma maneira tão ao acaso, como o ocorrido nessa história. E entre essas pessoas que, de fato, mostram curiosidade, apenas um número relativamente pequeno leva seu interesse ao ponto de adotar o Budismo como sua maneira de vida (consulte o Capítulo 6 para saber mais sobre as diferentes maneiras como você pode abordar o Budismo). Mas, mesmo se você tiver apenas um interesse casual no Budismo, pode ser que queira, provavelmente, entender algo sobre seus princípios básicos. Neste Capítulo, discutimos um dos princípios mais fundamentais da prática budista – ser cuidadoso quanto às suas ações, palavras e pensamentos. Ou, para colocar de outra maneira, tomar cuidado com seu karma.

Apreciando a Lei Kármica de Causa e Efeito

O Budismo ensina que você é responsável por sua própria vida – independentemente de estar feliz ou triste, de se encontrar em uma situação agradável ou dolorosa, e assim por diante. Basicamente, só depende de você. É possível descobrir como regular sua experiência de vida e seu comportamento, hoje, pode, de fato, moldar suas circunstâncias de vida futura.



Os budistas acreditam que, quando você se comporta de uma determinada maneira e com uma determinada intenção, certos resultados acompanharão essa ação. Especificamente, se você age com compaixão, de uma maneira benéfica, ocasionada por motivações positivas, os resultados que você experimentará serão prazerosos. Mas, se por outro lado, seu comportamento for prejudicial, ou simplesmente destrutivo, esse mal voltará para você, no futuro. Esse padrão é chamado de lei kármica de *causa e efeito*.

O karma é semelhante a outros tipos de relacionamentos de causa e efeito, como o relacionamento entre uma semente e um broto. Como diz uma música do antigo musical *The Fantasticks*, se você plantar uma cenoura, colherá uma cenoura, e não um pé de couve. Os mestres budistas falam sobre plantar as sementes do karma e experimentar os resultados (ou efeitos) futuros, em termos do fruto dessas sementes kármicas.

Mas, de acordo com o Budismo, as intenções que levam às ações são mais importantes do que as ações, em si. Se você, acidentalmente, esmagar um inseto, não trará nenhuma consequência, ou uma consequência kármica mínima a si mesmo, pois você não viu o inseto e, portanto, não teve a intenção de machucá-lo. Mas se você esmagar um inseto deliberadamente, com raiva ou malícia, você experimentará as consequências kármicas justas.



Não estamos nos referindo a recompensas e punições quando falamos sobre o karma. Você não vai tornar-se mau se deixar de declarar seus impostos ou bom, se ajudar uma velhinha a atravessar a rua. A lei do karma não carrega esse tipo de bagagem de julgamento; ela é muito mais prática e realista. O ponto é simples: se agir com má-fé, experimentará a má-fé no futuro. Se agir com amor, experimentará o amor, em troca. Ou, para continuar com a metáfora das sementes: “você colherá aquilo que plantar”.

Experimentando as Consequências Kármicas

Embora a ideia básica do karma seja simples – causas positivas levam a efeitos positivos; causas negativas levam a efeitos negativos – o karma, em si, é um tanto complexo.



Em primeiro lugar, o karma pode se desenvolver (ou amadurecer) de uma série de maneiras diferentes. Por exemplo: considere uma ação extremamente negativa, como assassinar alguém brutal e violentamente. Se você não se purificar dessa negatividade poderosa – em outras palavras, se não purificar esse karma (consulte a seção “Purificando o karma negativo”, no final deste Capítulo) – vivenciará seus resultados de alguma – ou de todas – as maneiras seguintes:



Nesta vida, poderá passar por emoções dolorosas e turbulentas, como culpa, terror e raiva. E, devido à negatividade que você projeta, você provavelmente será vítima, por si próprio, de um ato violento.

- ✓ Após essa vida, você pode renascer em um reino repleto de sofrimento extremo. (Consulte o Capítulo 13 para saber mais sobre tal reino do “inferno”).
- ✓ Quando você nasce como um humano novamente, poderá ter uma vida curta, repleta de doenças e outras dificuldades.
- ✓ Em sua vida futura como um humano, seu meio não incentivará uma boa saúde. Por exemplo: os alimentos não o nutrirão e os remédios não terão o poder de curar as doenças.
- ✓ Até mesmo enquanto criança, em uma vida futura, você poderá exibir uma natureza sádica – sentindo prazer em matar pequenos animais, por exemplo. Com esse tipo de predisposição negativa para machucar os outros, você continuará a plantar as sementes para ainda mais sofrimento, no futuro. Dentre todos os resultados do karma negativo, esse resultado é o pior, pois apenas perpetua a tristeza, para si mesmo e para os outros.

Outro motivo pelo qual pode ser difícil entender o karma é o intervalo de tempo entre a causa e o seu efeito. Esse intervalo é o motivo pelo qual pessoas cruéis e corruptas podem ter sucesso (pelo menos temporariamente) enquanto pessoas compassivas e éticas podem sofrer. Uma quantidade enorme de tempo pode se passar entre sua ação (trair alguém) e a reação que você experimenta (alguém traír você).

A mesma ideia se aplica a ações positivas; os resultados podem demorar muito tempo para aparecer. Muito embora alguns efeitos kármicos amadureçam rapidamente, você não experimentará a maioria dos resultados durante uma ou mais vidas! Isso é que é esperar (e esperar) que alguma coisa aconteça. Assim como um mestre budista gosta de dizer, se suas próprias costas começassem a quebrar assim que você começasse a esmagar um inseto, ninguém teria que adverti-lo a parar. A ligação entre a causa e o efeito seria óbvia a você, e, naturalmente, isso mudaria seu comportamento. Infelizmente, a lei do karma não necessariamente oferece tal resposta imediata.

Conforme Shakyamuni Buda se sentou debaixo da árvore Bodhi, na noite de sua iluminação (consulte o Capítulo 3), sua mente alcançou um nível extraordinário de clareza. Entre outras coisas, ele viu o padrão de causa e efeito em suas vidas anteriores. Ele viu como suas ações em vidas anteriores levaram a resultados que experimentou em vidas posteriores. Esse entendimento não era teórico; os budistas acreditam que ele pôde perceber esse padrão tão clara e diretamente em sua mente como você pode perceber as cores e formas, com seus olhos.

Quando chegou o momento de Buda oferecer orientação espiritual, ele foi capaz de ver como a lei kármica de causa e efeito também moldava a vida dos outros. Ele pôde ver as causas históricas exatas dos problemas atuais das pessoas e entender os motivos por trás de sua boa sorte. Devido ao fato de ele entender profundamente o passado dessas pessoas, sabia, intuitivamente, a maneira mais eficaz pela qual cada uma dela progrediria espiritualmente. Pode-se dizer que, devido ao fato de Buda ver como cada pessoa amarrava seus nós kármicos, ele podia oferecer conselhos precisos sobre a melhor maneira de desatá-los.



Você pode ler mais sobre as compreensões de Buda e sobre o funcionamento do karma na coleção de ensinamentos conhecida como *vinaya* (disciplina ética). (Consulte o Capítulo 4 para saber mais sobre as diferentes divisões dos ensinamentos de Buda.) Até que você tenha atingido o nível de clareza mental que permita que veja o padrão de seu próprio karma tão diretamente quanto Buda o fez, você pode confiar nas orientações dele para distinguir as ações que levam a resultados desejáveis e as que levam ao sofrimento.

O sistema budista de disciplina ética não surgiu como um conjunto absoluto de regulamentos. Em vez disso, começou como uma série de normas que Buda propôs em resposta a certas situações específicas (consulte o Capítulo 4 para ter acesso a um exemplo). Subsequentemente, seus discípulos escreveram e codificaram essas ordens e, por fim, elas foram reunidas assim como os vários códigos de conduta seguidos nos monastérios budistas durante 2.500 anos.

Pouco antes de sua morte, Buda disse a seu assistente, Ananda, que a *sangha* (a comunidade monástica) poderia anular regulamentos individuais menores, após seu falecimento. De sua maneira costumeira, o Iluminado estava tentando simplificar os ensinamentos e enfatizar sua essência – ou espírito. Mas Ananda se esqueceu de perguntar quais regulamentos eram menores, e nenhum dos conselhos monásticos ao longo dos séculos conseguiu entrar em um acordo quanto a essa questão. Por isso, todo o *vinaya*, com seus mais de 200 regulamentos, permaneceu intacto – embora ele se aplique apenas a monges e monjas plenamente ordenados; os praticantes leigos geralmente seguem 5, 8, 10 ou 16 orientações éticas, ou preceitos, conforme listados na próxima seção.

Explorando os Preceitos Budistas

Os ensinamentos de Buda sobre o karma são amplos, e levaria muito tempo para lê-los, integralmente. Felizmente, várias tradições resumiram os conselhos – de diferentes formas – ao longo dos séculos, assim como o fizemos, nas listas de preceitos a seguir. Os cinco preceitos básicos recitados por leigos, em todo o mundo budista, são provavelmente os mais simples e mais universais pelos quais se deve começar:

- ✓ Não matar.
- ✓ Não roubar.
- ✓ Não manter uma má conduta sexual.
- ✓ Não mentir.
- ✓ Não usar substâncias tóxicas.

Diferentes tradições aprimoraram esses cinco preceitos, à sua maneira. Por exemplo, na tradição Theravada, os noviços em um monastério primeiramente recebem oito preceitos (com o voto leigo de não manter uma conduta sexual desregrada sendo alterado para o voto monástico do celibato), e posteriormente, eles recebem os dez preceitos a seguir,

somados aos cinco preceitos iniciais:

- ✓ Não comer após o meio-dia.
- ✓ Não cantar, dançar, ouvir música ou ter qualquer outro tipo de entretenimento.
- ✓ Não usar ornamentos, perfumes ou adornos.
- ✓ Não sentar em uma poltrona luxuosa ou dormir em uma cama luxuosa.
- ✓ Não aceitar nem guardar dinheiro.

No Zen e em determinadas tradições budistas do leste da Ásia, os dez *preceitos graves*, que são seguidos tanto por monges e monjas quanto por leigos, são formados pelos cinco primeiros conceitos universais mais os seguintes:

- ✓ Não falar sobre os erros e falhas dos outros.
- ✓ Não se elevar à custa dos outros.
- ✓ Não ser avarento.
- ✓ Não alimentar a raiva.
- ✓ Não caluniar as Três Joias do Refúgio (Buda, dharma e sangha).

A cerimônia dos preceitos completos, um tipo de iniciação ao mundo budista, inclui os três *preceitos puros* (não criar o mal; praticar o bem; e realizar o bem para os outros) bem como os três refúgios: Buda, dharma e sangha.



Na tradição Vajrayana, os dez preceitos primários, que são bastante semelhantes aos preceitos Zen, são descritos como as dez ações não virtuosas a se evitar, caso queira interromper o sofrimento. (As dez ações virtuosas são simplesmente o oposto dessas dez ações não virtuosas.) A tradição Vajrayana organiza essas ações de acordo com as três portas por meio das quais você faz contato com seu mundo:



Porta número um. As três ações do seu corpo:

- Matar
- Roubar
- Má conduta sexual



Porta número dois. As quatro ações ligadas à fala:

- Mentir
- Linguagem maliciosa
- Linguagem grosseira
- Fofoca



Porta número três. As três ações da mente:

- Cobiça
- Malevolência
- Visões erradas

Observando mais profundamente as dez ações não virtuosas

As seções a seguir trazem uma reflexão mais profunda sobre cada uma

dessas dez ações não virtuosas. A explicação que damos é amplamente aplicável a todas as tradições budistas.

Matar



Tirar a vida de outra pessoa traz um peso kármico maior do que qualquer outra ação física. Na seção anterior “Experimentando as Consequências Kármicas”, listamos alguns dos sofrimentos que podem resultar de matar – especialmente se essa ação for desempenhada de maneira brutal, sob a influência de uma ilusão forte, como a raiva. Embora seja relativamente rara, tal ação violenta é muito mais comum do que a maioria das pessoas gostaria de admitir. Ler seu jornal diário torna esse argumento bastante claro.

Embora matar esteja caracterizado como uma ação física – algo que você faz com seu corpo – você pode criar o karma negativo de tirar uma vida sem ao menos levantar um dedo. Por exemplo; se você mandar outra pessoa realizar o crime por você, todas as consequências kármicas da ação recairão sobre você. A quantidade de karma adquirida pela pessoa que de fato executou a ordem depende de vários fatores, incluindo a vontade com a qual o crime fora praticado.



Até mesmo quando o assassinato é intencional, o peso do karma que você cria – e, portanto, o peso das consequências kármicas que você experimenta posteriormente – depende, em grande parte, do seu estado de espírito. Quanto mais forte a ilusão que o motiva – como raiva, inveja, e assim por diante – mais pesado será o karma que você coletará. Tirar a vida de alguém com grande relutância, desejando que não tivesse que fazê-lo, é uma coisa, mas matar alguém por ódio e tirar prazer da tristeza que você causa é algo muito mais sério.

Quem ou o quê você mata também ajuda a determinar a força do karma que você cria. Por exemplo; matar um de seus pais é muito mais sério do que matar um estranho qualquer. Uma pessoa não tem inherentemente mais valor do que a outra, mas em relação a você e à sua história kármica particular, seus pais ocupam um lugar singularmente importante, pois eles demonstraram uma bondade especial, oferecendo a você sua vida. De maneira semelhante, matar um praticante espiritual altamente evoluído, alguém que pode oferecer maior benefício aos outros, é muito mais grave do que tirar a vida de um inseto.



Não pense que o Budismo perdoa certos tipos de assassinatos, pois o peso kármico de matar pode variar, dependendo das circunstâncias. Não é verdade! Buda ensinava amor e compaixão a todos. O sistema ético que ele expressou é baseado no mínimo de mal que você pode causar aos outros.

Roubar



Embora o ódio geralmente motive a pessoa a matar, o desejo geralmente motiva as pessoas a roubarem – ou a tomar o que não foi dado a elas. Para ser culpado por roubar, você deve tomar um objeto de valor que pertence à outra pessoa. Tomar algo que não pertence a ninguém e então fazer uso disso não é considerado roubo, pois ninguém é prejudicado.

O roubo pode ocorrer de maneiras diferentes: você pode entrar em uma casa, roubar uma pessoa com uma arma, ou enganar as pessoas pelo telefone ou pela internet. Todos os tipos de roubo têm uma coisa em comum: eles prejudicam os outros e a você mesmo. As pessoas que você rouba perdem seus bens ou posses, e você enfrenta as consequências

kármicas de suas ações. Por exemplo; se você enganar alguém em um acordo comercial, você pode passar por uma grande dificuldade em encontrar e acumular as necessidades materiais da vida, no futuro. Assim como a riqueza é o resultado da prática da generosidade (consulte o Capítulo 14), a pobreza é o resultado cársmico de ter roubado dos outros no passado – mesmo se o passado corresponder a uma vida anterior.



Assim como acontece quando você mata alguém (e quando realiza todas as outras ações não virtuosas), roubar depende, primordialmente, da sua mente. Eis um exemplo: suponhamos que você visite a casa de seus amigos e, accidentalmente, leve um guarda-chuva para casa, com você. Isso não é roubo. Seus amigos não percebem que o guarda-chuva não está lá, e você não percebe seu engano, por isso, o guarda-chuva fica em seu armário por semanas. Embora você tenha o guarda-chuva em sua casa, você ainda não o roubou. Um dia, você olha no armário e percebe que tem um guarda-chuva que não é seu. Você percebe que ele pertence a seus amigos e decide devolvê-lo, mas não chega a fazê-lo. Isso ainda não é roubo (embora seja procrastinação). Então, um dia, talvez meses depois, você pensa consigo: “Estou com esse guarda-chuva há tanto tempo, e meus amigos não falaram nada. Eles obviamente não precisam dele, então vou ficar com ele.” No momento em que você toma essa decisão de ficar com o que não pertence a você, você toma o que não lhe foi dado, e é então que você acumula o karma de roubar.

Má conduta sexual



A má conduta sexual é a última das três ações negativas do corpo (confira a seção “Organizando os preceitos por trás das três portas” anteriormente, neste Capítulo, para uma visão geral das

categorias), e se refere, primordialmente, ao estupro e ao adultério. Mas, de uma perspectiva mais ampla, também pode se referir a qualquer uso irresponsável da sexualidade (como promiscuidade ou vício sexual, por exemplo). O estupro e outras formas de abuso sexual claramente infligem um grande mal sobre as vítimas – um mal que elas às vezes sentem pelo resto de suas vidas. Os vícios sexuais são, talvez, menos destrutivos, mas geralmente infligem sofrimento emocional às partes envolvidas e roubam do viciado um tempo e energia preciosos que poderiam ser gastos em buscas mais construtivas para a vida.

Interpretando os preceitos

Embora todas as tradições budistas concordem com os cinco preceitos fundamentais (e as diversas escolas Mahayana concordem com cinco adicionais), as tradições interpretam essas diretrizes éticas de maneira distinta. Por exemplo, a Theravada tende a interpretá-las literalmente e a exigir uma aderência rígida às regras; a Mahayana tende a ter uma inclinação mais situacional, com algum espaço para interpretação baseado nas circunstâncias; e as tradições Vajrayana e Zen assumem uma abordagem mais abrangente e multidimensional.

Nesse caso, considere a tradição Zen, que se relaciona aos preceitos em uma série dividida em níveis. Nos níveis relativo e mundano, os preceitos servem como orientações úteis para agir – são regras que oferecem suporte a você em sua busca pelo modo de vida iluminado. Em um nível mais profundo, os preceitos se referem ao conteúdo de sua mente bem como de suas ações físicas. Se você deseja as posses de outra pessoa, está roubando; se sente lascívia em relação ao corpo de uma pessoa, está praticando uma má conduta sexual. No nível mais profundo (ou máximo), a tradição Zen entende os preceitos como uma expressão espontânea da verdadeira natureza – e uma descrição precisa de como uma pessoa iluminada se comporta; de forma natural, sem tentar seguir regras específicas.

Por exemplo, a pessoa iluminada não pode matar, pois ela não vê as outras pessoas separadas dela mesma; ela não

pode roubar, pois não há nada que não pertença a ela; e ela não mente, pois não tem um eu a defender. Nesse nível, os preceitos oferecem um padrão ideal em relação ao qual você pode analisar suas próprias tendências e comportamentos e avaliar a clareza de seu próprio entendimento.

Estudos recentes mostram que, aqueles que comentem abuso sexual, geralmente, foram, na infância, vítimas de abuso. O abuso sexual é, verdadeiramente, um mal que tende a se perpetuar – e você não precisa ter o entendimento de um Buda para reconhecer essa questão. Mas Buda adicionou algo sobre esse círculo vicioso que não é tão óbvio ao entendimento comum. Os resultados kármicos de cometer violência sexual incluem o fato de que você mesmo tem que passar por isso no futuro. Em outras palavras, embora uma vítima de abuso possa – ou não – se tornar um perpetrador desse comportamento – e a maioria não o faz – o perpetrador, definitivamente, será vítima em algum momento no futuro, devido às suas transgressões (a menos que consiga remover essa mancha kármica; consulte a seção “Purificando o karma negativo” no final deste Capítulo).

O adultério também causa muita dor aos indivíduos, às famílias e à sociedade, como um todo. Embora os padrões culturais variem bastante de um país para outro (o que é aceitável em alguns lugares é estritamente proibido em outros), o comportamento sexual entre duas pessoas se torna uma má conduta quando inclui tomar aquilo que não é dado livremente. Se você é infiel ao seu parceiro, ou se é responsável por enfraquecer ou fazer terminar o casamento de outro casal, você pode passar por desarmonia e infidelidade sexual em seus próprios relacionamentos futuros – nesta ou em vidas futuras – como uma consequência kármica desse comportamento ilícito.

Mentir



Mentir significa que você, propositalmente, engana alguém dizendo algo que sabe não ser verdade. Simplesmente afirmar algo que não seja verdade não significa mentir; você deve ter a intenção de fazer com que alguém acredite que você está dizendo a verdade. As mentiras vão desde as enganações em massa – geralmente perpetuadas pelas propagandas políticas – até as pequenas lorotas e “mentirinhas” ingênuas que você pode contar para sair de situações desconfortáveis. Você não precisa nem dizer algo para se envolver nessa ação negativa; um aceno com a cabeça ou um gesto podem ser tão enganosos quanto palavras falsas.

Um dos principais problemas da mentira é que ela, geralmente, força você a cobrir seus rastros com ainda mais mentiras. Você logo descobre que elaborou tantas mentiras que não pode mais sustentar sua história, a ponto de ter que passar pela vergonha de ser descoberto. (Você pode reconhecer isso como o enredo por trás de muitas séries da televisão.)



Os resultados da mentira podem ser ainda piores do que um sentimento de vergonha momentânea. Para algumas pessoas, mentir se torna um modo de vida habitual, e elas não conseguem mais distinguir o que é verdade e o que é mentira. É como se elas fossem tomadas por seu próprio engodo. De uma perspectiva kármica, Buda disse que, como consequência da mentira, as pessoas não acreditarão mais em você mesmo, quando falar a verdade.

Às vezes, no entanto, você pode se encontrar em uma situação em que dizer a pura verdade não é uma boa ideia. Por exemplo: você sabe que um homem nervoso, que está carregando uma arma, quer matar a pessoa escondida atrás da cortina. Você deveria responder, verdadeiramente, à pergunta dele sobre onde tal pessoa estava? É claro que não. Nesse caso, você sabe que uma resposta completamente

verdadeira resultará em um assassinato – o que é muito mais sério do que meramente encobrir a verdade – por isso, você pode enganá-lo sem sofrer as consequências kármicas da mentira. Se você é devotado à prática da compaixão, deve fazer tudo o que pode para impedir que o assassinato aconteça, mas tem de ter certeza que seu motivo para não dizer a verdade é a compaixão por todos os envolvidos – o futuro assassino bem como a suposta vítima. Você não apenas quer salvar uma vida sob essas circunstâncias, como também quer impedir que o homem armado junte mais karma negativo para o futuro.

Linguagem maliciosa



A linguagem maliciosa se refere ao tipo de coisa que você pode dizer para acabar com uma amizade entre outras pessoas ou para impedir que duas pessoas reatem, após terem rompido relações. As pessoas podem ter muitos motivos diferentes para se comportar de tal maneira destrutiva. Por exemplo, se você está com inveja de um relacionamento íntimo, pode tentar sabotá-lo para seu próprio ganho pessoal.

Sua fala pode provocar discórdia quer as afirmações que você faça sejam verdadeiras ou falsas. Se sua intenção é separar as pessoas ou impedir uma reconciliação, sua fala cai na categoria da discórdia – mesmo se ela representar a verdade. Um resultado dessa ação negativa é que você vai ter dificuldade de encontrar amigos e companheiros, no futuro.



Existe um caso óbvio em que causar desarmonia entre os outros é considerado adequado – quando essas pessoas estão

planejando cometer um crime ou realizar alguma outra ação prejudicial. Se você puder acabar com sua conspiração e impedir que essas pessoas criem problemas para si mesmas e para os outros, você estará agindo com bondade. Mas você deve ter muita clareza quanto às suas intenções.

Linguagem grosseira



A fala grosseira se refere ao tipo de coisa que você diz quando quer ferir os sentimentos de alguém. Assim como acontece com a fala que provoca discórdia, esses insultos podem ser verdadeiros ou falsos; é a sua intenção de depreciar, envergonhar ou chatear alguém que torna suas palavras grosseiras. A consequência kármica desse tipo de fala – como você pode imaginar – que você estará sujeito aos insultos, no futuro.

Nos Estados Unidos – e talvez em outros lugares –, toda uma tradição de humor parece se basear em insultar os outros. O conceito, por trás dos *celebrity roast* (tipo de evento de comédia ridicularizante), por exemplo, é proferir o máximo de insultos inteligentes ao convidado de honra quanto puder, no tempo mais curto possível. Esses eventos não têm a intenção de magoar ninguém, e a intenção é que o convidado ria mais alto do que as outras pessoas conforme a provocação continua. Mas ocasionalmente, ele leva para o lado pessoal, e as coisas podem ficar “feias”, rapidamente.



Devido ao fato de que as palavras geralmente carregam um peso maior do que o pretendido e podem fazer mais estrago do que você imagina, tome cuidado com o que diz. Após desenvolver o hábito de insultar os outros, controlar sua fala se torna mais difícil. Você pode não estar ciente da agressão dentro de si, mas ela ainda assim confere um poder inesperado às palavras que você pronuncia “só

por brincadeira”.

Fofoca



A fofoca é a última das ações negativas da fala. Por sua própria natureza, a fofoca é menos grave do que as outras ações do corpo ou da fala, mencionadas nesta seção. O problema, no entanto, é que ela é, de longe, a que oferece uma perda maior de tempo.

A fofoca inclui todos os tipos de fala leviana e pode ser feita sobre qualquer tema. Algumas pessoas se referem a ela como “diarreia da boca” e, assim como a fala grosseira, é um hábito através do qual é fácil entrar e difícil de sair. Se você gastar seu tempo e energia falando sobre coisas sem fundamento, as pessoas acabarão por considerar o que você diz como não sendo importante e pararão levá-lo a sério.

Cobiça



Agora vêm as três ações negativas da mente em si, começando com a cobiça, ou o desejo de possuir aquilo que você não tem. Mesmo se você não agir sob esse impulso, o fato de você olhar para as posses dos outros de maneira gananciosa, cria dificuldades em sua mente, que começam com a inquietude. Então, quando o desejo de possuir um item específico se torna forte o suficiente, problemas ainda maiores surgem. Por exemplo, se você quiser muito algo, pode ficar tentado a roubar, o que cria consequências kármicas ainda piores.

Louca sabedoria: a “virtude” de quebrar os preceitos

Embora o Budismo, em geral, tenha mantido, consistentemente, os mais altos padrões éticos, especialmente para membros da comunidade monástica, certas tradições também têm sua parte de rebeldes religiosos que quebram os preceitos convencionais para ensinar as pessoas por meio de sua bravura. Essa abordagem inconvençional se tornou conhecida no Ocidente como louca sabedoria.

Por exemplo, as aventuras do iogue errante Drukpa Kunley, que ensinava o dharma enquanto tomava cerveja com camponeses e enquanto dormia com prostitutas, são lendárias no Tibete e no Japão, e os feitos igualmente ultrajantes do mestre Zen Ikkyu, que também chefiava um dos monastérios mais proeminentes de sua época, alcançaram notoriedade semelhante.

Geralmente, esses bodhisattvas (pessoas ligadas à iluminação dedicadas à iluminação dos outros) despertaram para a visão mais profunda e não dualista, que vê tudo como sagrado, inclusive as atividades – como beber e praticar relações sexuais – que os padrões religiosos tradicionais geralmente consideram inadequados. Ao quebrar os preceitos com essa perspectiva mais ampla em mente, eles estão, na verdade, aderindo ao espírito mais alto dos preceitos, cujo princípio fundamental é facilitar o despertar, e não impor um padrão absoluto de “certo” ou “errado”.

Infelizmente, a tradição da louca sabedoria tem sido mal entendida, até mesmo entre mestres budistas com base no Ocidente, e diversos desses mestres se envolveram em escândalos em que seu comportamento grosseiramente antiético prejudicou seus alunos e a comunidade. Seus contos preventivos oferecem grandes evidências que apenas os bodhisattvas mais iluminados ousam se aventurar no território da louca sabedoria. Do contrário, eles apenas se degeneram em uma má conduta prejudicial e em benefício próprio.



A cobiça é um estado de mente descontente e insatisfeito. Energizar esse estado de mente é a expectativa (geralmente não expressa de maneira clara, até para si mesmo) de que, se você, ao menos, possuísse aquele item atrativo, finalmente ficaria feliz. Mas, como os ensinamentos budistas repetidamente enfatizam, não é possível obter satisfação correndo atrás dos vários objetos dos sentidos, independentemente de quão atraentes eles possam parecer (consulte o Capítulo 2).

Se você falhar em sua tentativa de adquirir o objeto desejado, vai se sentir insatisfeito. Mas mesmo se tiver sucesso em conseguir o objeto, ele, inevitavelmente, não estará à altura de suas expectativas exageradas. Então, assim como a água salgada, em vez de satisfazer sua sede, o objeto apenas o deixará mais sedento. Dessa maneira, você apenas trará mais e mais descontentamento a si mesmo.



Devido ao fato de que a cobiça é puramente uma atividade mental, é ainda mais difícil de controlá-la, mas ainda do que as ações físicas e verbais que se originam dela. Para combater essa atitude mental destrutiva, é necessário se familiarizar com uma maneira diferente de olhar para as coisas: você tem que aprender a meditar (conforme discutimos no Capítulo 7). Você tem que treinar a si mesmo para reconhecer que as coisas que deseja não são tão permanentes ou tão inherentemente atraentes como você imagina que sejam.

Essa atitude mental poderosa está por trás de muitas das coisas que você pode fazer – ou dizer – para prejudicar os outros. Nesse estado de mente destrutivo, você tira prazer do infortúnio dos outros, desejando, ativamente, que eles sofram. A malevolência é o exato oposto do amor, que é o desejo de que os outros sejam felizes.

Assim como acontece com a cobiça, controlar esse tipo de intenção prejudicial é mais difícil do que controlar as ações verbais e físicas mais óbvias que surgem dela. Para conseguir manter essa atitude em xeque, você tem que treinar, para envergar os outros como merecedores de seu respeito, atenção e amor. Em vez de se concentrar em traços que alimentam sua malevolência, familiarize-se com as boas qualidades dos outros – até que seu coração se abra em relação a eles, com compaixão.



Falando realisticamente, no entanto, às vezes seus sentimentos negativos em relação a alguém são simplesmente muito brutos e poderosos para que você possa se transformar pelo método que acabamos de sugerir – pelo menos por enquanto. Nesse caso, sua melhor opção pode ser simplesmente esquecer a pessoa com a qual está nervoso e voltar sua atenção para o sentimento da malevolência em si. Assim como um cientista examinando uma cobra venenosa, observe essa emoção destrutiva com o máximo de cuidado e objetividade possível. Não seja dominado por ela, (não siga suas exigências nem comece a gritar ou lutar), mas também não tente reprimi-la. Simplesmente a observe.

Conforme você observa sua malevolência de forma imparcial, você descobre que, assim como todos os sentimentos, essa emoção negativa não é tão sólida como, primeiramente, parecia ser. Assim como “uma onda que se ergue do oceano em um momento e afunda de volta no outro”, a malevolência surge em seu coração, dura por um curto tempo e depois desaparece, novamente. Uma onda semelhante pode se erguer e tomar o lugar da primeira, mas ela inevitavelmente, também afundará. Se você puder se distanciar e simplesmente observar esse processo, (que é semelhante à técnica da consciência da respiração que explicamos no

Capítulo 7), seus sentimentos negativos acabarão por se exaurir.

Visões erradas

Embora você possa ter muitos tipos diferentes de ideias erradas sobre as coisas, as visões erradas sobre as quais estamos falando aqui têm um significado um tanto específico. Você mantém uma visão errada quando ativamente nega a realidade ou a existência das coisas que são verdade.

Por exemplo, de acordo com o Budismo, as Três Joias de Buda, do dharma e da sangha são guias confiáveis, sobre os quais você pode depositar sua fé e confiança. Além disso, a lei kármica de causa e efeito que detalhamos anteriormente neste Capítulo é verdade: suas ações têm consequências não apenas nesta vida, mas também em vidas futuras. Negar isso é um indício de que você está sob a influência das visões erradas. Nesse contexto, ter uma visão errada não significa duvidar dos ensinamentos budistas sobre o karma, e assim por diante, ou simplesmente não estar familiarizado com eles. Significa alegar, ativamente, que eles são falsos.

Por exemplo, se você realmente quiser cometer uma determinada ação não virtuosa, como adultério, pode tentar se convencer (e à outra pessoa) de que não há nada errado com o que pretende fazer. Além disso, você pode adicionar, ninguém vai descobrir ou sair machucado. Nesse exemplo, o que você realmente está tentando fazer é achar uma desculpa para seu mau comportamento, defendendo uma visão que vai de encontro aos ensinamentos de Buda sobre causa e efeito. Promover visões erradas leva a erros sérios; é por isso que essa ação não virtuosa da mente é tão poderosa.

Lidando com as Transgressões

Buda não revelou o funcionamento da causa e efeito nem identificou ações a serem evitadas para assustar seus discípulos. Seu objetivo era protegê-los do sofrimento indesejado. Afinal, ele não é chamado de Buda da Compaixão à toa. Mas qual é o conselho dele para aquelas pessoas que, apesar desses ensinamentos, (ou sem conhecê-los), ainda cometem erros?

As diferentes tradições budistas lidam com essa questão de maneiras diferentes, e nós consideramos alguns desses pontos de vista nas seções a seguir – reparando erros e purificando o karma negativo.

Reparando erros

Durante os primeiros anos do ministério de Buda, um de seus muitos discípulos, Shariputra, pediu que Buda formulasse um código de regras para que a comunidade sangha de monges seguisse. (Nós mencionamos apenas monges aqui, pois esse incidente específico ocorreu antes de as mulheres serem admitidas na sangha.) Buda respondeu que a sangha não precisava de tal código naquele momento, pois até mesmo os monges menos avançados tinham seus pés firmemente plantados no caminho do despertar espiritual.

Mas conforme a sangha ganhou mais adeptos, as condições mudaram, e um código de conduta surgiu gradualmente, devido a uma série de razões:

- ✓ Para ajudar a proteger os monges da influência do apego, do ódio e da ignorância
- ✓ Para assegurar a harmonia dentro da própria sangha
- ✓ Para preservar as boas relações entre a sangha e a comunidade leiga mais ampla

Essas regras de treinamento monásticas (que compõem o *vinaya*, conforme explicado anteriormente na seção “Seguindo a orientação ética de Buda”) não passaram a existir em conjunto. Elas se desenvolveram com o tempo, conforme Buda oferecia orientação em casos individuais (muito parecido com o modo como as leis civis se desenvolvem – conforme uma série de procedências, em casos judiciais). Mais de 200 regras acabaram sendo formuladas, e surgiu o costume de realizar uma reunião a cada duas semanas (nos dias de lua nova e lua cheia), durante as quais essas regras eram recitadas em voz alta e monges específicos se apresentavam para reconhecer suas transgressões.

Na tradição Theravada, um monge também pode fazer um

reconhecimento a outro monge, como uma prática diária de confissão. Quanto aos seguidores leigos dessa tradição, quando eles percebem que transgrediram seus preceitos, podem restabelecê-los – refazendo-os com um monge ou por si próprios em frente a uma imagem de Buda, ou simplesmente criando a intenção em sua própria mente de renovar e retomar as práticas da vida virtuosa.



As regras de conduta para monges e monjas listam quatro ofensas graves que levam à expulsão automática da sangha:

- ✓ Ter relações sexuais
- ✓ Roubar
- ✓ Matar um ser humano
- ✓ Mentir sobre suas conquistas espirituais

Mas a maioria das regras cobertas pelo código monástico lida com ofensas bem menos sérias, e os ofensores geralmente podem repará-los admitindo, honestamente, suas transgressões. Conforme praticado na tradição Theravada, tal declaração de mal não apaga o karma negativo de ter quebrado a regra, mas de fato fortalece a determinação do indivíduo de evitar quebrar a mesma regra novamente. Além disso, permite que os outros membros da sangha saibam que a pessoa ainda tem a intenção de seguir a maneira de vida monástica da forma mais pura que puder.

Purificando o karma negativo



Da perspectiva de certas tradições Mahayana (ou Grande Veículo), é possível purificar seu karma negativo – independentemente de seu peso – embora o fato de você ser um monge ou monja, cometer qualquer uma das quatro ofensas graves mencionadas na seção “Reparando erros” deste Capítulo, ainda fará com que você seja expulso da comunidade sangha. (Para saber mais sobre a tradição Mahayana, consulte os Capítulos 4 e 5.)

Na tradição Theravada, você consegue purificar o karma negativo praticando uma vida virtuosa e cultivando a compreensão – são os meios gerais para se proteger de experimentar as consequências das ações prejudiciais. No entanto, algumas ações são tão pesadas – como, por exemplo, matar seus pais – que você pode não ser capaz de purificá-las completamente. Até mesmo Maudgalyayana – um proeminente discípulo de Buda, conhecido por seus poderes paranormais – teve uma morte terrível como consequência kármica por ter matado sua mãe em uma vida passada.

No Zen, a purificação acontece por meio de um processo de reparação que difere, significativamente, da versão Theravada. Além de admitir ter feito um mal e de admitir não agir daquela maneira novamente, a reparação Zen é entendida como uma oportunidade de limpar a tábua kármica e voltar à pureza primordial de sua natureza original.

Os praticantes do Zen usam o seguinte verso (alterado de uma tradução para outra) na cerimônia de reparação em si e também como um preâmbulo para outras cerimônias importantes para assegurar que elas se baseiem na pureza da natureza verdadeira:

“Todo o karma ruim já cometido por mim desde a antiguidade,
Devido à minha ganância, raiva e ignorância sem origem,
Nascidas de meu corpo, boca e pensamento,
Agora me redimo por tudo.”



Em outras tradições, como na Vajrayana, os praticantes realizam essa purificação aplicando, conscientemente, os *quatro poderes oponentes*:



Arrependimento: Sentir remorso pelo mal que você realizou;

reconhecendo e admitindo seus erros. Não confunda essa declaração ou admissão de seus erros aberta e honesta com culpa, que é contraprodutiva. A culpa o prende ao passado, solidificando sua identidade como uma pessoa “má” e dificultando seu progresso para comportamentos mais construtivos.

O arrependimento envolve reconhecer que você cometeu um erro, que é o primeiro passo para repará-lo. Em vez de prender-se ao passado, o arrependimento sincero o motiva a cuidar de si mesmo e dos outros mudando seus comportamentos – agora e no futuro.



Resolução: Determinação de não repetir a ação destrutiva

novamente. Admitir que você cometeu um erro não é suficiente; você precisa exercer um esforço para não repeti-lo. A melhor coisa seria fazer um voto de nunca cometer aquela ação prejudicial específica novamente, pelo resto de sua vida.



Mas você tem que ser realista. Se você pensa que manter um voto pela vida toda é impossível, pode tentar o seu máximo para não agir de tal maneira novamente durante um período de tempo específico (diversos meses, talvez, ou mesmo nos próximos dias). Ao treinar-se dessa maneira, você

acaba juntando força e confiança suficientes para interromper, completamente, a atividade.



Confiança: Depender de seu refúgio nas Três Joias e de sua dedicação com os outros para eliminar a negatividade. Sempre que você comete uma ação não virtuosa, você a direciona contra outro ser ou contra o Buda, o dharma e a sangha. Ao confiar nesses mesmos objetos, você pode ajudar a purificar a negatividade em que se envolveu.

Se sua ação for dirigida contra as Três Joias, como mostrar desrespeito a elas (tratando os textos do dharma de forma descuidada, por exemplo), você pode começar a retificar seu erro lembrando-se de suas excelentes qualidades e reafirmando o refúgio que você encontra nelas. E se você prejudicou outros seres, lembre-se de sua intenção de compaixão de atingir a iluminação pelo bem deles.

Essas duas confianças – refugiar-se e desenvolver a motivação do bodhichitta compassivo (que discutimos mais ativamente no Capítulo 14) – estão incorporadas na seguinte prece popular:

“Eu peço refúgio, até que esteja iluminado,
A Buda, ao dharma e à assembleia mais alta.
Pelo mérito virtuoso que coleto.
Ao praticar a doação e outras perfeições,
Que eu possa atingir o estado de um Buda para beneficiar todos
os seres sensitivos.”



Antídoto: Realizar ações positivas específicas para contrabalancear a negatividade que criou. Ações virtuosas específicas se opõem, diretamente, às dez ações não virtuosas listadas na seção “Observando mais profundamente as dez ações não virtuosas” explicadas anteriormente, neste Capítulo. Por exemplo, salvar e proteger as vidas dos outros é o oposto da primeira ação prejudicial – matar. Uma maneira poderosa de neutralizar o mal que você pode ter cometido é fazer algo completamente contrário à negatividade que deseja purificar – agir com amor em vez de ódio, generosidade em vez de avareza,

compaixão em vez de malícia, e assim por diante.

Algumas das atividades geralmente recomendadas para contrabalancear a negatividade incluem:

- Servir aos pobres e necessitados
- Visitar pessoas no hospital
- Salvar vidas de animais (até mesmo minhocas de isca) prestes a serem mortos
- Fazer oferendas a monastérios e outras organizações religiosas
- Recitar passagens de textos tradicionais do dharma (e, melhor ainda, meditar sobre seu significado e colocá-los em prática)
- Desenhar imagens sagradas

Ao seguir o conselho de Buda, você pode se poupar de passar pelas consequências mais sérias de suas ações negativas – pelo menos por enquanto. Mas para se livrar inteiramente das consequências, você deve ir mais fundo, conforme descrevemos no Capítulo 13, que lida com a interrupção do ciclo da insatisfação, como um todo.

Um antídoto poderoso

O filme Gandhi, vencedor do prêmio Oscar, teve um impacto notável sobre milhões de pessoas. Uma cena, em específico, merece ser mencionada aqui, pois ilustra claramente o poder de um antídoto corretamente aplicado para acabar até mesmo com o karma negativo mais pesado.

Gandhi havia ido para Calcutá como uma resposta à violência que tinha se irrompido na cidade Indiana, entre as comunidades hindu e muçulmana. Comprometido em um jejum prolongado com o qual jurou continuar até que a violência tivesse parado, o grande líder estava próximo da morte, e uma grande multidão se juntou ao seu redor. De repente, um hindu se aproximou da cama e apresentou a ele um pedaço de pão. Obviamente perturbado, o homem gritou, "Coma isso! Não terei o seu sangue em minha consciência

também."

O homem então revelou que em meio à luta, ele havia matado um jovem muçulmano e agora estava completamente preparado para ir ao inferno por sua má ação. Apesar de sua condição enfraquecida, Gandhi olhou atentamente para o pobre homem e disse a ele: "Eu conheço um modo como você pode sair do inferno." Ele explicou que o homem deveria andar pela cidade e encontrar um jovem muçulmano cujos pais tinham sido mortos pela violência. Ele deveria levar aquele órfão para casa e cuidar dele como se fosse seu próprio filho. "Mas lembre-se," Gandhi adicionou, "você deve criá-lo como um muçulmano!"

Capítulo 13

Libertando-se do ciclo da insatisfação

Neste Capítulo

- Conhecendo as três ilusões-raiz
- Girando pelos reinos da existência cíclica
- Compreendendo os doze elos
- Executando os três treinamentos

Você pode não saber muito sobre o Budismo (pelo menos até terminar de ler este livro), mas apostamos que já ouviu falar sobre nirvana (e não apenas sobre a banda de rock). Esse termo aparece até mesmo em conversas casuais. Por exemplo, as pessoas costumam dizer: “Relaxar com um banho quente no final de um dia difícil: isso é o que eu chamo de nirvana!”

Mas o que *nirvana* realmente significa? É um sentimento de êxtase que você pode experienciar quando se aprofunda em sua prática de meditação? Ou é um tipo de paraíso budista – como uma recompensa – que espera pelos “bons” budistas, quando eles morrem?

Nenhuma dessas noções é, de fato, correta, mas ao menos ambas passam a ideia de que o nirvana corresponde a algo, verdadeiramente, maravilhoso – a forma mais elevada do bem, algo que, definitivamente, vale a pena alcançar. O nirvana (geralmente traduzido como “iluminação” ou “liberação”) não é um lugar para o qual você vai. É um estado de clareza, paz e alegria extraordinárias que pode ser atingido como resultado da prática do caminho espiritual budista. (Para saber mais sobre iluminação, consulte o Capítulo 10.)

O nirvana é aquilo que você alcança quando se liberta da causa subjacente de todo o sofrimento – a ilusão de ser um eu separado. Falando estritamente, o nirvana não corresponde nem mesmo a um estado, mas à sua condição natural, escondida debaixo de camadas de ideias distorcidas e padrões habituais. (Algumas tradições preferem outros termos que não nirvana para descrever essa condição natural. Para descobrir quais são elas, consulte o Capítulo 10.)

Uma maneira de entender o conceito um tanto abstrato do nirvana é reconhecer o que o impede de experienciá-lo. Por isso, neste capítulo, apresentamos a explicação budista do mecanismo (conhecido como as 12 ligações) que perpetua a insatisfação e as práticas que você precisa realizar para se libertar do sofrimento e alcançar paz e felicidade duradouras.

Como se a Vida Fosse uma Grande Competição

Se você leu os primeiros dois capítulos deste livro, já tem alguma ideia de como os estados mentais negativos – as assim chamadas ilusões, ou *kleshas*, como o ódio, a inveja, e assim por diante – causam problemas a você, tão logo surjam. Mas esses sentimentos fazem mais do que, simplesmente, causar problemas. Eles o forçam a ir de uma situação insatisfatória para outra, buscando por felicidade e paz, mas, no fim, você só encontra decepção e frustração.



O termo em sânscrito para esse padrão de frustração recorrente é *samsara* (existência cílica). Esse termo transmite a ideia de um vagar incontrolável e de uma deslocação inquieta, o que não leva a lugar algum. Se você já pensou na vida como uma grande competição na qual seus esforços para chegar a algum lugar só o fazem correr em círculos, já provou a natureza frustrante do *samsara*. Um tanto amarga, não?

A imagem é tão desoladora quanto a que acabamos de esboçar? Sua vida não possui aspectos prazerosos, momentos de felicidade a serem

aproveitados? É claro que sim. Mas o ponto a que queremos chegar é que, enquanto sua mente estiver sob a influência das ilusões – os estados mentais negativos – esses momentos não serão duradouros. Você, inevitavelmente, passará por frustração, insatisfação e completa tristeza. É por isso que os ensinamentos budistas dizem que a natureza do samsara é o sofrimento.

Lembre-se que o samsara não descreve a realidade em si, mas sua experiência distorcida da realidade, baseada em seus estados mentais negativos. A competição, em outras palavras, existe em sua mente, e o modo de escapar disso não requer uma mudança em sua vida – requer uma mudança em sua mente. Na verdade, algumas tradições do Budismo ensinam que o samsara é o nirvana, o que significa que essa vida é perfeita da maneira como é, você só tem que despertar para essa perfeição transformando sua mente. (Para saber mais sobre despertar para essa perfeição, consulte o Capítulo 10!)

Girando a Roda da Vida: o Significado de Vagar no Samsara

Facilmente, pode-se observar como os padrões de frustração e insatisfação se repetem em sua vida cotidiana. Por exemplo, se você é uma pessoa facilmente irritável e que sempre fica nervosa com os outros, inevitavelmente se encontrará em situações hostis, tendo que confrontar pessoas que não gostam de você. Essas confrontações apenas fazem com que você fique mais nervoso. Se você vai dormir em um estado mental raivoso, seus sonhos também podem ser perturbadores. Então, quando acordar na manhã seguinte, poderá descobrir que já está com o humor corrompido. E assim por diante.



Os ensinamentos budistas alegam que o padrão de sofrimento se repete em uma escala muito maior do que simplesmente acordar nervoso porque estava chateado quando foi dormir. As ilusões não o forçam, meramente, de uma experiência insatisfatória para a seguinte ou de um dia insatisfatório para o outro. Elas também o forçam a vagar, incontrolavelmente, de uma vida insatisfatória para a seguinte!

Buda explicou como os estados de espírito iludidos podem mantê-lo encurrulado nesses padrões recorrentes de insatisfação. Ele o fez com ensinamentos daquilo que chamava de *originação dependente ou interdependente*. (Se acha que esses termos são abstratos, dê uma olhada no termo sânscrito: *pratitya-samutpada*.) Todas essas palavras rebuscadas indicam a mesma verdade: as coisas acontecem por algum motivo.

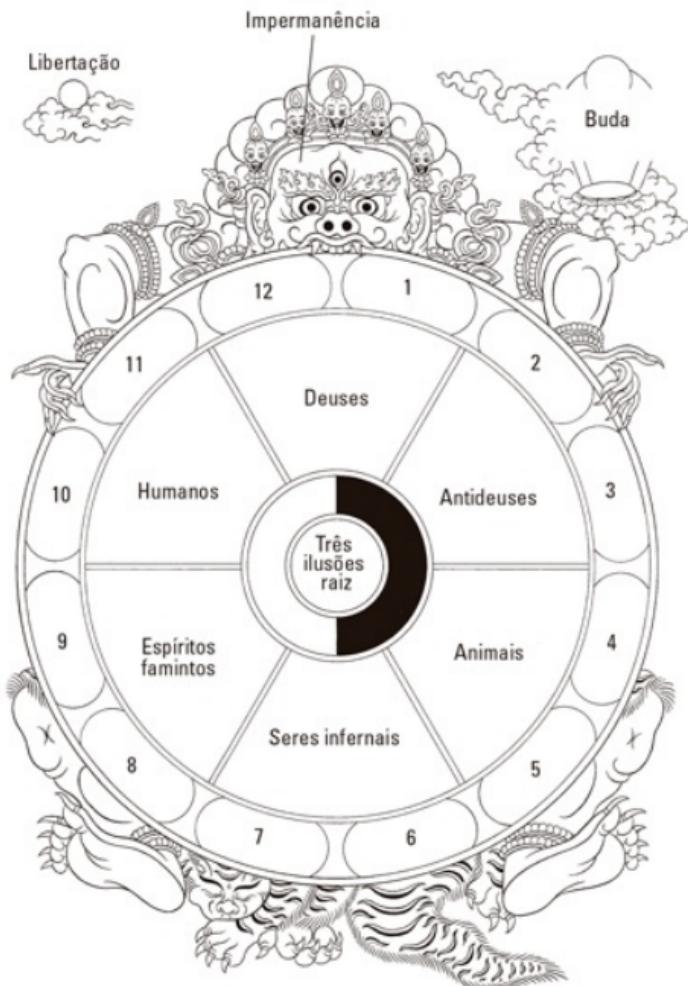


Do ponto de vista budista, suas experiências de vida, boas e ruins, não são eventos aleatórios e sem sentido. Nem são recompensas ou punições conferidas a você por uma força regente fora de si mesmo; assim, culpar a Deus ou ao destino não funciona. Suas experiências são o resultado de uma série de causas e efeitos que têm início em sua própria mente. (Para saber mais sobre causa e efeito kármicos, consulte o Capítulo 12.)

Buda ilustrou esse mecanismo de causa e efeito em um diagrama, popularmente conhecido como a *roda da vida*. (Confira a Figura 13-1 para uma representação dessa roda e a Figura 13-2 para um diagrama que mostra suas diferentes partes.) Talvez o melhor lugar para começar um resumo desses ensinamentos importantes seja o centro dessa roda.



Figura 13-1: A roda da vida.



- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Ignorância | 7. Sensação |
| 2. Formações kármicas | 8. Desejo |
| 3. Consciência | 9. Apego |
| 4. Nome e forma | 10. Vir-a-ser |
| 5. Bases dos sentidos | 11. Nascimento |
| 6. Contato | 12. Envelhecimento e morte |

Figura 13-2: Um guia para a roda da vida.

Identificando as ilusões-raiz

Se você olhar no centro da roda da vida (mostrada na Figura 13-3), verá três animais, que representam as três ilusões-raiz:

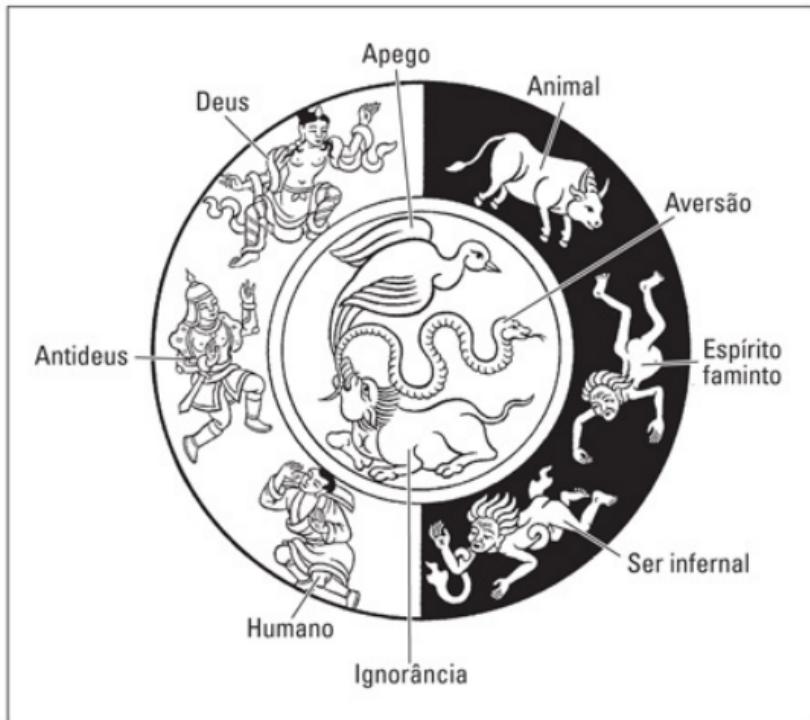


Figura 13-3: As três ilusões-raiz.



Porco: Representa a ignorância, embora o porco seja um animal relativamente inteligente.



Galo: Representa o desejo ou o apego. Em algumas versões da roda, outras aves aparecem no lugar do galo.



Cobra: Representa o ódio.

Se você leu os Capítulos 1 e 2, já está um pouco familiarizado com essas ilusões. Mas agora, queremos que você explore um pouco mais de perto como elas se relacionam.

Apegando-se a um eu sólido

Nesta ilustração da roda da vida, a ave e a cobra surgem da boca do porco para indicar que a ignorância é a fonte de todas as outras ilusões. Essa noção da ignorância não significa, simplesmente, não saber algo. Em vez disso, esse tipo de ignorância se apega, fortemente, a uma ideia errada de como as coisas existem. Pode-se dizer que ela promove, ativamente, uma imagem distorcida da realidade (consulte o Capítulo 2 para saber mais sobre a ignorância).



Você pode ter uma ideia de como essa ignorância funciona realizando o exercício que segue – você terá uma ideia melhor daquilo que pensa sobre si mesmo.

1. Use a palavra “eu” em uma ou duas frases e veja o que descobre.

Por exemplo, se descrever o que está fazendo agora, pode dizer algo como: “Eu estou sentado aqui lendo essa explicação e tentando entender o que ela significa.”

Observe que, assim que fala sobre si mesmo, você, automaticamente, menciona algo que está acontecendo – ou o que acontece com o seu corpo (sentado) ou com sua mente (tentando entender a explicação) ou ambos (lendo). Tente fazer esse pequeno experimento diversas vezes, até que perceba, claramente, que todas as vezes que usa a palavra “eu,” está se

referindo a algum aspecto do seu corpo, mente ou ambos.

2. Observe mais de perto seu corpo e mente. Alguns textos filosóficos budistas chamam essa combinação entre corpo e mente de *base da imputação do eu*, que é só uma maneira rebuscada de dizer o que você já descobriu: você usa o termo “eu” ou “mim” (ou o seu nome) para se referir a algo que está acontecendo em sua constituição mental e física. Agora é hora de explorar isso de forma mais profunda.

Quando você examina detalhada e cuidadosamente aquilo de que é formado, descobre que todos os elementos que compõem seu corpo e mente (os cinco agregados, ou *skandhas*, mencionados no *Sutra do Coração*) estão em um estado de fluxo constante. Suas sensações físicas e pensamentos, sentimentos e emoções, mudam constantemente – geralmente em um ritmo muito rápido. E, de fato, não é possível apontar para algo dentro desse fluxo constante e dizer, “Isso é algo sólido e permanente.” (Você apenas experimenta a força plena desse tipo de meditação de análise se fizer isso repetidamente durante algum período de tempo. Agora, você está apenas sendo apresentado a uma explicação resumida para ter uma ideia geral de como proceder.)



3. Em vez de elaborar uma frase emocionalmente neutra como fez no Passo 1, leve à sua mente um momento de grande estresse ou agitação. Esse ponto é onde o exercício realmente fica interessante. Talvez alguém o tenha insultado ou deixado constrangido diante de um grupo, e você ficou desconfortável, constrangido e ressentido. (Você também pode usar o exemplo de ser elogiado diante de outras pessoas e se sentir orgulhoso – ou convencido – como resultado, mas nos ateremos a apenas um exemplo, aqui.) Em momentos como esse, você provavelmente não pensa, “Essa pessoa acabou de insultar algum aspecto momentâneo de meu corpo ou mente.” Em vez disso, o que aparece em seu peito é uma sensação

sólida, permanente e quase tangível de eu, e você sente como se *isso* fosse o que lhe atacasse: “Como ele ousa falar isso sobre *mim* diante de todas essas pessoas?!”



O “eu” ou “mim” concreto e autoexistente que aparece a você nesse momento não tem nada a ver com a sua realidade. Você nunca encontrará nada dentro – ou fora – de sua combinação corpo-mente que corresponda a essa noção de eu, aparentemente concreta. Esse eu aparentemente concreto corresponde, unicamente, à criação da ignorância – um mau hábito da mente. E essa ignorância – às vezes denominada de *apego ao eu* ou *autoapego*, devido à maneira irrealista como ela se apega a uma imagem falsa de si – é a causa de todo o sofrimento, sem exceção.

A cobra e a corda

Os ensinamentos budistas oferecem a seguinte famosa analogia para ajudá-lo a entender melhor como a crença em um falso eu leva ao sofrimento e como a sabedoria pode eliminá-lo. Imagine que é noite e você está na rua, caminhando. No caminho, você vê o que parece ser uma cobra, enrolada e prestes a dar o bote. O medo e o pânico, imediatamente, tomam conta do seu coração. Mas quando você direciona uma luz à sua possível predadora, tudo o que encontra é um pedaço de corda. Para estar seguro, você observa com a lanterna ao seu redor, mas não importa onde procure, não encontra a cobra. Com a percepção de que nunca houve uma cobra ali – de que ela era apenas um fruto de sua imaginação – você finalmente relaxa e continua em seu caminho, sem medo.

O falso “eu” é como a cobra falsamente imaginada. Enquanto você acreditar que ele é real – enquanto se apegar

a ele como verdadeiro – experimentará medo, frustração, decepção e todas as outras formas de sofrimento e insatisfação. Mas quando você usa a luz da sabedoria para buscar de maneira profunda e forte o suficiente, tanto dentro quanto fora de seu corpo e mente, você descobre que não pode encontrar um “eu” sólido e separado, em lugar algum. Quando se convence – não apenas intelectualmente, mas dentro do seu coração – que esse “eu” falsamente imaginado nunca existiu, você deixará de acreditar nele, e todo o sofrimento gerado por essa crença errônea evaporará.



Tome cuidado ao fazer esse tipo de exame. Você não vai querer chegar à conclusão errada de que você não existe. Você existe; afinal, alguém não está lendo essas palavras? O que *não* existe – o que *nunca* existiu e *nunca existirá* – é esse eu falsamente imaginado e aparentemente separado e concreto, no qual você sempre acreditou tão plenamente. Quebrar esse hábito não é fácil, mas, definitivamente, é possível.

Observando o crescimento do ódio e do apego

Enquanto você se apegar fortemente a essa falsa imagem de um eu separado – acreditando que ele é o seu “eu verdadeiro” – continuará a se aprisionar. Quando pensa que esse “eu” – supostamente concreto – está sendo atacado, imediatamente ficará na defensiva. Você desenvolverá uma aversão ativa quanto ao que está acontecendo a você, e o ódio começará a crescer em seu coração. Pode até começar a tramar uma vingança contra seu agressor, assegurando, desse modo, que o padrão de ataques e contra-ataques se perpetue. E, assim, o ciclo do sofrimento continua a girar.



O ódio não é o único estado de espírito negativo que surge. O apego e todas as outras ilusões surgem automaticamente, conforme você tenta manter ou defender esse eu, ignorantemente concebido. Você fica furioso se sente que esse eu está sendo atacado, mas também *deseja* que seus sentimentos o suportem ou o aprimorem. Essa ilusão é responsável pela mentalidade compulsiva do “ter de ter algo”. Enquanto você estiver sob a influência dessa ignorância do apego ao eu, estará alimentando um desejo que nunca poderá ser satisfeito.

Você usa toda a sua energia tentando deixar esse falso “eu” seguro, mas seus esforços estão fadados a falharem. Como você pode oferecer segurança a algo que nunca realmente existiu? Você só acaba se exaurindo e magoando os outros, no caminho.

Quando conseguir ver que o eu concreto ao qual estava se apegando durante todo esse tempo é apenas uma ilusão (geralmente após um treinamento extenso em meditação), poderá começar a se desapegar da ignorância. O desapego é como ter um fardo pesado e desnecessário tirado de suas costas. Não mais compelido neuroticamente a defender – ou a promover – esse eu fantasma, você está livre para vivenciar uma noção profunda de contentamento e paz. Em termos mais mundanos: porque você não está mais tão concentrado em si mesmo, pode, finalmente, relaxar.

Explorando os seis reinos da existência

Cercando o centro da roda da vida (Figura 13-1) estão dois semicírculos (que você também pode ver na Figura 13-3), um claro e outro escuro, representando os dois principais tipos de ação (ou *karma*) que você pode criar – positivas e negativas. (O Capítulo 12 traz muitas informações adicionais sobre karma.) Os três seres localizados no semicírculo à esquerda acumularam um karma positivo, que os leva para cima, para os reinos “superiores” dos deuses, antideuses e humanos (confira a Figura 13-2 para observar o mapa de todos os reinos), enquanto o peso do karma negativo está arrastando os três seres no semicírculo à direita para baixo,

para os reinos “inferiores” dos animais, dos espíritos famintos e dos seres infernais. (Não se preocupe, explicaremos esses seis reinos em mais detalhes posteriormente, ainda nesta seção.)



Não interprete os termos *superior* e *inferior* de forma totalmente literal. Você não encontrará os deuses nas nuvens ou os seres infernais em um mundo subterrâneo, mesmo que algumas explicações tradicionais possam transmitir essa impressão. Sua mente cria o karma e as experiências resultantes deste mundo, independente de onde ele habita. Um reino específico, ou estado de existência (ou, melhor ainda, estado de espírito), é chamado de “superior” e “inferior” dependendo da quantidade de sofrimento óbvio que contém. Os seres, nos reinos superiores, experimentam menos sofrimento e mais prazer se comparados aos seres dos três reinos inferiores. Mas sendo superiores ou inferiores, todos os seis reinos estão dentro das ligações da existência cíclica, e todos os seres atualmente presos ali pela ignorância carregam o fardo da insatisfação.

Eis os seis reinos, listados em ordem do mais superior ao mais inferior:



Deuses: (Consulte a Figura 13-4, na parte de cima.) Também denominados devas (seres celestiais), os deuses ocupam a posição mais alta na existência cíclica e geralmente são representados como vivendo nos ambientes mais suntuosos. Dependendo do tipo específico de karma que criaram para renascer aqui, esses seres de vida longa passam suas vidas intoxicados por prazer ou absorvidos em alguma forma de concentração profunda. Alguns deuses se enganam quanto ao seu reino pensando ser o nirvana, mas diferentemente da verdadeira libertação, esse reino (assim como os cinco outros) é apenas temporário. Quando o poderoso karma positivo de um deus se exaure – o karma não dura para sempre; você o usa conforme experencia seus resultados – não há opção além de mudar para um dos reinos mais inferiores e bem menos prazerosos. Por isso, você não pode, nem ao menos, encontrar segurança no reino dos deuses. Embora os humanos não sejam

deuses, pode-se dizer que as pessoas que vivem o estilo de vida dos ricos e famosos experimentam uma existência parecida com a de um deus, tanto em termos dos prazeres extraordinários disponíveis a elas quanto à ameaça constante de que esses prazeres possam ser tirados delas, a qualquer momento.



Antideuses: (Consulte a Figura 13-4, na parte inferior.) Também chamados de *asuras* (semideuses), esses seres experimentam uma existência semelhante àquela do reino imediatamente acima deles (o reino dos deuses), mas não podem aproveitar, plenamente, os prazeres de seu reino. Devido ao fato de que seus prazeres, assim como seu karma positivo, são inferiores àqueles dos deuses mais afortunados, os antideuses sofrem com uma enorme inveja, a ilusão predominante desse reino. Essa inveja faz com que eles guerreiem contra seus vizinhos mais poderosos (você pode vê-los lutando na Figura 13-4), sujeitando-se repetidamente, desse modo, à agonia da derrota (sem a emoção correspondente da vitória, ainda assim). No reino humano (que discutiremos em breve), alguns dos humanos não tão ricos e famosos passam por problemas de inveja e competitividade semelhantes àqueles dos antideuses.

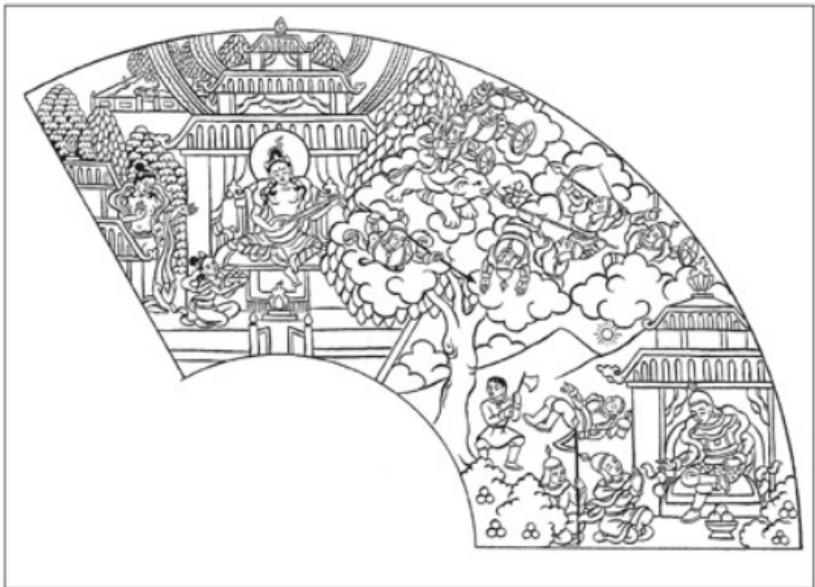


Figura 13-4: Os reinos dos deuses e antideuses.



Humanos: (Consulte a Figura 13-5, na página 252.) O terceiro reino, dentre os três reinos superiores, é aquele que você experimenta agora. Conforme Buda notou no início de sua própria jornada espiritual (que detalhamos no Capítulo 3), esse reino é composto pelo sofrimento advindo de doenças, velhice e morte – sem mencionar a frustração de não ter o que você quer e a angústia de estar separado daquilo que gosta. Enquanto está vivendo nesse reino, você pode experimentar algo bastante semelhante com os prazeres e dores dos outros estados de existência. Na verdade, é por isso que o nascimento, nesse reino, pode ser tão afortunado: você tem sofrimento suficiente para se motivar a quebrar o ciclo da existência e lazer suficiente para fazer algo quanto a isso.



Animais: (Consulte a Figura 13-5, na pagina 252.) Esse reino, o mais alto dos três reinos inferiores, é aquele com o qual os humanos têm uma conexão mais próxima. Embora uma ampla gama de

experiências exista dentro desse reino, a grande maioria dos animais leva vidas de constante luta e busca de comida, enquanto tenta evitar ser caçada. Essa difícil experiência, impulsionada pelos instintos que eles não conseguem controlar, é um reflexo do tipo de comportamento que é, em grande parte, responsável pelo seu nascimento como um animal. Além da fome e do medo, os animais também sofrem com o calor e o frio (no caso da maioria dos animais domésticos) e com a dor de realizar trabalhos forçados e pesados. Infelizmente, as circunstâncias desesperadas ou a inteligência limitada força muitos humanos a viver uma existência não muito diferente de seus vizinhos animais.



Espíritos famintos: (Consulte a Figura 13-6, na página 252.) Esse é um reino de frustração contínua, desejos contrariados e que não podem ser satisfeitos. O sofrimento predominante desses seres desafortunados (chamados de *pretas* em sânscrito e, às vezes, denominados de *espíritos errantes*) corresponde à fome e à sede não aliviadas, e a principal causa para seu renascimento neste plano, é sua avareza. Geralmente representados como tendo pescocoços finos e estômagos cavernosos, esses seres têm grande dificuldade para encontrar e consumir comida e bebida.

A maioria das pessoas não encontra *pretas* diretamente – embora Jon já tenha conhecido algumas pessoas que dizem ter feito contato com eles – mas você pode conhecer pessoas mesquinhas que se apegam às suas posses de uma maneira tão avara que, assim como um *preta*, afugentam, completamente, a alegria de suas vidas.



Seres infernais: (Consulte a Figura 13-6, na página 252.) Esse reino, além de ser o mais baixo de todos os reinos dentro da experiência cíclica, é repleto do sofrimento mais intenso. A principal causa para experimentar esse tipo de renascimento doloroso é cometer ações extremamente prejudiciais como assassinato, enquanto se está sob a influência de ilusões poderosas – especialmente o ódio. Dentro do reino humano, diz-se que as pessoas que passam por formas particularmente intensas de agonia física ou mental, além do limite da experiência comum, vivem uma existência semelhante à infernal.

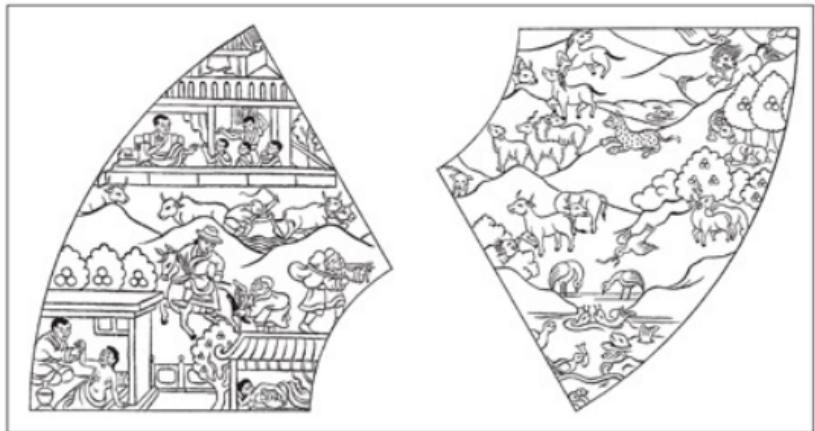


Figura 13-5: Os reinos humano e animal.

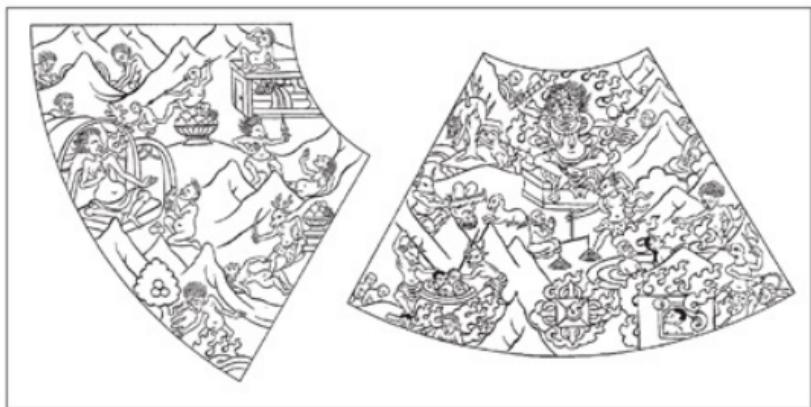


Figura 13-6: Os reinos do espírito faminto e do inferno.



Embora a mitologia budista represente esses reinos como tendo uma existência objetiva, a definição deles também serve como referência a seres humanos que estão presos a um estado de espírito específico. Por exemplo: alguém que nunca se satisfaz com o que tem – que nunca se satisfaz com a quantidade de posses materiais que tem – geralmente é chamado de espírito faminto, e alguém que é consumido pelo ódio geralmente é considerado como um habitante do reino infernal. Em contraste, as pessoas podem se referir a alguém que vive uma vida de riqueza e tranquilidade mas que tem pouca preocupação com questões espirituais como estando presa no reino dos deuses.

Como se os infortúnios representados nessa lista não fossem suficientes, um grande defeito da vida, dentro da existência cíclica, é que você não consegue encontrar descanso ou segurança em lugar algum. Em um instante você está degustando o néctar dos deuses; no outro, está vagando, procurando por algo que sacie sua sede insuportável. Mesmo como um ser humano, você pode transitar para cima ou para baixo e entre os vários reinos em uma questão de minutos. Toda a roda da vida segue o domínio da impermanência (que é representada pelo monstro, nas Figuras 13-1 e 13-2). Conforme sua mente se transforma, suas experiências também se modificam.



Esses vários reinos de experiência – ou estados de existência – não são lugares que estão esperando por sua visita. Eles não são destinos preexistentes para os quais você é mandado – como uma recompensa ou punição. Você cria as causas para experimentar os prazeres e dores desses reinos por meio daquilo que faz, diz e pensa.

Nos ensinamentos conhecidos como os doze elos de *originação dependente*, Buda descreveu o mecanismo que o leva de reino em reino dentro da existência cílica e o mantém aprisionado pelo sofrimento e pela insatisfação. Na representação da roda da vida (consulte a Figura 13-1), esses doze elos ficam localizados ao redor da borda exterior. A lista a seguir explica seu simbolismo.



Ignorância: Um homem cego andando com dificuldade. (Consulte a

Figura 13-7, à esquerda.) Novamente, percebe-se a ilusão raiz da ignorância, diretamente do centro da roda (consulte a seção “Identificando as ilusões-raiz”, anteriormente, neste Capítulo).

Mas aqui a ignorância não é um porco; é um homem cego e frágil que vagueia de uma dificuldade a outra. Ele não consegue ver para onde está indo, pois está cego por sua própria ignorância, completamente enganado quanto à maneira como as coisas (inclusive o eu) de fato existem. Ele é frágil, pois, embora a ignorância seja poderosa no sentido em que é a fonte de todo o sofrimento, ela não tem um suporte firme e, portanto, pode ser superada pela sabedoria.

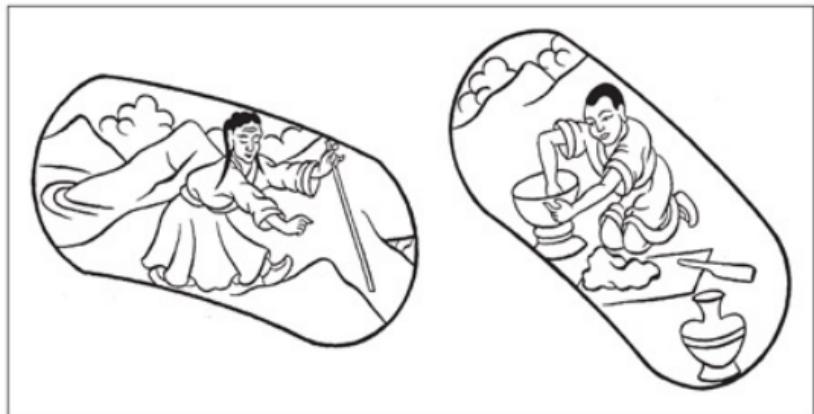


Figura 13-7: Os elos da ignorância e do karma.

✓ **Formações kármicas: Um oleiro em seu trabalho.** (Consulte a Figura 13-7, na página 253.) Essa ligação também é conhecida como *ações composticionais*, ou, mais simplesmente, como ação. Na ignorância, você realiza ações do corpo, da fala e da mente; essas ações – ou karma – moldam uma nova vida, assim como o oleiro pega um pedaço de argila e molda um novo vaso. (Lembre-se que, enquanto você continuar a se apegar a uma visão errônea de si mesmo – esse é o primeiro elo: a ignorância – até mesmo suas ações positivas moldarão uma nova vida dentro da existência cíclica por você. É claro que essa nova vida será muito mais agradável do que uma vida moldada por ações negativas. Consulte a explicação das diferenças entre os reinos “superiores” e “inferiores” do samsara na seção anterior, “Explorando os seis reinos da existência.”)

✓ **Consciência: Um macaco subindo e descendo uma árvore.** (Consulte a Figura 13-8, à esquerda.) As ações do elo anterior deixam impressões em sua consciência que são carregadas para suas vidas futuras; o macaco que sobe e desce a árvore simboliza esse movimento de uma vida à outra.

✓ **Nome e forma: Duas pessoas sendo levadas em um barco.** (Consulte a Figura 13-8, à direita). Se você renascerá como um humano novamente, sua consciência (carregando suas impressões do passado) acaba entrando no útero de sua futura mãe, onde se junta à união de esperma e óvulo de seus pais. O nome, simbolizado aqui por um dos dois viajantes, se refere à consciência mental que se junta à união do esperma e do óvulo. A forma, simbolizada pelo outro viajante, se refere ao pequeno embrião que crescerá e se transformará no novo corpo dessa consciência.

Em algumas ilustrações da roda da vida, apenas uma pessoa é mostrada no barco. Nesse caso, a pessoa representa o *nome*, a consciência mental que vem de uma vida anterior, e o barco simboliza a *forma*, o óvulo fertilizado dentro do qual essa consciência entra.



O nome e a forma se referem à mente e ao corpo embrionário recém-concebidos do ser.



Figura 13-8: Os elos da consciência e nome e forma.



Bases dos seis sentidos: Uma casa vazia. (Consulte a Figura 13-9, à esquerda.) Conforme o feto se desenvolve no útero, as bases para os seis sentidos (consulte o Capítulo 2) começam a se desenvolver. Nesse momento, no entanto, os sentidos ainda não funcionam. Assim, suas bases são simbolizadas por uma casa que, embora esteja completa do lado de fora, está vazia por dentro.



Contato: Um homem e uma mulher se abraçando. (Consulte a Figura 13-9, à direita.) Conforme o desenvolvimento fetal continua, os sentidos acabam se desenvolvendo até o ponto em que fazem contato com seus respectivos órgãos. Esse contato inicial – que ocorre em momentos diferentes para os diferentes órgãos dos sentidos – é simbolizado por duas pessoas se tocando ou se beijando.



Sensação: Uma pessoa com uma flecha no olho. (Consulte a Figura 13-10, à esquerda.) Como resultado desse contato sensorial, as sensações de prazer, dor ou neutralidade são experimentadas, começando no útero e continuando por toda a vida. Por meio desse elo da sensação (às vezes chamada de *resposta*), você colhe os resultados de seu karma passado, experimentando o prazer como o resultado das ações virtuosas e a dor como o resultado das ações não virtuosas – ou prejudiciais (além das sensações neutras, resultado das ações que não são nem virtuosas nem prejudiciais). Uma flecha enfiada no olho de uma pessoa ilustra, graficamente, a imediação e a intensidade da sensação.



Desejo: Uma pessoa bebendo uma bebida alcóolica. (Consulte a Figura 13-10, à direita.) O oitavo elo, o desejo (ou *fixação*), é o desejo que surge das sensações da ligação anterior. Quando você experimenta o prazer, quer que ele continue; quando experimenta a dor, quer que ela cesse. Seu desejo de repetir o que é bom e de se separar do que é ruim é como um vício poderoso, e é por isso que uma pessoa bebendo uma bebida alcoólica simboliza esse elo. Assim como a sensação, o desejo ocorre durante toda a vida, mas esse elo se torna crucial no momento de sua morte, quando você desenvolve um desejo especialmente forte de continuar a viver.

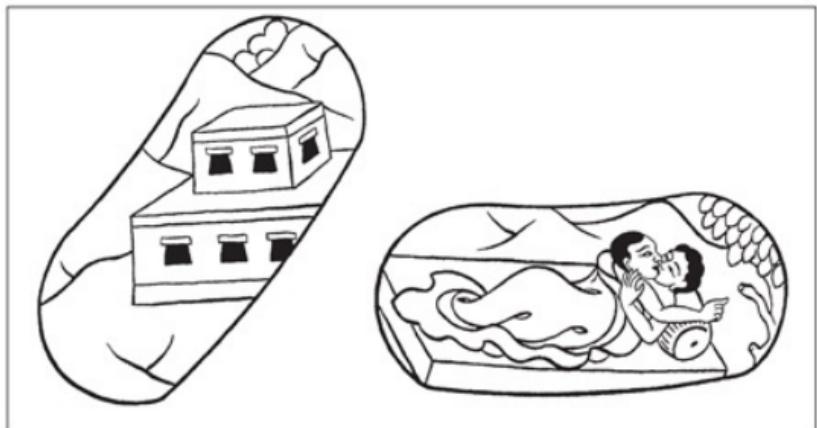


Figura 13-9: Os elos das bases dos sentidos e do contato.



Figura 13-10: Os elos da sensação e do desejo.



Apego: Um macaco pegando frutas. (Consulte a Figura 13-11, à esquerda.) Esse elo representa uma forma mais intensa de desejo. Conforme seu desejo cresce, você tende a se apegar aos objetos de prazer da mesma maneira que um macaco se agarra a uma fruta. Conforme se aproxima da morte, você tende a se apegar a

um novo corpo para substituir aquele que está prestes a perder. Essa ação não é uma decisão consciente e pensada por você; é a consequência automática do desejo e do apego com os quais se acostumou durante sua vida.

Agora que seu corpo está morrendo, seu hábito profundamente enraizado de apego ao eu (consulte a seção “Apegando-se a um eu sólido”, anteriormente, neste Capítulo) o compele a buscar um substituto. Conforme alguém uma vez disse brincando, “Em tal estado de pânico, você provavelmente pularia para dentro do primeiro útero amigo que aparecesse.”



Vir-a-ser: Uma mulher grávida. (Consulte a Figura 13-11, à direita.)

Conforme os elos do desejo e do apego aumentam, de forma substancial, no momento da morte, eles começam a fazer amadurecer uma das muitas sementes kármicas já plantadas em sua consciência. O potencial dessa semente – ou *impressão kármica* –, de levá-lo diretamente a uma nova vida agora está ativado, conforme simbolizado pela mulher grávida pronta para dar à luz. O renascimento está garantido. (Esse elo é chamado *vir-a-ser*, pois leva você a uma próxima vida que virá a existir.)



Nascimento: Uma mulher dando à luz. (Consulte a Figura 13-12, à esquerda.) A semente ativada durante o elo anterior finalmente amadurece por inteiro, e sua consciência prestes a morrer é propelida (“expulsa pelos ventos do karma”, dito de uma maneira poética) em direção às circunstâncias de seu próximo renascimento. Uma mulher dando à luz simboliza esse elo (embora você só faça contato verdadeiro com seu próximo reino de renascimento em sua concepção).



Envelhecimento e morte: Uma pessoa carregando um cadáver.

(Consulte a Figura 13-12, à direita.) A partir do momento de sua concepção, o processo que, inevitavelmente, leva ao seu desenvolvimento, deterioração e morte, inicia-se. Ao longo do caminho, você será forçado a carregar o fardo de um sofrimento indesejado, que a pessoa que está carregando o cadáver simboliza.

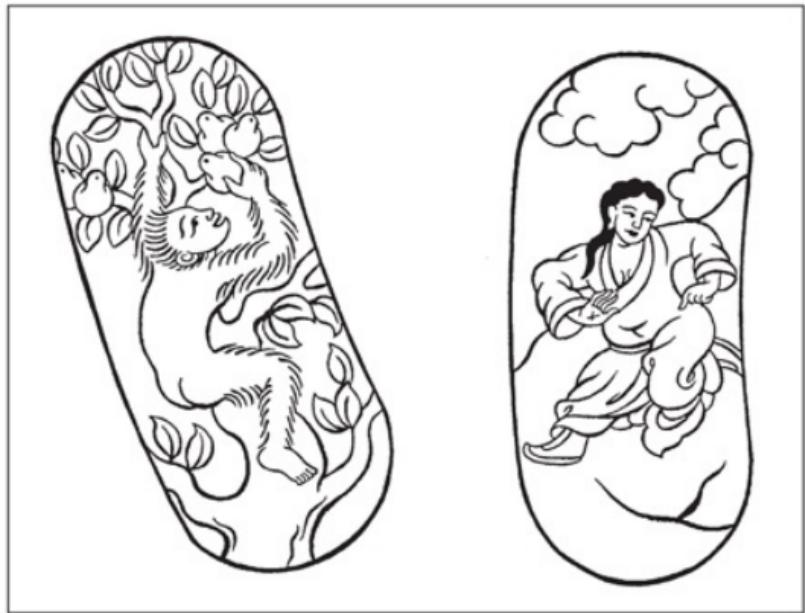


Figura 13-11: Os elos do apego e do vir-a-ser.

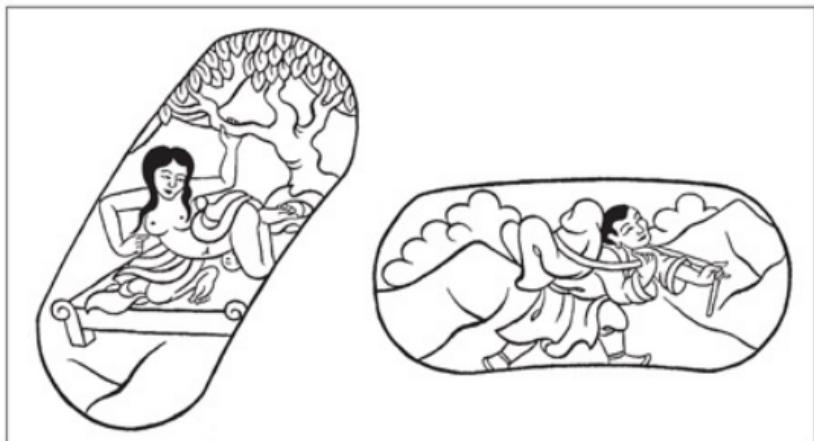


Figura 13-12: Os elos do nascimento e do envelhecimento e morte.

O objetivo de Buda, ao ensinar os doze elos – começando pela ignorância e terminando com um cadáver –, não era preocupar alguém ou, por outro lado, deprimir. Pelo contrário! A intenção de Buda era tornar essa pessoa profundamente ciente da maneira como suas ações, motivadas de forma ignorante, inevitavelmente levariam a um sofrimento recorrente. Tudo isso para que houvesse motivação para encontrar um meio de saída. O Buda, representado estando fora da roda da vida (observe de novo as Figuras 13-1 e 13-2) e apontando para a lua da libertação – ou nirvana – representa esse meio de saída.

Interrompendo o Sofrimento: os Três Treinamentos

A pergunta que o viajante espiritual que busca libertação deve fazer é: “como posso quebrar essa cadeia de 12 elos de organização dependente, alcançar a libertação dos reinos de sofrimento e chegar à felicidade e à paz duradouras?” Para responder essa pergunta, você deve determinar qual dos 12 elos é o mais fraco!

Quando, antes de sua iluminação, Buda passara seis anos envolvido em práticas severas de autonegação (como ficar em pé sob uma perna, durante horas, em um momento e comer apenas um grão de arroz por dia; consulte o Capítulo 3), ele estava, na verdade, tentando quebrar o sexto e o sétimo elos – contato e sensação. Ele imaginou que, se pudesse ganhar controle suficiente sobre seus sentidos e descobrisse como aguentar até mesmo as sensações mais dolorosas, dominaria o sofrimento por completo. Mas no final de seis anos, ele descobriu que não estava nem perto desse objetivo; estava apenas fraco e exaurido. Tentar enfraquecer seus sentidos até a submissão não funciona, pois isso lida apenas com os sintomas externos do sofrimento, e não com as suas verdadeiras causas.

Algumas pessoas pensam que podem encontrar felicidade duradoura atacando o décimo segundo elo – da velhice e da morte. Essas pessoas evitam comidas gordurosas, exercitam-se regularmente, aplicam cremes especiais ao primeiro sinal de rugas, tomam vitaminas, fazem tratamento de recomposição capilar, e assim por diante – tudo com a esperança de que esse comportamento, de algum modo, impeça que elas envelheçam.

(Algumas pessoas até mesmo planejam congelar seus corpos, na esperança de que os médicos, no futuro, serão capazes de curá-las das doenças causadoras de suas mortes.) Cuidar de sua saúde certamente vale a pena, mas não importa o que você faça pelo seu corpo, você não vai conseguir adiar a velhice e a morte para sempre.



Os mais fracos dos doze elos são aqueles que parecem ser os mais fortes, no começo. A ignorância, o desejo e o apego – o primeiro, o oitavo e o nono elos – são responsáveis, primeiramente, por criar e depois por perpetuar o ciclo de sofrimento e insatisfação recorrentes. A ignorância motiva as ações kármicas que plantam as sementes do sofrimento em sua mente; o desejo e o apego fazem amadurecer essas sementes no momento da morte, mandando você a um renascimento em que mais sofrimento e insatisfação serão inevitáveis.

Esses três elos são poderosos, mas todos se baseiam em um conceito errôneo fundamental – uma visão distorcida, uma mentira. Todos eles se baseiam em uma ideia quanto à natureza do “self” ou do eu que entra em conflito com a realidade. Nesse aspecto, são fracos. Se você conseguir desenvolver a sabedoria, que vê as coisas da maneira como elas realmente existem, poderá romper esses elos e alcançar a completa liberdade da existência cíclica (*samsara*). Não estamos falando sobre um afastamento desinteressado e insensível da vida. Em vez disso, estamos nos referindo à liberdade do sofrimento, que ocorre quando você está preso à roda da vida.



Buda ensinou que a forma para alcançar essa liberdade é praticar aquilo que ele chamava de *três treinamentos*, que forma um tripé sobre o qual toda a estrutura da prática budista repousa. Esses três treinamentos são

- ✓ Sabedoria: A ferramenta
- ✓ Concentração: A mira certeira
- ✓ Disciplina moral: A força

A seguir é apresentada uma analogia tradicional que explica esses três treinamentos. Imagine que você tem uma árvore em seu quintal produzindo frutas venenosas. É claro que você vai querer se proteger e aos outros dessa situação perigosa, por isso decide se livrar das frutas. Mas como fazer isso? Você pode tentar cortar os galhos da árvore, mas essa tática adianta apenas durante um curto período de tempo. Mais cedo ou mais tarde, os galhos começariam a crescer de novo, produzindo mais veneno.

As frutas venenosas, nessa analogia, representam todos os pensamentos e ações ilusórios que são responsáveis por mantê-lo preso à existência cíclica, forçando você a passar por sofrimento e decepção repetidamente. Cortar os galhos é como aplicar um antídoto temporário para essas ilusões – como combater o ódio praticando a paciência (consulte o Capítulo 14). Essas medidas ajudam em curto prazo, mas enquanto a fonte dessas ilusões (a árvore em si) permanecer de pé, as ilusões reaparecerão, mais cedo ou mais tarde.



A única maneira pela qual você pode ter certeza de que permanecerá completamente a salvo do perigo é cortar o tronco da árvore, de modo que nada nasça nunca mais dele. O tronco da árvore é a ignorância – a visão errônea sobre a maneira como você e as outras coisas existem.

Assim como você precisa de três coisas diferentes para cortar uma árvore (um machado afiado, uma mira certeira e um braço forte), também precisa de três treinamentos para se libertar do *samsara*. Esses três treinamentos funcionam juntos, da seguinte maneira:

✓ **O machado afiado:** Sem um machado afiado, você não é capaz de cortar nada. Nesse caso, seu machado é a sabedoria que você desenvolve ao ouvir, examinar e, finalmente, meditar profundamente sobre os ensinamentos de Buda. Especificamente, você tem que desenvolver a sabedoria penetrante para ver diretamente que a noção de eu sólida e concreta à qual você tem se apegado é ilusória – uma falsa projeção de sua mente.

✓ **Uma mira certeira:** Ter um machado afiado não é o suficiente. Para cortar o tronco da árvore, você precisa de uma mira certeira que ofereça a você a habilidade de atingir o mesmo lugar repetidas vezes. Se você bater em vários locais, nem mesmo o machado mais afiado lhe servirá. Apenas uma mente perfeitamente concentrada – que você desenvolve ao concentrar sua consciência, repetidas vezes, em um objeto de meditação determinado (consulte a técnica da consciência da respiração no Capítulo 7, por exemplo) – pode oferecer a mira certeira necessária para manusear com eficácia o machado da sabedoria. Se sua atenção for negligente ou distraída, sua mira não será verdadeira, e sua sabedoria nunca penetrará.

✓ **Força:** Você ainda não chegou ao fim. Se você não tiver a força física necessária, não será capaz de manusear o machado com precisão e potência. A mesma ideia vale para suas práticas espirituais. Você precisa da força que vem de seguir um regime de disciplina moral. Você não pode levar uma vida antiética, causando mal a si mesmo e aos outros, e esperar atingir o grau de concentração e compreensão necessários para eliminar a ignorância de sua mente.



Se você praticar os três treinamentos em combinação um com o outro, Buda afirmou que, definitivamente, você terá condições de acabar com a existência cíclica e vivenciar a paz inexpressível da libertação. Você não precisa morrer para alcançar o nirvana, mas precisa

dominar sua mente. Dito de outra maneira: você precisa seguir o treinamento – primeiramente esboçado no caminho óctuplo revelado no primeiro discurso de Buda (que discutimos no Capítulo 3). Com a autodisciplina moral como sua base e uma concentração elevada oferecendo o foco, sua sabedoria pode interromper a ignorância e ajudá-lo a se libertar do ciclo de tristeza recorrente, nesta vida.

Capítulo 14

Alcançando Seu maior potencial

Neste Capítulo

- Dedicando-se aos outros
- Cultivando as quatro atitudes incomensuráveis (ou moradas celestiais)
- Praticando as seis perfeições

Alguém sempre parece estar pronto para incentivá-lo a aproveitar sua vida ao máximo. Seus pais o encorajaram a dar o seu melhor. E seus professores, provavelmente, o encorajavam a desenvolver o seu potencial. Até mesmo as propagandas televisivas geralmente batem sobre a mesma tecla: use uma marca específica de calçados esportivos e “just do it” (simplesmente faça). Junte-se ao exército para que possa ser tudo o que pode ser!

O Budismo oferece um encorajamento semelhante a seus praticantes – embora seu escopo e foco sejam um tanto diferentes daqueles do mercado de propagandas e de seus amigos, professores e pais. De acordo com o Budismo, você tem o poder de alcançar o sucesso não apenas para essa vida, mas também para suas vidas futuras. Você pode purificar seu karma negativo, alcançar a felicidade e a paz mental, e até mesmo atingir o *nirvana*, que é a libertação completa do ciclo de sofrimento e insatisfação (consulte o Capítulo 13). A melhor parte é que é possível fazer todas essas coisas independentemente de suas circunstâncias de vida.

É claro que esses objetivos tão elevados podem custar o trabalho de uma vida inteira, mas é bom saber que você tem esse potencial – o que o Budismo chama de *natureza inata de Buda*. Essa natureza de Buda é seu

direito inato, e ela está dentro de você neste instante, esperando que você a reconheça e libere sua capacidade. É sobre isso que versa a prática budista!

Neste capítulo, apresentamos uma visão geral do caminho que leva à efetuação, ou realização, de seu potencial mais alto. Mas primeiro você precisa ter clareza sobre *por que*, exatamente, você quer seguir esse caminho. Em outras palavras, qual é sua motivação subjacente? Para que sua prática seja completa, sua motivação deve estar além meramente de sua satisfação pessoal, de modo a incluir a felicidade e a realização dos outros. Esse desejo profundo pelo benefício de todos os seres (não apenas de seus amigos, e também não apenas dos outros humanos) está no centro do Budismo. Na tradição do Grande Veículo (Mahayana) – de que as escolas Zen e Vajrayana, entre outras, fazem parte, esse desejo é conhecido como o *voto do bodhisattva*. Na tradição Theravada, ele assume a forma das *quatro atitudes incomensuráveis*.

Pedindo uma Porção de Felicidade para Tudo e Todos

Considere a seguinte situação hipotética. (Se você acha que vamos apresentar outra analogia budista, está certo.)

Você e toda a sua família estão em casa quando, de repente, você sente cheiro de fumaça. A fumaça rapidamente fica mais forte, e você percebe que sua grande casa de dois andares está pegando fogo. Você sobe a escada que leva ao andar de cima, mas percebendo que o fogo logo engolirá também o andar superior, procura outra rota de fuga. Tateando seu caminho em meio à pesada fumaça, você finalmente chega à porta da frente. Libertando-se, você chega ao quintal do lado de fora. Lá, finalmente fora de perigo, você se deita para recobrar o fôlego.

A pergunta é: “Como você se sente agora, que está seguro? Está contente? Você fez tudo o que tinha que fazer?” Apesar do fato de estar a salvo, a resposta tem que ser não. Por quê? Porque sua família pode ainda estar presa lá dentro. Enquanto os seus entes queridos estiverem em perigo, como poderia estar contente com apenas sua própria fuga?

Essa analogia demonstra, claramente, o sentimento de incompletude advindo de se concentrar, exclusivamente, em sua própria libertação do sofrimento. Tal preocupação egoísta ignora o bem-estar dos inúmeros

outros seres – humanos ou não – atualmente presos à dor e à insatisfação. O Budismo ensina que somos todos interconectados e interdependentes. No nível mais profundo, somos todos um. Com esse contexto maior em mente, realizar seu potencial mais elevado deve, inevitavelmente, incluir também auxiliar na felicidade e na realização dos outros.



A determinação de beneficiar todos os seres além de (ou, às vezes, até mesmo antes de) si próprio é conhecido como o *voto do bodhisattva*. O *bodhisattva* é o ser cuja iluminação não está completa até que todas as coisas vivas estejam também iluminadas! Embora a tradição Mahayana considere o bodhisattva como o modelo máximo, o espírito do bodhisattva também é bastante universal na tradição Theravada (consulte o Capítulo 4 para saber mais sobre as tradições Theravada e Mahayana).

Dedicando seu Coração aos Outros



No Budismo, o caminho que o leva à realização mais primordial deve, inevitavelmente, estar baseado na motivação que inclui o bem a todos. Na tradição Mahayana, essa motivação compassiva é conhecida por seu nome em sânscrito, *bodhichitta*. Dividindo a palavra em duas partes, é mais fácil compreendê-la:

- ✓ *Chitta* significa mente, atitude ou coração. (Também discutimos *chitta* no Capítulo 2.)
- ✓ *Bodhi* significa o objetivo supremo da iluminação, ou estado de Buda. Ao juntar as duas palavras, o resultado é *bodhichitta*, o estado mental compassivo que deseja atingir a iluminação pelo

benefício dos outros. Alguns críticos denominam esse estado simplesmente como o coração desperto ou, como um tradutor que conhecemos gosta de dizer, o *coração dedicado*. Ao cultivar o bodhichitta, você faz despertar a compaixão em seu coração pelo sofrimento dos outros e dedica seus esforços em benefício deles, bem como a si próprio.

Independentemente de quanto você tenha sofrido ou sido magoado, a compaixão, definitivamente, existe em seu coração nesse momento, embora ela possa estar enterrada debaixo de camadas de pesar, raiva e autoproteção. (Por outro lado, em vez de esconder sua compaixão, o sofrimento geralmente invoca uma forte compaixão como resposta.) O problema é que sua compaixão pode ser condicional e estar limitada em seu escopo. Por exemplo: provavelmente, você sente – com facilidade – compaixão por um membro de sua família, um amigo íntimo ou uma criança pequena que está sofrendo, mas sua compaixão por outras pessoas pode não surgir tão espontaneamente.

No Budismo, o objetivo é desenvolver uma compaixão incondicional que se estende a todos os seres, independentemente de eles terem o ajudado ou prejudicado, no passado. Esse tipo de compaixão o ajuda a ultrapassar os preconceitos, estereótipos e outras formas de pensamento limitado e parcial a que você adere e que o impedem de abraçar todos os seres como seus irmãos e irmãs. Para auxiliar em seu cultivo de tal “grande” compaixão que inclui a tudo, a tradição Vajrayana recomenda duas abordagens, abaixo relacionadas:

- ✓ Reconhecer que todos são membros de uma única família
- ✓ Perceber a igualdade básica entre você e os outros

Mantendo tudo em família



Se você já acredita em reencarnação (consulte o

Capítulo 13), então, ver como você está relacionado com todas as outras pessoas não será muito difícil. Suas vidas passadas (como explicado em certas tradições budistas) são infinitas, por isso, você já teve tempo mais do que suficiente para ter nascido como o filho, filha, irmã, irmão ou qualquer outro membro da família de qualquer pessoa. Considere aquela pessoa irritante que acabou de fechá-lo na estrada ou o inseto que deixou uma picada dolorida em seu braço: por que cada um desses seres não pode ter sido sua adorada ou amável mãe, em algum momento, no passado?

Chamando a mamãe querida – ou não

Um método tradicional para desenvolver a grande compaixão e o coração dedicado consiste em reconhecer que, em algum momento, todos os seres já foram sua mãe. Como sua mãe, eles o amaram, protegeram-no e cuidaram de você, assim como um típico cartão de Dia das Mães menciona. Você poderá vivenciar uma mudança imediata em sua atitude (mesmo em relação a uma pessoa irritante) se, por um momento, puder se relacionar àquela pessoa como sua amada mãe.



Essas meditações, voltadas para desenvolver um coração compassivo e dedicado fazem parte da tradição de treinamento budista, particularmente tibetanos e devem ser usadas sabiamente para que o efeito desejado seja alcançado. Ao lidar com uma pessoa irritante, por exemplo, o objetivo é mudar sua atitude de ressentimento ou sua antipatia para algo positivo. Portanto, quando você pratica visualizar essa pessoa como alguém próximo ou querido, assegure-se de escolher seu modelo sabiamente.

Tradicionalmente, como mencionamos anteriormente, o modelo que você primeiramente seleciona é o de sua própria mãe, pois ela o carregou em seu útero, deu à luz e realizou as 1.001 coisas necessárias para mantê-lo vivo e saudável. Mas quando as pessoas pensam em suas mães, elas têm dificuldade em pensar em tais bondades. Elas se lembram apenas dos problemas – alguns bastante graves – que tiveram com uma

mulher um tanto difícil. Nesse caso, não pense que os demais podem ter sido sua mãe, pois fazer isso pode apenas aumentar seu ressentimento em relação a eles. Escolha alguém que você se lembra como sendo altruísta e atencioso, não importa quem seja. Por fim, conforme seu amor, compreensão e perdão se desenvolverem, você também poderá abrir seu coração à sua mãe e talvez redescobrir um laço que havia sido esquecido.

Conectando-se ao mundo – por meio da alimentação

Felizmente, você não tem que acreditar em reencarnação para reconhecer que todos os seres são parte de uma grande família. Como a natureza nos mostra todos os dias, as vidas de todos os seres, neste planeta, estão interconectadas, e ver como todos os seres estão relacionados aos demais é algo que faz sentido. Tornou-se uma questão de sobrevivência.

Você pode usar essa interconexão para aprimorar sua meditação sobre a grande compaixão. Comece pensando sobre tudo o que você faz diariamente; ações que o ajudam a manter ou melhorar a sua vida. Uma boa atividade pela qual começar é o ato de alimentar-se. Imagine que você está prestes a colocar algum alimento em sua boca. Quando está quase sentindo o gosto do alimento, aperte seu botão mental de pausa e pense como essa porção de alimento chegou onde está agora. (Você também pode fazer essa meditação na mesa do jantar, mas se estiver comendo com outras pessoas, esteja preparado para encarar olhares curiosos quando você, de repente, “congelar” no meio de uma mordida.)

Digamos que você esteja prestes a comer uma colherada de arroz. Pergunte-se de onde veio o grão. Ele pode ter crescido em um arrozal a muitos quilômetros de distância, talvez até mesmo em outro continente. Pense nas muitas pessoas envolvidas na difícil tarefa de plantar esse arroz. Depois, pense em todo o trabalho necessário para colher esse grão, debulhá-lo, levá-lo ao mercado e vendê-lo. Todas essas tarefas exigem o esforço extenuante de centenas e mais centenas de pessoas, dentre as quais a maioria recebe um pagamento incrivelmente pequeno por seu árduo trabalho. Mas o arroz ainda não chegou à sua boca: ele ainda tem que ser transportado, talvez reempacotado e depois vendido novamente. Finalmente, ele tem que ser preparado e servido e, em muitos casos, você pode não estar envolvido nem mesmo nesses dois últimos procedimentos, relativamente simples.

Você pode analisar qualquer alimento que comer utilizando a mesma “técnica”. Em cada caso, você perceberá que seu aproveitamento – mesmo que de uma pequena porção do alimento – depende, completamente, de um número incontável de outras pessoas. Mesmo que elas não tenham tido propositalmente a intenção de beneficiá-lo, o fato é o mesmo: sem o esforço delas, você não teria o alimento que come. Seu aproveitamento depende, completamente, da bondade delas.



Você pode aplicar essa maneira de pensar a outros aspectos de sua situação de vida. Pergunte a si mesmo quem é responsável pela casa em que mora, as roupas que você veste e até mesmo o idioma e as ideias de que faz uso. Em cada caso, a resposta será a mesma – outras pessoas. Quanto mais olhar as coisas dessa maneira, mais você poderá desenvolver uma apreciação pela bondade infinita que recebeu dos outros. Conforme seu coração se abre aos seus semelhantes, você, naturalmente, desejará devolver essa bondade da melhor maneira possível.

Descobrindo o que todos os seres desejam

Uma pessoa responsável durante muito tempo pela tradução do Dalai Lama (consulte o Capítulo 15) uma vez destacou: “Eu nunca participei de um ensinamento de Sua Santidade em que ele não tenha mencionado que todos os seres são parecidos em seu desejo de serem felizes e de se libertarem do sofrimento.” O tradutor depois continuou, dizendo que você pode tirar duas conclusões dessa observação: ou o Dalai Lama não tem muito que dizer, ou esse ponto é extremamente importante. Você pode optar, seguramente, pela segunda alternativa.

Concordar que todos os seres querem ser felizes e evitar a infelicidade não é difícil. Na verdade, pensar em qualquer comportamento que não seja motivado por esses desejos gêmeos é que é difícil. As pessoas podem definir a felicidade de modo bastante diferente umas das outras (as músicas que algumas pessoas gostam de ouvir podem fazer você

franzir as sobrancelhas), mas independentemente da definição, a felicidade é o que as pessoas querem e a infelicidade é aquilo que elas, definitivamente, querem evitar. Mesmo quando as pessoas se machucam de alguma maneira – ao cometer suicídio, por exemplo – geralmente há uma tentativa mal-orientada de se livrar da dor.

Muito embora reconhecer esses desejos gêmeos como universais não seja tarefa difícil, as implicações desse fato – aparentemente simples – são profundas. Quando uma pessoa o machuca, por exemplo, você geralmente leva isso para o lado pessoal. “Ele me atacou de propósito”, você pode pensar, e então pode procurar maneiras de machucar essa pessoa, também. Mas sua atitude mudará de maneira bastante significativa quando perceber que aquela pessoa que o atacou foi motivada pelo mesmo desejo de felicidade que motiva você. Esse fato não significa que você tem que ficar parado passivamente e deixar que alguém abuse de você. De que isso adiantaria? Mas significa que, independente da ação que você decida tomar – mesmo quando decidir se defender à força – será motivado mais pela preocupação e pelo entendimento do que pelo desejo malicioso de retaliação. Agir com essa motivação em mente automaticamente aumenta as chances de suas ações serem hábeis e eficazes.



Olhar para os outros como iguais a você também ajuda a reduzir seu egoísmo, a causa da maioria (se não de todos) os seus problemas. Em vez de estar constantemente envolvido com o tedioso refrão “Eu, eu, eu”, você pode se encontrar desenvolvendo um interesse genuíno pelo bem-estar dos outros. Quando estiver em meio a um grupo de pessoas, por exemplo, você poderá não sentir mais uma ânsia terrível de colocar seus desejos e necessidades em primeiro lugar. Em vez disso, ao perceber que todas as pessoas nesse grupo também querem ser felizes, você pode abrir seu coração e sua mente aos desejos e necessidades delas.



Quanto mais você dedicar seu coração ao bem-estar dos outros, mais começará a perceber que a maioria das pessoas, embora alegue querer felicidade, tem comportamentos que apenas destroem suas chances de encontrar a paz e a felicidade reais. Se for honesto, você, sem dúvida, descobrirá que está cometendo os mesmos erros – e essa situação não muda no momento em que você apanha um livro (de preferência *este*) sobre Budismo ou sobre uma das outras grandes tradições espirituais do mundo. (Se mudasse, a editora definitivamente aumentaria o preço do volume.) Mas pelo menos é um começo; você está começando a olhar para a direção certa rumo à verdadeira paz mental e realização.

Conforme sua compreensão e simpatia pelos outros se aprofundam – em parte como resultado de dedicar seu coração ao bem-estar deles – uma noção de responsabilidade por todos os seus irmãos e irmãs começa a se desenvolver em seu coração, também. Você começa a reconhecer que, de certa maneira, todos os seres são cegos e estão andando em direção à beira de um íngreme penhasco. Quem tem mais motivos para ajudá-los do que você? Essa linha de pensamento pode acabar resultando em uma resolução poderosa de se libertar dos hábitos destrutivos e pontos de vista mal-orientados e de desenvolver todas as qualidades positivas necessárias para orientar eficazmente sua família pelo caminho que leva à verdadeira felicidade.



No momento em que você desenvolver esse desejo puro e espontâneo nas profundezas de seu coração e se dedicar a servir aos outros dessa maneira, você gerará a preciosa motivação do *bodhichitta*. Nesse instante, você se torna um bodhisattva – um filho ou filha de Buda – e entra no caminho que leva, por fim, à iluminação plena.



Assim como o Budismo oferece inúmeras técnicas de meditação para acalmar e esclarecer a mente, fazendo você atingir uma compreensão sobre as verdades mais profundas da vida, ele também oferece métodos para cultivar as quatro qualidades centrais conhecidas como as estadas celestiais ou *atitudes incomensuráveis*:

- ✓ Compaixão
- ✓ Bondade amorosa
- ✓ Alegria altruista
- ✓ Equanimidade (paz mental)

Em Pali, esses estados celestiais são denominadas como *brahmavihara*. O termo, literalmente, significa “morada dos deuses”, denotando qualidades que são especialmente sublimes.

A sabedoria (ou compreensão; consulte a seção “Cultivando a perfeição máxima: sabedoria compreensiva”, posteriormente, neste Capítulo) e a compaixão (ou bondade amorosa) são consideradas como sendo dois lados da mesma moeda. Quando você observa profundamente a natureza impermanente, sofredora, e sem um eu da realidade, você naturalmente vivencia o amor pelos outros, a compaixão por seu sofrimento e um desejo veemente de ajudar a libertá-los da dor. Ao mesmo tempo, quanto mais você abrir seu coração e quanto mais amor e compaixão sentir, mais seus pontos de vista limitadores cessarão e revelarão a natureza essencialmente vazia e insubstancial da realidade.

Por esse motivo, o desenvolvimento da compreensão e o cultivo dos quatro brahmaviharas estão em harmonia com o Budismo. (Se os brahmaviharas parecem se justapor à motivação bodhichitta que discutimos na seção “Dedicando seu coração aos outros”, anteriormente,

neste capítulo, é porque eles são os equivalentes da tradição Theravada. Nós os detalhamos aqui, pois oferecem outra maneira poderosa de descrever a realização de seu potencial mais elevado.) O próprio Buda descreveu o caminho espiritual como a “libertação do coração, que é o amor” e a culminação do caminho como a “certeira libertação do coração”. Independente de quanta compreensão você tenha, a menos que seu coração esteja transbordando de amor e compaixão, você ainda não alcançou a libertação total.

Embora mencionemos os quatro estados celestiais em tópicos separados, esses quatro qualidades não estão, de fato, separadas. Elas são quatro aspectos ou facetas da joia preciosa, que é o coração plenamente desperto. Embora Buda e outros grandes mestres e professores sejam o exemplo desse coração, não esqueça que ele também está vivo dentro de você nesse instante, como sua própria natureza de Buda; camadas de mágoa, ressentimento e medo acumulados meramente escondem os quatro estados celestiais de sua visão. Quando você pratica os quatro brahma viharas, fornece alimento para esse coração, que, assim como um sol poderoso, gradualmente queima as nuvens de emoções negativas, crenças distorcidas e padrões habituais.



Uma advertência: o cultivo da bondade amorosa e da compaixão não envolve se meter na vida dos outros ou assumir uma atitude moralmente superior que declara, “Eu sou um bodhisattva com motivação pura, que tem algo importante a oferecer a você, ser sofredor e inferior!” Pelo contrário: as qualidades do amor, da compaixão, da equanimidade e da alegria pela felicidade dos outros, quando praticadas corretamente, quebram as barreiras da separação aparente entre você e os outros e revelam a unicidade inerente de toda a vida. Elas mostram as maneiras pelas quais você próprio está sofrendo, com o coração fechado e, de outro modo, preso ou mal-orientado. Sempre que você se encontra apontando para os outros, mesmo que seja em aparente compaixão, lembre-se de virar o dedo e apontar de volta para si mesmo.

Meditando sobre as quatro estadas celestiais

Na tradição Theravada, as meditações feitas para cultivar o amor, a compaixão, a alegria e a equanimidade têm uma estrutura semelhante:

1. Entre em contato com sua bondade essencial ou, se isso não estiver ao seu alcance, faça-o com seu desejo inato pela felicidade e pelo bem-estar.
2. Passe algum tempo imaginando uma pessoa que fácil e naturalmente traz as qualidades em questão à sua mente. No caso da bondade amorosa, essa pessoa pode ser sua mãe ou outra pessoa que o amou ou cuidou de você, incondicionalmente. Com a compaixão, pode pensar em alguém que você ama que está passando por um momento de grande dor ou sofrimento, neste momento.
3. Quando estiver em contato com a qualidade, dirija-a para fora de si, em direção a si mesmo (o que é bastante difícil, para algumas pessoas), e depois em direção àquelas pessoas que o beneficiaram no passado, aos seus entes queridos, aos amigos, a partes neutras e, depois, (acredite ou não), em direção às pessoas que o irritam ou o deixam nervoso.
4. Ofereça a qualidade para todos os seres, em todos os lugares.

Tradicionalmente, certas frases prontas são usadas para gerar essas qualidades, como "Que você seja feliz" (para a bondade amorosa), "Que você se liberte da dor e da mágoa" (para a compaixão), "Que sua boa sorte prospere" (para a alegria altruísta) e "Que todos aceitem as coisas como elas são" (para a equanimidade). Mas sinta-se livre para experimentar expressões diferentes até que encontre frases que tenham mais significado, para você. Em um primeiro momento, entrar em contato com essas qualidades pode ser difícil, mas não se preocupe (e certamente não fique chateado consigo): elas estão aí, em algum lugar. Quando começarem a fluir, a prática dos brahmaviharas ficará mais fácil, e as qualidades passarão a surgir de forma natural e espontânea, na vida cotidiana.

Estendendo a bondade amorosa

No Budismo, especialmente na tradição Theravada, a qualidade conhecida como bondade amorosa (Pali: *metta*) é considerada um par da compreensão, em seu poder de despertar e transformar. Na bondade amorosa, você valoriza e estima os outros como se fossem seus próprios filhos, e deseja a eles a mesma boa sorte, saúde, felicidade e paz mental que deseja para seus amigos e familiares mais queridos.

Ao estender o amor aos outros, você reflete de volta a eles sua bondade inerente, sua natureza de Buda inata e, portanto, os encoraja a abrirem seus corações e a crescerem como pessoas e espiritualmente. Ao mesmo tempo, você gradualmente se desprende do controle que as emoções negativas – como o ressentimento e a decepção – têm sobre o seu coração.

Mas Buda, em sua sabedoria, percebeu que não é possível amar os outros plenamente até que você aprenda a amar a si mesmo. “Se procurar em todo o universo”, ele geralmente dizia, “não encontrará ninguém que mereça mais amor e afeição do que você mesmo.” Por isso, inicie a prática da *metta* bondade amorosa, primeiramente, oferecendo-a a si mesmo.

Desenvolvendo a compaixão

Como explicamos na seção “Dedicando seu coração aos outros” anteriormente, neste Capítulo, a compaixão está no centro da motivação exaltada, conhecida como bodhichitta. Mas o que exatamente é a compaixão? Geralmente, as pessoas a confundem com a tendência de se sobrecarregarem com o sofrimento dos outros e se prejudicarem no processo de tentar ajudá-los. Como um dos meus mestres costumava dizer, esse hábito não é a verdadeira compaixão, e sim uma compaixão tola (ou, como os livros de autoajuda gostam de denominá-la hoje em dia, uma codependência).



A compaixão (*karuna* em pali e sânscrito) envolve, primeiramente, reconhecer o sofrimento dos outros – o que é comum, no mundo – e depois, gradualmente, aprender a abrir seu coração para sentir o profundamente, sem deixar que ele o sobrepuje.

Se você for como a maioria das pessoas, comprehensivelmente, tentará evitar sentir o sofrimento – não apenas o sofrimento dos outros, mas o seu próprio, também – afinal, o sofrimento geralmente é doloroso; além disso, você pode se sentir impotente, pois não pode fazer nada quanto a ele. E o sofrimento geralmente traz consigo outros sentimentos desagradáveis, como a raiva (na causa do sofrimento), o medo (do sofrimento em si) e a dor.

Mas a compaixão genuína é, na verdade, capacitante, pois uma percepção clara sobre a maneira como as coisas são, geralmente a acompanha. A verdade é que milhões de pessoas estão sofrendo e isso é a única coisa que você pode afirmar sobre isso. A partir dessas percepções claras e dos sentimentos de compaixão surgem a força e a habilidade de fazer tudo o que você pode para aliviar o sofrimento, juntamente com a aceitação de que é só isso o que você pode fazer. A prece da serenidade expressa esse espírito, de maneira bastante bela: “Deus, conceda-me a serenidade de aceitar as coisas que não posso mudar; a coragem de mudar as coisas que posso e a sabedoria para saber a diferença.”

Nutrindo a alegria altruista

Estranhamente, muitas pessoas acham que simpatizar com o sofrimento dos outros é mais fácil do que alegrar-se com sua felicidade – ou sucesso. Talvez esse traço seja o resultado da ética de trabalho ocidental, que diz que “se não há dor, não há ganho” e que enfatiza a luta e a privação, enquanto suspeita de sentimentos mais expansivos como o êxtase e o entusiasmo. Afinal, quantas pessoas, genuinamente, gozam até mesmo de seu próprio bem-estar? Ou talvez você sinta inveja – em vez de alegria – devido a essa tendência, especialmente ocidental, de competir com os outros, de julgar, de comparar e de humilhar, em vez de aprovar e

apreciar. Devido a essas tendências, que aparentemente eram comuns também no tempo de Buda, a alegria altruista (Pali: *mudita*) geralmente é considerada como a mais difícil das quatro brahmaviharas a se desenvolver.

A prática da bondade amorosa

As etapas a seguir correspondem a um exercício tradicional para entrar em contato com o amor incondicional em seu coração e direcioná-lo aos outros. Não tenha pressa. Leve o tempo que precisar; além de imaginar o amor, sinta-o. Comece fechando os olhos, respirando profundamente algumas vezes e relaxando seu corpo, a cada vez que exala. Depois, continue, seguindo os seguintes passos:

1. Quando se sentir relaxado, imagine o rosto de alguém que o amou muito em sua infância e cujo amor o tocou profundamente.
2. Lembre-se de uma época em que essa pessoa demonstrou seu amor a você e você, realmente, o acolheu.
3. Observe a gratidão e o amor que essa memória causa em seu coração. Permita que esses sentimentos surjam e enchem seu coração.
4. Estenda gentilmente esses sentimentos a esse ser amado. Você pode até mesmo vivenciar uma troca de amor entre vocês dois, conforme oferece e recebe amor, livremente.
5. Permita que esses sentimentos amorosos transbordem e, gradualmente, se espalhem por todo o seu ser.
6. Agora, dirija, conscientemente, esse amor a si próprio. Você pode querer fazer uso de algumas frases budistas tradicionais: "Que eu seja feliz. Que eu tenha paz. Que eu esteja livre do sofrimento." Ou você pode querer escolher outras palavras e frases que o interessem. Apenas assegure-se de usar frases gerais, simples e emocionalmente evocativas. Como receptor, assegure-se de receber o amor, bem como de estendê-lo.
7. Quando se sentir completo consigo próprio – mesmo que

seja momentaneamente –, imagine alguém por quem sente gratidão e respeito. Reserve um tempo (pelo menos alguns minutos) para dirigir o fluxo de amor para essa pessoa usando palavras semelhantes para expressar suas intenções.

8. Agora, reserve um tempo para dirigir essa bondade amorosa a um ente querido ou a um amigo, de maneira semelhante.
9. Direcione esse fluxo de amor a alguém que faça com que você se sinta neutro – talvez alguém que veja de vez em quando, mas em relação a quem não nutra sentimentos positivos nem negativos.
10. Agora, a parte mais difícil desse exercício: dirija sua bondade amorosa a alguém que lhe provoque sentimentos um tanto negativos, como irritação ou mágoa. Ao estender o amor a essa pessoa – mesmo que seja só um pouco, no começo – você começa a desenvolver a capacidade de manter seu coração aberto, até mesmo sob circunstâncias desafiadoras. Por fim, poderá estender o amor a pessoas que lhe causam emoções mais fortes, como raiva, medo ou dor.

Assim como em qualquer meditação, a bondade amorosa se beneficia da prática intensa. Em vez de alguns minutos para cada etapa, tente gastar cinco – ou até dez minutos. Quanto mais tempo e atenção você dedicar, mais começará a notar mudanças sutis (ou não tão sutis) na maneira como se sente, de um momento para o outro. Por fim, a bondade amorosa que você gera nesse exercício começará a se estender para todas as áreas de sua vida.



A alegria altruista irrompe pela mente comparativa e parcial para abraçar a felicidade dos outros de acordo com os termos

deles. Geralmente, você vê as outras pessoas por meio das lentes de seus próprios preconceitos, ideias e expectativas, e julga os esforços e realizações delas do mesmo modo. Quando você cultiva a alegria altruísta, no entanto, desenvolve a capacidade de ver os outros claramente, da maneira que eles são, e compartilha a felicidade e o sucesso deles como se estivesse dentro disso, sentindo o que eles sentem. Ao fazer isso, você não apenas enriquece a experiência deles, como também aumenta sua própria parte de felicidade e alegria. Além disso, você quebra as barreiras que o separam dos outros e estabelece a possibilidade de amor e apoio mútuo e contínuo.

Estabelecendo a equanimidade



Considerada como a culminação dos brahmaviharas (e aquele que protege os outros três) a *equanimidade* (pali: *upekkha*) é a paz mental ampla e equilibrada que abraça a vida da maneira como ela é.

Essa qualidade surge quando você medita e percebe, com profundidade, a verdade budista essencial da *impermanência* (tudo está constantemente mudando) e desiste de tentar controlar aquilo que simplesmente não pode controlar. Você simplesmente deixa as coisas acontecerem. Na formulação usada pelos grandes místicos cristãos: “Não é a minha vontade, mas a Vossa, que será realizada, ó, Senhor!”

Equanimidade não significa passividade ou indiferença. Você pode agir, no sentido de realizar mudanças importantes em sua vida, com o mesmo equilíbrio e paz mental que aplica ao se sentar silenciosamente, em meditação. Na equanimidade, assim como em outros brahmaviharas, você está completamente aberto à vida, conforme ela se apresenta. Você não fecha seu coração, tampouco nega o que está acontecendo, mas tem uma confiança profunda de que a vida se desdobra de sua própria maneira significativa e misteriosa, e é só isso o que você pode realizar para “fazer a diferença”.

Você pode preferir certas circunstâncias de vida em relação à outras,

mas tem fé nos ciclos maiores, no contexto maior. Assim como a bondade amorosa compara-se ao amor de uma mãe por seu filho, a equanimidade se compara ao amor que os pais sentem quando seus filhos se tornam adultos – oferecendo um apoio acolhedor juntamente com um amplo espaço para o desapego.

Da equanimidade surge o destemor em face aos altos e baixos da vida – uma qualidade que pode ser tão contagiosa como o pânico ou a raiva. No filme *Sem medo de viver*, Jeff Bridges interpreta um homem cuja equanimidade – durante e após um acidente de avião – irradia paz e confiança aos outros passageiros. (Como descrevemos na seção “Praticando a generosidade sincera”, posteriormente, neste Capítulo, oferecer o presente do destemor é uma das quatro formas primárias da generosidade.)

Cultivando as Seis Perfeições de um Bodhisattva



Como você pode ter imaginado, simplesmente querer se tornar iluminado para que possa ajudar aos outros de maneira mais eficaz não é suficiente. Você deve, realmente, seguir o caminho que leva a essa realização.

No Budismo, esse caminho é esboçado de diversas maneiras, geralmente envolvendo listas de um tipo ou de outro: o caminho óctuplo (consulte o Capítulo 3), os três treinamentos (consulte o Capítulo 13), as dez figuras da manada de bois (consulte o Capítulo 10), e assim por diante. Outra estrutura útil para entender o caminho – uma que enfatiza o cultivo de qualidades positivas e é amplamente usada em todo o Budismo para orientar os alunos em sua prática – são as seis perfeições.

Perfeição é a tradução comumente aceita do termo sânscrito original *paramita*, que significa, literalmente, “fazer atravessar”. A imagem poética sugerida aqui é a de um amplo oceano de sofrimento, nas margens do qual localiza-se a distante praia da iluminação. Ao confiar

nessas seis práticas – ou perfeições –, o bodhisattva da compaixão pode carregar os outros seres – inclusive ele mesmo!

O caminho do bodhisattva (para voltar do oceano à terra seca) corresponde a uma união da compaixão (geralmente chamada de *método* devido ao seu meio de beneficiar os outros) e da sabedoria compreensiva da natureza verdadeira da realidade. As primeiras cinco perfeições compõem o aspecto de método compassivo do caminho:

- ✓ Generosidade
- ✓ Comportamento ético
- ✓ Paciência
- ✓ Esforço
- ✓ Concentração

E assim como os olhos levam o corpo por um caminho, as seis perfeições oferecem orientação e direção ao restante:

- ✓ Sabedoria

Nas próximas seções, seguimos, em grande parte, a abordagem Vajrayana de interpretação das perfeições. Mas elas têm uma ampla aplicação no Budismo e são, geralmente, entendidas, mais ou menos, da mesma maneira. (Em algumas tradições, dez perfeições são listadas, em vez de seis. Nesses casos, a concentração é omitida, e renúncia, veracidade, resolução, equanimidade e bondade amorosa são incluídas.)

Geralmente consideradas como qualidades a serem cultivadas e aprimoradas, os paramitas também podem ser compreendidos a partir de outra perspectiva: (consulte, por exemplo, a discussão no Capítulo 10 quanto ao *Dzogchen*, do Budismo Zen e Tibetano, quanto à compreensão da iluminação) como aspectos essenciais da natureza de Buda – inerente e sempre disponível. De acordo com essa visão, em vez de esforçar-se

para alcançar as perfeições, você precisa, simplesmente, despertar para a sua natureza, que, circunstancialmente, será semelhante à de Buda (também conhecida como o eu verdadeiro ou a natureza da mente). Quando você faz isso, as perfeições, naturalmente, florescem por si próprias.

Praticando a generosidade sincera

A generosidade é a primeira da lista porque ela é considerada a mais fácil dentre as seis perfeições a serem praticadas. Também chamada de doação, ou até mesmo caridade, a generosidade se refere à atitude sincera que permite que você forneça aos outros exatamente o que eles precisam, sem mesquinhez ou arrependimento.

Essa perfeição é, tradicionalmente, dividida em quatro tipos:



Oferecer o dharma: Você não precisa ser um mestre budista plenamente qualificado para oferecer aos outros o *dharma* (orientação espiritual que tira os seres do sofrimento), embora seja verdade que, quanto maior for seu entendimento e realização sobre o dharma, mais eficaz será a sua orientação. Você tem que ter a motivação adequada: desejar verdadeiramente beneficiar os outros e não simplesmente procurar impressioná-los com seu conhecimento.



Oferecer proteção: Os humanos e os animais encaram, constantemente, o perigo – até mesmo o pânico de perder suas vidas. Protegê-los do perigo – impedindo que um inseto caia em uma piscina, por exemplo – caracteriza essa segunda forma de generosidade. Essa prática poderosa não apenas beneficia diretamente os seres que você resgata, como também aumenta seu respeito pela santidade de toda a vida. Além disso, o karma positivo que você gera, ao proteger e salvar as vidas dos outros, pode servir para aumentar sua própria longevidade (consulte o Capítulo 12 para saber mais sobre o karma).



Oferecer auxílio material: A maioria das pessoas pensa sobre esse tipo de generosidade quando considera a prática da doação.

Devido ao fato de que os seres humanos precisam de inúmeras coisas diferentes para sobreviver e prosperar, como comida, roupas, abrigo e um emprego lucrativo, você tem inúmeras oportunidades de praticar a doação material. Oferecer trocados a pessoas sem teto na rua, doar dinheiro à sua instituição de caridade preferida e comprar comida para um amigo doente são exemplos comuns dessa forma de doação. Apenas assegure-se de usar sua sabedoria de bom-senso ao oferecer auxílio material a alguém. Dar uma garrafa de vinho a um alcoólatra, por exemplo, pode não ser a forma mais sábia de generosidade.



Oferecer destemor: Acima de tudo, você oferece esse precioso presente aos outros quando o exibe em seu próprio comportamento – e você não pode manifestar destemor a menos que o cultive em seu coração, praticando meditação e trabalhando com as crenças distorcidas que causam medo inadequado ou excessivo. Estátuas clássicas de Buda geralmente o mostram em um gesto como se estivesse oferecendo destemor, com um braço levantado e a palma virada para a frente (consulte a Figura 14-1). (É interessante notar que outro gesto geralmente acompanha essa mão levantada. O outro braço direcionado para baixo, com a palma virada para a frente, denota doação.) Devido ao fato de que os ensinamentos de Buda ajudam a reduzir o medo e outras formas de sofrimento, a primeira forma de doação implicitamente inclui o destemor, assim como a segunda, que oferece aos seres o destemor que acompanha a segurança física.

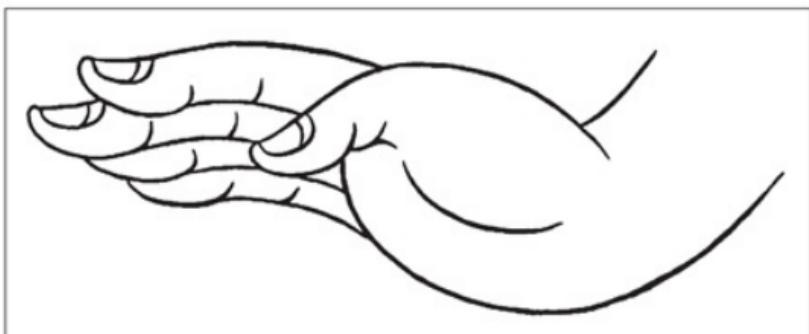


Figura 14-1: Gesto que concede o destemor.



Mantenha em mente que a prática da generosidade não depende tanto daquilo que você dá, mas de sua *atitude* em relação à doação. Você aprimora essa prática em sua mente conforme supera toda a relutância em ajudar os outros e aprende a se desapegar – das posses materiais, do tempo, da energia e até mesmo de pontos de vista. Dessa maneira, a generosidade nutre sua própria libertação, porque ela, gradualmente, o liberta do apego e da ganância.

Você não precisa doar nada tangível para praticar a generosidade; até mesmo cultivar o *desejo* de doar conta bastante, especialmente quando isso enfraquece seu auto apego. Primordialmente, a expressão mais profunda dessa paramita envolve o reconhecimento de que o doador, o bem e o recebedor são inerentemente um e inseparáveis.

Seguindo a autodisciplina do comportamento ético

Essa perfeição também é chamada de moralidade, mas temos um pouco de cuidado ao usar esse termo, pois ele pode se referir demais a uma atitude puritana em relação ao prazer que não se aplica ao Budismo. O significado subjacente de *comportamento ético*, no Budismo, é evitar fazer mal aos outros. Poderíam os chamar simplesmente de bondade ou virtude. Assim como com a generosidade, a perfeição da bondade (ou do comportamento ético) é, tradicionalmente, dividida em diversos tipos:



Reserva: Suas tentativas de não cometer ações negativas ao seguir os preceitos éticos tradicionais caem nessa categoria. Por exemplo, quando você se refugia formalmente nas Três Joias de Buda, no dharma e na sangha (nas tradições Theravada e Vajrayana) ou recebe os preceitos (no Zen), você promete se reservar de contar mentiras. (Para saber mais sobre como se

refugiar e receber os preceitos, consulte o Capítulo 6.) Todos os esforços que você faz para cumprir com esse voto expressam a disciplina da autorreserva. O mesmo se aplica para quaisquer outros votos que você faz conforme progride ao longo do caminho espiritual.



Acumulando virtude: O progresso ao longo do caminho espiritual requer que você acumule energia positiva, especialmente quando sua dedicação está voltada para beneficiar os outros. Acumular virtude, portanto, é como carregar suas baterias espirituais. Durante esse livro, descrevemos muitas ações virtuosas – como fazer oferendas às Três Joias, realizar prostrações (consulte o Capítulo 8), rezar pelo bem-estar dos outros, estudar o dharma e aderir aos preceitos – tudo isso contribui para essa forma de disciplina ética.



Beneficiando os outros: Beneficiar os outros é o propósito de desenvolver o bodhichitta. Na vida cotidiana, você tem tantas oportunidades de ajudar as pessoas ao seu redor que, listá-las aqui é algo, simplesmente, impossível. Em suma: beneficiar resume-se a tudo o que você faz com seu corpo, fala e mente que é dirigido ao bem-estar dos outros. Até mesmo o pequeno ato de acender uma vela para alguém em seu altar, se feito com o desejo de purificar a escuridão da mente de outra pessoa, é um exemplo dessa forma de disciplina ética.

Desenvolvendo paciência



A paciência é o oposto direto da raiva e da irritação, por isso é uma das principais práticas de um bodhisattva da compaixão. Além de prejudicar os outros, sua raiva e irritação têm um efeito desastroso sobre seu próprio desenvolvimento espiritual. Portanto, manter sua mente o mais livre possível desse tipo de energia negativa é

extremamente importante.

A raiva geralmente surge quando você se sente como se estivesse sendo atacado, quando não consegue o que quer e quando alguma situação ou pessoa o frustra. Mas admita: o mundo está cheio de pessoas e coisas que podem chateá-lo, então, o que você vai fazer: ficar nervoso com cada uma dessas pessoas e coisas? A raiva, de fato, libera uma energia poderosa, mas tentar usar essa energia para resolver seus problemas apenas cria mais problemas. Assim que você passa como um rolo compressor por cima de um obstáculo, dois outros obstáculos, inevitavelmente, aparecem no lugar daquele.

Uma famosa analogia budista diz que, “se você quer proteger seus pés de espinhos, cobrir toda a superfície da Terra com couro é uma maneira esbanjadora e ineficiente de fazer isso”. Simplesmente cubra as solas de seus pés com couro, e os espinhos não o machucarão. De maneira semelhante, você não pode se defender das dificuldades da vida tentando superá-las com a raiva. Ao praticar a paciência, no entanto, você mantém sua mente livre da raiva e, como resultado, seus “problemas” não conseguirão mais chateá-lo. Assim como vestir sapatos, essa abordagem é uma maneira muito mais eficiente de se proteger.

A prática da paciência é, tradicionalmente, dividida em três partes:



Permanecendo calmo: Se você conseguir evitar retaliar com raiva quando alguém ou algo o prejudica ou frustra, estará praticando essa forma de paciência. Uma maneira de realizar esse feito é pensar como você tornaria a situação pior, se retaliasse. Outra maneira é analisar a situação cuidadosamente e perceber que a outra pessoa está, primordialmente, tentando encontrar a felicidade, assim como você, mas de uma maneira irritante e mal orientada. Geralmente, a única maneira de melhorar uma situação difícil é, simplesmente, se recusar a entrar nela com raiva. Se você, de fato, decidir confrontar a pessoa, poderá então fazer isso com compaixão e sabedoria, o que faz toda a diferença do mundo.



Aceitando o sofrimento: Mesmo quando alguém – ou algo – não está o atacando ou irritando, você ainda continua a experimentar o sofrimento na vida. Assim será enquanto você não erradicar suas

causas dentro de sua própria mente e comportamento (consulte o Capítulo 13). Em outras palavras, enquanto for presa das ilusões gêmeas da ganância e da aversão (querer o que você não pode ter e esperar destruir o que o está incomodando), você, definitivamente, irá sofrer. E, até que você tenha sucesso em alcançar a iluminação plena, ponto em que a raiva desaparece de seu coração para sempre, você precisará encontrar uma maneira de se relacionar com esse sofrimento que não faça com que você perca a sua calma.

Uma maneira de conseguir isso é motivar-se vendo o autocontrole paciente como uma oportunidade de exaurir seu karma negativo (consulte o Capítulo 12). Outra é cultivar a equanimidade (uma das quatro atitudes incomensuráveis que discutimos na seção “Estabelecendo a equanimidade”, anteriormente, neste Capítulo), o que permite que você aceite sua experiência, independente de ela ser dolorosa. Finalmente, em um nível mais profundo, a raiva se dissolve e a paciência surge naturalmente, quando você vê as outras pessoas – inclusive aquelas que o perturbam, como não sendo diferentes de você.



Desenvolvendo convicção no dharma: Em todo este livro, falamos sobre a prática do dharma – basicamente, o treinamento de sua mente – como a única maneira confiável de se proteger e de realizar seu potencial mais elevado. Mas é difícil superar velhos hábitos, por isso, quando surgem dificuldades, sua tendência é reagir a elas da mesma maneira não habilidosa e destrutiva com que está acostumado. Em outras palavras, na “hora do vamos ver”, você tende a esquecer todo o dharma que aprendeu e, com isso, regride. Esse terceiro aspecto da paciência envolve buscar a solução adequada de acordo com o dharma para cada problema que você enfrenta, e então fazer o esforço concentrado de aplicar essa solução diretamente à sua situação presente, seja ela qual for.

O barco vazio

Uma história tradicional ilustra a tólice que é a raiva à luz do ensinamento fundamental budista do não-eu, ou ausência de eu. Em meio a um intenso nevoeiro, um homem está

pescando em seu pequeno barco quando outro barco surge na névoa e bate contra sua embarcação. Em um primeiro instante, o homem grita e xinga a pessoa que está pilotando o outro barco, exigindo que ela saia e abra passagem. Quando observa mais de perto, no entanto, descobre que o outro barco está vazio – ninguém está controlando o timão. De repente, sua raiva desaparece e a inutilidade da ira do homem é percebida.

Da mesma maneira, as pessoas que parecem atacá-lo deliberadamente, na verdade, não têm eu separado e independente. Em vez de exercer um controle consciente sobre suas ações, elas agem de maneira automática, sob a influência de um condicionamento inconsciente e de padrões de hábito sobre os quais elas não têm controle – assim como o barco, que era carregado pelas ondas em meio à névoa. Devido ao fato de que não há a quem se culpar, a raiva pode parecer uma perda de tempo ridícula.

Essa história não tem a intenção de dar a entender que você não é responsável por suas ações. Pelo contrário: o Budismo é rigoroso ao exigir que os praticantes reconheçam como eles criam os problemas que os afligem. Mas ele também reconhece que, até que você tome consciência daquilo que está fazendo e comece a tomar medidas para mudar seu comportamento, estará tão fora de controle quanto um barco sem capitão.

Praticando com esforço entusiasmado

Em seu sentido mais positivo, *esforço* (que você pode ler como perseverança ou compromisso) é o prazer que você sente ao fazer o que sabe que é certo; o que, no contexto budista, geralmente significa praticar o dharma. Em vez de resistir, você mergulha “de cabeça”, com gosto, sabendo que está no caminho certo. Alguns textos até mesmo dizem que a perseverança – ou o esforço entusiasmado – é a paramita mais importante, pois oferece energia às outras cinco.

Um dos principais obstáculos para progredir na prática do dharma, como

em qualquer área da vida, é a preguiça – também conhecida como resistência. A quarta perfeição é dividida em três partes, pois cada uma delas combate uma forma específica de preguiça:



Superando a indolência: A *indolênci*a, aqui, se refere àquilo que a maioria das pessoas entende por preguiça. Ela inclui a procrastinação e outros maus hábitos que podem impedir de praticar o dharma, nesse instante. Se você reconhecer a oportunidade rara e preciosa que tem de tornar essa vida significativa, e a facilidade com que essa oportunidade pode ser perdida (consulte a discussão sobre a morte no Capítulo 11), encontrará a energia e a determinação de colocar o dharma em prática, imediatamente.



Superando a atração a buscas triviais: Por mais que possa ser desconfortável admitir, a maioria das pessoas preenche seus dias com distrações desimportantes, que não são genuinamente relaxantes ou realizadoras, mas que, simplesmente, ocupam seu tempo e impedem que você faça o que, realmente, importa na vida. Assistir TV, ouvir programas de entrevista, jogar videogames, jogar palavras cruzadas – quantas horas você gasta todos os dias realizando atividades que não têm um significado mais profundo? Quando você reconhecer quanto tempo gasta em tais buscas triviais, poderá lidar com seu comportamento vicioso e ter mais tempo para a prática do dharma.



Superando o derrotismo: Essa forma final de esforço entusiasmado combate as ilusões de inadequação ou incompetência que você possa vir a ter. Você pode pensar que sua mente negativa é tão forte e que sua prática do dharma é tão fraca que você não tem esperança de fazer progresso no caminho espiritual.

Para enfraquecer o poder de tais ideias derrotistas e acabar por eliminá-las de sua mente por completo, você pode usar o que é chamado de *afirmações* (por exemplo, “Eu sou uma pessoa amorosa, e tenho o poder de ajudar os outros”) para lembrar-se de que você também tem a natureza inata de Buda e que, apesar de sua mente ocupada e comportamento não habilidoso, possui as mesmas virtudes inerentes que todas as outras pes-soas. Ler

livros sobre o dharma pode reduzir suas dúvidas sobre si mesmo e nutrir sua perseverança. Lembre-se que todos os seres realizados do passado, incluindo Shakyamuni Buda, estiveram, em alguma época, ainda mais iludidos do que você está agora. Se eles foram capazes de gerar o esforço para concluir seu caminho, o que o impede de fazer o mesmo?

Aprimorando sua concentração

A técnica budista básica para desenvolver a *concentração* é, simplesmente, escolher um objeto específico de meditação, depositar sua atenção sobre ele, e mantê-la ali, sem hesitar. Você pode escolher dentre uma ampla gama de objetos, inclusive sua respiração (consulte o Capítulo 7), um pedaço de cor, a imagem visualizada de Shakyamuni Buda, ou até mesmo sua própria mente, apenas para mencionar alguns.

Diferentes tradições têm suas próprias práticas preferidas, e alguma quantidade de concentração é importante para todas elas. Por exemplo, os seguidores de certas escolas devocionais da Terra Pura do Budismo focam sua energia em ganhar o renascimento no paraíso ocidental de Amitabha Buda. Como parte de seu treinamento, eles praticam a visualização desse Buda e de seu ambiente com o máximo de detalhes possível, até que a imagem apareça com uma clareza absoluta no olho de sua mente. Os seguidores da tradição Rinzai Zen concentram grande parte de sua atenção em solucionar os *koans* (histórias com ensinamentos enigmáticos) – como o famoso “Qual é o som de uma mão?” ou “Qual é seu rosto original antes de seus pais nascerem?” – até que superem as limitações do pensamento comum e conceitual. (Consulte o Capítulo 5 para saber mais sobre essas duas tradições.) Sem uma concentração forte e contínua, nem os seguidores da tradição Terra Pura nem da tradição Zen provavelmente conseguiram atingir um grande sucesso – e o mesmo se aplica a praticantes dedicados, das outras tradições.

Fortes poderes de concentração levam tempo para serem desenvolvidos, embora, ocasionalmente, um meditador novato possa fazer avanços surpreendentemente rápidos (conheça a história de Dipa Ma, no Capítulo 15). Mesmo que você tente se concentrar em um objeto específico (sua respiração, por exemplo), uma série de aspectos podem chamar sua atenção facilmente e distraí-lo, inclusive:

- ✓ Sons (do trânsito, de pássaros, e assim por diante)
- ✓ Sensações físicas (dor em seus joelhos ou coceira)
- ✓ Memórias (por exemplo, o que você comeu no café da manhã)
- ✓ Antecipações e expectativas para o futuro (talvez o que você quer no almoço)
- ✓ Praticamente qualquer outra experiência

Muitas dessas experiências são distrativas, pois estimulam um forte desejo, apego, irritação ou frustração. (Confira o relato no Capítulo 3 da tentação de Mara ao interferir na concentração de Buda debaixo da árvore Bodhi ao conjurar imagens de sua esposa e de seu filho.) Por esse motivo, os meditadores que estão tentando desenvolver uma concentração poderosa e centrada geralmente praticam soltar-se de seus fortes apegos e aversões reconhecendo como eles são fugazes e insatisfatórios (consulte o Capítulo 2). A concentração profunda pode apenas prosperar em uma mente satisfeita.

Nos primeiros estágios de sua prática, você tem que ser paciente e persistente, concentrando de maneira firme (mas gentil) sua atenção de volta para o objeto da meditação toda vez que ela se distancia, o que, provavelmente, acontecerá com frequência. Mas, se você praticar com diligência, sua atenção começará a tender, naturalmente, em direção ao objeto de meditação (em vez das distrações) e acabará se acalmando sozinha. Em vez de estar à mercê de sua mente inconstante, você, gradualmente, se torna um perito em controlá-la.



Conforme sua concentração se aprofunda, você,

naturalmente, avança por uma série de estágios bem-definidos de meditação. Embora possa ler sobre esses estágios em vários manuais de meditação, praticar sob a orientação de um mestre competente é importante – ao menos até que esteja bem-estabelecido, na prática. Do contrário, pode se distrair de diversas maneiras. Você pode até mesmo praticar o que pensa ser meditação durante muitos anos; quando, na realidade, está apenas construindo hábitos de estagnação mental.

Se sua prática for bastante diligente, você poderá atingir um nível de concentração muito além do que normalmente vivencia. Por exemplo:



Poderá desenvolver a capacidade de dirigir sua atenção aos objetos de meditação escolhidos e fazer com que sua atenção permaneça ali – com pouco ou nenhum esforço – sem ser perturbada por distrações ou estagnações.

Esse nível de concentração não apenas aprofunda sua prática de meditação, mas também traz efeitos benéficos em sua vida, de uma forma geral. Perturbações como raiva, ganância e inveja não podem surgir facilmente em uma mente calmamente concentrada; quando isso acontece, elas não duram por muito tempo.



A concentração profunda também leva equilíbrio ao corpo e à mente, resultando no desaparecimento, até mesmo, de indisposições crônicas.



A concentração profunda permite que você se concentre – sem hesitar – em qualquer tarefa, contribuindo para que você funcione de maneira muito mais eficiente no trabalho e no lazer.

Primordialmente, no entanto, o propósito de desenvolver o poder da concentração profunda é permitir que você investigue a natureza da realidade. Apenas dessa maneira você pode desenvolver a compreensão penetrante que elimina a ignorância, a causa raiz de todo sofrimento e insatisfação. Essa compreensão, também conhecida como sabedoria, é o tópico da última das seis perfeições.

O Budismo o encoraja a desenvolver muitos tipos diferentes de sabedoria, inclusive a habilidade de diferenciar ações que são destrutivas e ações que são benéficas – a você e aos outros.



Entretanto, a perfeição da sabedoria (*prajna-paramita*, em sânscrito) refere-se a algo mais profundo: a perfeição da sabedoria trata-se da compreensão de como as coisas de fato existem, sem mais se enganar pela maneira falsa como as coisas parecem existir. Essa sabedoria revela que a natureza verdadeira de todas as coisas (inclusive você) é marcada pelo vazio (*shunyata* em sânscrito). (De acordo com algumas escolas do Budismo, essa sabedoria revela o *anatma*: a ausência de eu em todas as coisas, que é outra maneira de dizer mais ou menos a mesma coisa.) Sem essa sabedoria penetrante, as primeiras cinco perfeições ficam cegas; e sem as primeiras cinco, seu desenvolvimento da perfeição da sabedoria será fraco. Mas, quando são cultivadas em conjunto, em uma união de um método compassivo e de sabedoria, elas oferecem a você a força e a visão para chegar à iluminação.



O vazio não é a realidade mais fácil de se compreender. Até mesmo as diferentes escolas budistas disponibilizam maneiras diferentes de entendê-lo. Quando os ensinamentos budistas sobre a sabedoria afirmam: “Todos os fenômenos são vazios” ou “O eu é vazio,” o que exatamente eles querem dizer? Logo de começo, você tem que entender que esses ensinamentos profundos não estão afirmando que todas essas coisas não existem, completamente. Tais coisas (ou fenômenos) como pessoas, montanhas, nuvens e assim por diante, existem. Elas são apenas “vazias”, o que significa que algo falta a elas. Praticar a perfeição da sabedoria significa examinar, exatamente, o que falta a essas coisas – da maneira mais precisa que puder.

Nesse ponto, você pode coçar a cabeça e se perguntar, “Para que serve entender que as coisas têm algo que falta a elas e que elas nunca tiveram?” A resposta é que, de acordo com as compreensões dos grandes mestres e sábios do Budismo, todo o sofrimento e insatisfação, sem exceção, surgem de suas visões enganadas de como as coisas existem. Sob a influência dessas visões enganadas, você sobrepõe qualidade à realidade – que a realidade não possui. Por isso, se quiser eliminar o sofrimento (e quem não quer?), você precisa identificar e eliminar todas essas visões enganadas.



Se você não percebe diretamente a verdade, acredita erroneamente que as coisas têm uma concretude e que são separadas – às vezes chamadas de autonatureza permanente e substancial (*atman*, em sânscrito) – que elas não possuem. Para acabar com seu sofrimento, você precisa perceber, profundamente, que os fenômenos são totalmente vazios dessa autonatureza substancial e permanente – eles são vazios de todas as visões falsas que você erroneamente projeta a eles. Um tradutor gosta de chamar *shunyata*, ou *vazio*, de “falta de fantasia”, o que significa que os fenômenos são vazios de suas fantasias e projeções falsas sobre eles.

Então você medita sobre o vazio? Uma maneira é começar identificando as visões habituais que você tem sobre as pessoas e as coisas e então reconhecer como essas visões são limitadas e mal informadas e como levam, inevitavelmente, ao sofrimento e à insatisfação (consulte o Capítulo 13). Em particular, investigue suas visões concretas de si mesmo – seu hábito de pensar que você é esse ou aquele tipo de pessoa com características particulares e fixas, independente de todas as mudanças que acontecem de um momento para o outro em seu corpo e mente. Em outras palavras, observe como você perpetua uma imagem específica de si mesmo – sua suposta identidade, o que você imagina que seja um eu permanente e substancial.

Explicando o vazio

Compare a maneira como você usa, comumente, o termo vazio com a maneira como ele é usado nos Sutras da Perfeição da Sabedoria de Buda. Por exemplo, após um incêndio ter destruído a casa de um vizinho, você pode apontar para o lote “vazio”, indicando a ausência ou falta da casa que costumava estar lá. Ou você pode apontar para uma garrafa que tem apenas um pouco de líquido dentro e dizer, “Aquela garrafa está quase vazia.”

Em ambos os exemplos, você está falando sobre a ausência de algo que uma vez esteve lá, algo que uma vez existiu. Mas, quando os ensinamentos sobre a sabedoria dizem que todas as coisas são vazias, eles não querem dizer que os fenômenos têm algo que falta que uma vez existiu. Pelo contrário! O objetivo por trás dos ensinamentos budistas sobre o vazio é que todos os fenômenos, inclusive você, são vazios de algo que nunca existiu, desde o começo – uma essência ou eu sólido, permanente e substancial. (Para saber mais sobre o vazio, consulte o Capítulo 10.)

Quanto mais você procurar esse noção sólida de eu dentro de você, mais enganoso e inatingível ele se torna. Por fim, se tiver se preparado bem e sua concentração estiver firme, você pode vivenciar uma ruptura para uma consciência da realidade “assim como ela é”. Todos os conceitos sobre *isso* e *aquilo* “caem por terra” em uma experiência completamente além das palavras ou conceitos. Conforme você fica cada vez mais acostumado a essa sabedoria penetrante – essa experiência direta da realidade em si, livre de visões distorcidas – sua realização, ou iluminação, se aprofunda e se estabiliza. Motivado por seu desejo compassivo de libertar os outros de suas prisões ignorantemente criadas, você pode então guiá-los sábia e habilmente à iluminação, também. (Para saber mais sobre a iluminação, consulte o Capítulo 10.)

Capítulo 15

Quatro mestres modernos budistas

Neste Capítulo

- ▶ Transformando uma dona de casa de bengali em uma honrada mestra
 - ▶ Descobrindo como um monge tailandês ajudou a ressuscitar uma antiga tradição
 - ▶ Praticando o Budismo com um mestre Zen vietnamita
 - ▶ Mapeando a linhagem do Dalai Lama
-

Os outros capítulos da Parte IV oferecem uma ideia de como um seguidor do Budismo pode desenvolver sua mente até alcançar o estágio do despertar, espiritualmente. Essas informações são interessantes e úteis (pelo menos assim esperamos), mas você pode ainda ter uma dúvida, “Como posso ter certeza que essas coisas realmente funcionam?”

Você pode querer saber, por si mesmo, se as alegações feitas em nome do caminho budista são possíveis – se o caminho realmente leva ao tipo de autotransformação ilustrada nas histórias sobre Buda e outros mestres (consulte o Capítulo 3). A única maneira de descobrir, verdadeiramente, se as alegações são verdadeiras é testando os ensinamentos budistas por conta própria, para ver o que acontece. Mas nem todo mundo se sente motivado a se comprometer com a prática sem uma fonte de inspiração que possa demonstrar que, realmente, é válido seguir o caminho espiritual. Seu guru pessoal, ou mentor espiritual, tradicionalmente desempenha esse papel. (Confira o Capítulo 6 para mais informações sobre os diferentes tipos de mestres espirituais.)

Devido ao fato de você, provavelmente, ainda não ter encontrado um

mestre ou guru, oferecemos a você um grande feito neste capítulo: uma visão detalhada de quatro mestres budistas modernos admirados por budistas – ou não – como exemplos inspiradores daquilo que a vida espiritual pode gerar. Embora todos esses quatro mestres tenham nascido na Ásia – e os dois primeiros tenham falecido no final do século XX – sua influência ainda está bastante viva no Ocidente, hoje em dia.

Dipa Ma (19II-1989)

Embora os ensinamentos de Buda estejam disponíveis a todos, os homens – e especialmente os monges – dominam a história do Budismo desde seu início até hoje em dia. Essa situação é lamentável, mas não muito surpreendente. Durante milhares de anos até hoje, todas as principais culturas do mundo foram organizadas seguindo linhas patriarcais (dominadas por homens), e as organizações budistas simplesmente refletem esse preconceito cultural.

Felizmente, essa situação desequilibrada está começando a mudar, especialmente no Ocidente, onde um número crescente de mulheres praticantes e mestras alcançou proeminência nos círculos budistas. Mas, independentemente de você ser homem ou mulher, poderá encontrar inspiração na vida de Dipa Ma, uma dona de casa de bengali que superou circunstâncias de vida extremamente desafiadoras para se tornar uma das mestras budistas mais realizadas de sua época. Uma geração de mestres Vipassana no Ocidente a reverencia.

Passando seus primeiros anos como esposa e mãe

Dipa Ma, cujo nome original era Nani, nasceu no ano de 1911 nos berços de uma família budista em uma pequena vila, na região que agora é conhecida como Bangladesh. A mais velha de sete filhos, Nani exibia um interesse surpreendentemente forte pelo Budismo, desde pequena. Em vez de brincar de cozinhar e de cuidar da casa como as outras garotinhas, ela adorava passar seu tempo com monges budistas e fazer oferendas de flores a imagens do Buda. Ela também expressava um forte interesse pelos estudos budistas, mas sua educação formal terminou aos 12 anos, quando, assim como ditava o costume, sua família a ofereceu em casamento a um homem com muito mais que o dobro de sua idade.

Felizmente, seu marido, Rajani, era um homem bom, que logo aceitou um trabalho como engenheiro em Rangoon, Birmânia (hoje Mianmar), onde o casal se tornou ativamente envolvido com a comunidade budista. Embora Nani e Rajani tenham acabado por se apaixonar, seu casamento tinha apenas um grande defeito, do ponto de vista tradicional: não havia gerado filhos. Durante mais de 20 anos, o casal permaneceu sem filhos até que Nani, surpreendentemente, descobriu-se grávida, finalmente. Mas sua alegria não durou muito, pois sua tão esperada filha faleceu com apenas três meses de idade. Nani quase morreu de tristeza, mas quatro anos depois, engravidou novamente. Dessa vez, sua filha, que o casal chamou de Dipa, sobreviveu. Nani ficou tão feliz que, desse momento em diante, passou a ser conhecida como Dipa Ma – a mãe de Dipa.

Superando indisposições físicas por meio da meditação

Durante seu casamento, Dipa Ma frequentemente pedia ao seu marido permissão para meditar, mas ele recusava, consistentemente, sugerindo que ela seguisse o costume indiano de esperar até que tivesse idade suficiente antes de buscar uma vida espiritual.

Durante uma vida de tragédia e dor, Dipa Ma manteve seu desejo de aprender a meditação, vivo. Ela passou por doenças no coração, a morte de uma filha recém-nascida, doenças que a mantinham constantemente acamada e, finalmente, o ataque cardíaco e a repentina morte de seu marido. Viúva e inválida aos 44 anos, Dipa Ma se encontrou nas profundezas do desespero, sem nada mais a fazer além de encarar a perspectiva da morte. Nesse ponto, seu médico recomendou a meditação como a única esperança para sua sobrevivência. Dipa Ma percebeu, mais claramente do que nunca antes, que apenas a prática da meditação aliviaria seu sofrimento e ofereceria a ela a paz verdadeira. Confidando sua filha aos cuidados de um vizinho, ela se encaminhou até o Centro de Meditação Kamayut, em Rangoon.



Surpreendentemente, após apenas um breve período de instrução, Dipa Ma conseguiu atingir o estado de profunda

concentração meditativa, conhecido como *samadhi*. Voltando para sua filha, ela continuou sua prática de meditação em casa, durante diversos anos, antes de conhecer o mestre de meditação de bengali, Munindra, e seu estimado mestre de Birmânia Mahasi Sayadaw – ambos fundamentais ao trazer a prática viva da meditação budista ao Ocidente. Durante um retiro no centro de Mahasi Sayadaw, Dipa Ma rapidamente progrediu para experiências mais profundas do *samadhi*, até que acabou vivenciando o primeiro estágio da iluminação, um momento de tranquilidade inexpressível que mudou sua vida, para sempre.

Em cada estágio sucessivo de sua jornada interna, Dipa Ma ultrapassou barreiras cada vez mais espessas de tormento e dor, além do abandono dos níveis mais profundos de apego. Por meio dessas experiências, sua saúde, melhorou, nitidamente: sua pressão sanguínea retornou ao normal, suas palpitações no coração desapareceram por completo e ela recobrou seu vigor físico, após anos de doença e tormento físico. Gradualmente, ela progrediu pelos estágios da iluminação (consulte o Capítulo 10), abandonando todos os traços de pesar, raiva e medo e atingindo uma paz e serenidade imperturbáveis, até que sua realização estivesse completa. Em pouco mais de um ano, a mãe e dona de casa debilitada havia se transformado na encarnação viva dos ensinamentos budistas.

Dividindo sua história com os outros

Surpresos e inspirados por seu exemplo, os amigos e vizinhos que haviam, por completo, deixado de ter esperanças quanto à sua sobrevivência, começaram também a praticar meditação. Dipa Ma acabou por começar a aceitar alunos, ensinando a eles como transformar cada momento de suas vidas em uma meditação. Por exemplo, ela ensinava a mães e donas de casa como permanecer firmemente atentas sempre que lavavam as louças, a roupa ou quando estavam cuidando de seus filhos. “Você não pode separar a meditação da vida,” ela frequentemente aconselhava. “Todo o caminho da atenção envolve tudo o que você faz. Tenha consciência disso.” Posteriormente, quando deixou Miamar e se mudou para um pequeno apartamento fora de Calcutá, ela atraiu um número constante de donas de casa que queriam conhecer sua abordagem prática do treinamento da atenção.



Pouco tempo após seu despertar, sob a orientação de Munindra, Dipa Ma desenvolveu muitos dos poderes aparentemente milagrosos sobre os quais você só lê nas lendas dos antigos mestres de meditação – aparecer em dois lugares ao mesmo tempo, andar pelas paredes e viajar no tempo. Mas ela logo deixou de demonstrar esses *siddhis* (o nome desses poderes extraordinários), pois, por si próprios, esses poderes não levam à libertação do sofrimento – o único verdadeiro objetivo da prática. Em vez disso, ela instruía seus alunos a observaram os preceitos do comportamento moral puro e dedicarem-se ao bem-estar dos outros, práticas que ela seguiu pelo resto de sua vida.

Embora tratasse cada pessoa que viesse até ela como um filho ou filha sua e oferecesse a todos que conhecia seu amor e bênçãos, Dipa Ma também podia mostrar autoridade ao encorajar seus alunos a se aprofundarem ainda mais, praticarem com mais diligência e usarem cada movimento como se fosse o último. Em uma cultura que ainda considerava as mulheres como inferiores, Dipa Ma dizia a suas alunas mulheres que elas podiam, de fato, se aprofundar mais na prática do que os homens, pois suas mentes eram mais calmas e suas emoções mais acessíveis. Entre as pessoas que vieram a receber a instrução, encorajamento e inspiração de Dipa Ma estão ocidentais como Joseph Goldstein, Sharon Salzberg e Jack Kornfield. Esses indivíduos acabaram se tornando mestres de meditação influentes na América do Norte (consulte o Capítulo 5 para saber mais sobre a difusão da meditação budista para o Ocidente). Em meados de 1980, Dipa Ma aceitou, duas vezes, o convite desses mestres para visitar a Insight Meditation Society, em Massachusetts e ajudar a liderar os retiros. Ela faleceu serenamente em seu pequeno apartamento em Calcutá em 1989, com sua filha e um aluno devoto ao seu lado. Ela fazia uma reverência a Buda com as mãos unidas como em uma prece.

Ajahn Chah (1918-1992)

A tradição Theravada (“O Caminho dos Anciões”) é a tradição budista mais antiga que continua a existir no mundo (consulte o Capítulo 4 para

saber mais sobre a história Theravada), e sua presença no Ocidente deve muito ao trabalho de muitos anciões modernos, como o Venerável Ajahn Chah (consulte a Figura 15-1).

Encontrando seu caminho na floresta da vida

Nascido em 1918, em uma pequena vila no nordeste da Tailândia, Ajahn Chah passou diversos anos como monge noviço enquanto jovem, e depois voltou para sua família, para ajudar em sua fazenda. Aos 20 anos, ele retomou a vida monástica, recebendo a ordenação plena em 1939 e devotando seus primeiros anos como monge ao aprendizado do pali (o idioma das escrituras Theravada) e a estudar os textos budistas tradicionais – o treinamento típico, na maioria dos monastérios tailandeses da época.



Foto cortesia de DTOH Sambhantaraksa.
Copyright Monastério Budista Abhayagiri.

Figura 15-1: Ajahn Chan.

Mas a morte de seu pai levou Ajahn Chah a buscar um entendimento mais do que intelectual. Ele iniciou uma busca para descobrir o significado essencial dos ensinamentos de Buda. Ele havia lido bastante sobre os *três treinamentos* da moralidade, meditação e sabedoria, mas ainda não conseguia entender como colocar os ensinamentos em prática. Sua dúvida lacerante acabou levando-o a Ajahn Mun (1870-1949), a autoridade máxima na Tailândia, responsável pelo ressurgimento da antiga tradição de ocupar florestas da meditação budista. (*Ajahn* – também grafado como *Achaan* – é um termo de respeito conferido a mestres seniores que começaram a ensinar.) Ajahn Mun ensinou a ele que, embora os ensinamentos escritos fossem extensos, a prática central, a atenção, é, na verdade, bastante simples. (Para saber mais sobre a atenção, consulte o Capítulo 7.)

Com o modo de prática esclarecido, Ajahn Chah passou diversos anos viajando pela Tailândia e vivendo em selvas infestadas por najas e em terrenos de cremação – locais tradicionais para aprofundar a prática da meditação e confrontar o medo da morte. Após anos vivendo como nômade, durante os quais seu próprio despertar aprofundou e tornou-se claro, Ajahn Chah foi convidado a voltar à sua vila natal. Discípulos começaram a se juntar ao seu redor, apesar das moradas humildes, da comida escassa e dos mosquitos existentes na região que transmitiam malária. A pureza e a sinceridade de sua prática atraíam essas pessoas, mesmo em face dessas condições adversas. Ajahn Chah fundou o monastério agora conhecido como Wat Pah Pong, e monastérios da mesma linha surgiram, gradualmente, na área vizinha.

Ajahn Chah ficou conhecido por sua grande habilidade de adaptar suas explicações do dharma a cada grupo específico de ouvintes. Provenientes das profundezas de sua própria experiência meditativa, suas apresentações sempre foram claras, geralmente bem-humoradas e inevitavelmente profundas. Logo, monges e leigos de toda a Tailândia passaram a frequentar seu monastério (wat) na floresta para compartilhar de sua sabedoria.

Em 1966, o recém-ordenado monge americano, o Venerável Sumedho, que começou seu treinamento em um monastério próximo à fronteira com o Laos, foi morar em Wat Pah Pong. A comunidade o aceitou como discípulo, contanto que ele estivesse disposto a comer a mesma comida e passar pela mesma prática rígida que os outros monges. Após o Venerável Sumedho ter passado cinco retiros das estações chuvosas em Wat Pah Pong, Ajahn Chah o considerou qualificado para ensinar. Juntos, eles fundaram o International Forest Monastery. O Venerável Sumedho se tornou o abade do primeiro monastério na Tailândia regido por e para monges falantes da língua inglesa.

Outros ocidentais chegaram e se foram durante os anos 60 e 70, incluindo Jack Kornfield – um dos pioneiros da tradição Vipassana nos Estados Unidos e um dos fundadores da Insight Meditation Society, em Massachusetts e do Spirit Rock Center, na Califórnia. Após um período no Corpo da Paz na Tailândia, Kornfield passou diversos anos como monge em Wat Pah Pong, sob a orientação de Ajahn Chan, antes de voltar para o Ocidente e começar a ensinar, em 1975.

Quando Ajahn Chah foi convidado a ensinar na Grã-Bretanha, em 1977, ele levou o Venerável Sumedho e diversos outros monges consigo. Vendo o interesse ocidental pelo dharma, Ajahn Chah permitiu que Sumedho e outros monges ficassem para trás, na sede do English Sangha Trust em Londres, para ensinar. No ano seguinte, o Chithurst Buddhist Monastery foi estabelecido em Sussex, Inglaterra. Esse evento marcou a primeira vez que ocidentais altamente treinados levavam a tradição monástica Theravada original ao Ocidente. (Em 1983, o monastério se mudou para Hemel Hempstead, Inglaterra, e foi renomeado como Amaravati.) Com o tempo, discípulos ocidentais, por meio da orientação e inspiração de Ajahn Chah, estabeleceram outros centros na Europa, Austrália, Nova Zelândia, entre outros.

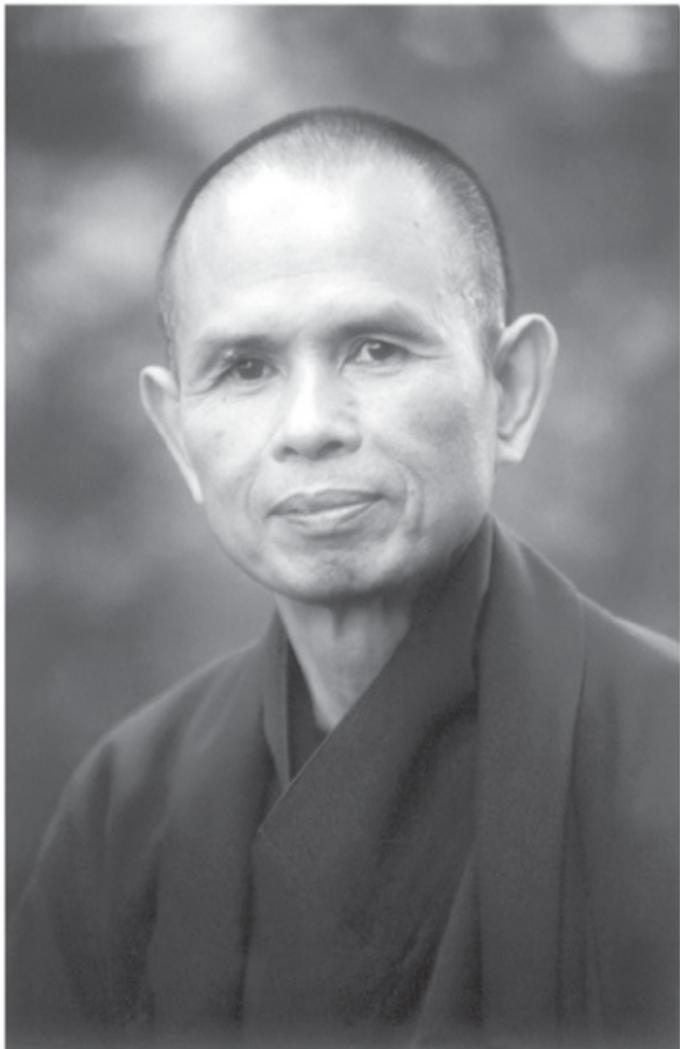
Após mais algumas visitas ao Ocidente, a diabetes de Ajahn Chah começou a piorar, e sua saúde começou a se deteriorar. Como um verdadeiro mestre, ele usou essa condição de piora para ensinar a seus discípulos detalhes sobre a impermanência e a necessidade de seguir o caminho espiritual, com diligência. Mesmo quando ele ficou de cama e não conseguia mais falar, sua presença atraía inúmeros monges e leigos ao seu monastério, para praticar. Finalmente, em 1992, o Venerável Ajahn Chah faleceu, após levar um benefício indescritível àqueles que buscavam o caminho espiritual em todo o mundo.

Thich Nhat Hanh (nascido em 1926)



A última metade do século passado presenciou o crescimento de um movimento conhecido como Budismo Engajado, que combina princípios budistas tradicionais com ações sociais não violentas inspiradas por mestres modernos como Gandhi e Martin Luther King, Jr.

Um dos fundadores e uma das figuras mais influentes nesse movimento é o monge zen vietnamita Venerável Thich Nhat Hanh (consulte a Figura 15-2), que trabalhou incansavelmente e extensivamente em nome dos pobres e oprimidos, em todo o mundo.



Reimpresso com permissão da
Parallax Press, Berkeley, CA. Foto
por Nang Sao.

Figura 15-2: Thich Nhat Hanh.

Trabalhando pela paz em tempos de guerra

Nascido na região central do Vietnã em 1926, Thay (como seus alunos o chamam) se tornou um monge budista em 1942. Ele foi o membro fundador de um centro de estudos budistas na parte sul do Vietnã, aos 24 anos de idade. Após passar dois anos estudando e lecionando religião comparativa nos Estados Unidos, Thay voltou ao Vietnã, onde ajudou a liderar um movimento de resistência, baseado nos princípios de não violência de Gandhi, contra as forças que estavam destruindo seu país durante as guerras indo-chinesas.

Thich Nhat Hanh também fundou a Youth for Social Service, uma organização que mandou mais de 10.000 monges, monjas e jovens trabalhadores de serviços sociais para o interior do país para estabelecerem clínicas de saúde e escolas e para ajudar a reconstruir vilas que haviam sido bombardeadas durante as guerras na Indochina. Em um padrão que se repetiu por muitas vezes, os pedidos de Thay a favor da reconciliação entre as partes da guerra o deixaram em problema com ambos os lados durante os conflitos vietnamitas que estava ocorrendo.



Em 1966, pouco após o início da intervenção armada dos Estados Unidos no Vietnã, Thich Nhat Hanh viajou para os Estados Unidos sem patrocínio ou sanção oficial de qualquer tipo. Sua missão era descrever aos americanos o sofrimento de seus irmãos e irmãs vietnamitas, como forma, também, de fazer um apelo aos líderes militares e aos ativistas sociais por um cessar-fogo e um acordo de negociação. Martin Luther King, Jr., outro proponente do tipo de não violência de Gandhi, se sentiu tão tocado por Thich Nhat Hanh e suas propostas que se posicionou publicamente contra a Guerra do Vietnã e, em 1967, nomeou Thay ao Prêmio Nobel da Paz. Durante essa mesma visita, Thich Nhat Hanh conheceu Thomas Merton, um monge católico e

autor bastante conhecido, que disse aos seus alunos, “Apenas a maneira como ele abre a porta e entra em um lugar demonstra sua compreensão. Ele é um verdadeiro monge.”

Continuando sua busca, Thich Nhat Hanh viajou para a Europa, onde se encontrou duas vezes com o Papa Paulo VI para pedir a cooperação católica e budista no sentido de ajudar a levar a paz ao Vietnã. A pedido da Igreja Budista Unificada do Vietnã, Thay liderou a delegação budista nas palestras do Paris Peace, em 1969. Mas, em 1973, quando o acordo de paz entregou o sul do Vietnã aos comunistas, o governo se recusou a deixá-lo entrar novamente em sua terra natal. Desde então, Thay vive na França, liderando退iros de meditação, escrevendo e continuando seu trabalho em nome da paz e da reconciliação.

Criando novos começos a partir de ideais clássicos

Em 1982, Thay estabeleceu a Plum Village, um grande centro de retiro e comunidade de meditação próximo a Bordeaux, onde pessoas de todo o mundo se reúnem para praticar a atenção. A Plum Village também serve como refúgio, onde ativistas envolvidos nos trabalhos de paz e justiça social podem ir para descansar e obter realização espiritual e um lugar onde os expatriados vietnamitas podem encontrar um lar longe de casa. Usando a Plum Village como sua casa, Thay continuou suas viagens frequentes, liderando退iros e oferecendo oficinas sobre atenção e ação social em todo o mundo. Seus ensinamentos gentis são firmemente baseados em temas budistas clássicos, como atenção, compreensão e compaixão. Esses ensinamentos enfatizam que, para alcançar a paz no mundo, precisamos estar em paz com nós mesmos. Seus mais de 75 livros de prosa, poesia e preces estabeleceram Thay como um autor internacionalmente reconhecido.

Nos últimos anos, Thich Nhat Hanh estabeleceu uma nova linhagem (ou escola) budista no que ele chama de Ordem da Interexistência. Essa ordem baseia-se em um novo trabalho dos preceitos budistas tradicionais (consulte o Capítulo 12 para obter mais informações sobre os preceitos) conhecidos como os 14 “treinamentos da atenção”. Cada treinamento da atenção começa com uma consciência ou de determinadas verdades budistas ou de certas injustiças difundidas. A consciência é então seguida por um compromisso de se comportar de uma maneira mais compassiva, atenta e espiritualmente informada.



Aqui, por exemplo, estão dois dos 14 treinamentos da atenção de Thich Nhat Hanh, tirados de seu livro *Interbeing* (Parallax Press):

“Cientes do sofrimento causado pela exploração, injustiça social, roubos e opressão, nos comprometemos a cultivar a bondade amorosa e a aprender maneira de trabalhar pelo bem-estar das pessoas, animais, plantas e minerais. Praticaremos a generosidade compartilhando nosso tempo, energia e recursos materiais com aqueles em necessidade. Estamos determinados a não roubar e a não possuir nada que devesse pertencer aos outros. Respeitaremos a propriedade dos outros, mas tentaremos impedir que os outros se beneficiem do sofrimento humano – ou do sofrimento de outros seres.”

“Cientes do sofrimento criado pelo fanatismo e pela intolerância, estamos determinados a não sentir idolatria ou nenhum vínculo a qualquer doutrina, teoria ou ideologia, até mesmo às budistas. Os ensinamentos budistas são meios de instrução para nos ajudar a observar profundamente e a desenvolver nosso entendimento e compaixão. Eles não são doutrinas pelas quais se deve lutar, matar ou morrer.”

Thay tornou os preceitos mais relevantes às preocupações contemporâneas, inclusive a ameaça crescente ao meio ambiente, a exploração das nações em desenvolvimento por empresas multinacionais e os conflitos e o terrorismo causados pelo fanatismo religioso. Por meio de sua influência mundial sobre as pessoas que trabalham pela paz, esse gentil monge, que pratica a caminhada vagarosa e a consciência atenta que ensina, ajudou mais na causa da paz e da justiça incorporando a paz e a justiça em si próprio.

O Dalai Lama (nascido em 1935)

O líder budista mais famoso do mundo é o monge Tenzin Gyatso, mais popularmente conhecido como o Décimo Quarto Dalai Lama do Tibete.

O título Dalai, a palavra mongol para “oceano”, foi oferecido a um lama tibetano proeminente – ou seja, um guru, ou mestre espiritual – há mais de 400 anos por um rei da Mongólia. Esse rei ficou tão impressionado com a presença espiritual do lama que o considerava um “oceano de sabedoria”. Cada Dalai Lama sucessivo teve o termo Gyatso, que em tibetano significa “oceano”, adicionado como parte de seu nome oficial. Aliás, a palavra Tenzin no nome do atual Dalai Lama significa “portador dos ensinamentos”. Devido a esse mestre espiritual reverenciado e líder político ser tão conhecido, oferecemos um relato um tanto mais extenso de sua vida e trabalho em relação aos outros três mestres que discutimos anteriormente, neste capítulo.

Entendendo o legado da reencarnação



O presente Dalai Lama é o 14º, em uma linha de mestres espirituais tibetanos, que data há mais de 500 anos. Inclusos nessa linhagem estão alguns dos meditadores, mestres, autores e poetas mais realizados na história tibetana. Desde a época do Quinto Dalai Lama, Lobzang Gyatso (1617-1682) – conhecido por todos os tibetanos como o Grande Quinto – os sucessores dessa linha também foram os líderes espirituais e seculares da nação tibetana. (Essa configuração é como uma pessoa ocupando a posição de papa e rei ao mesmo tempo.) Durante o reinado do Grande Quinto, o Palácio de Potala, a residência dos Dalai Lamas, foi construído em Lhasa. Além do próprio Dalai Lama, essa estrutura imponente permanece sendo o símbolo mais reconhecido do Tibete, hoje em dia.

Um dos aspectos singulares da cultura tibetana é a maneira como a posição de um líder espiritual e secular passa de uma geração para outra. Uma pessoa não se torna o Dalai Lama herdando o trono de um parente falecido, nem recebe essa posição como o resultado de uma eleição. Em vez disso, quando cada Dalai Lama morre, seu sucessor é descoberto e então toma seu lugar.



Esse sistema baseia-se no princípio da reencarnação (consulte o Capítulo 13 para saber mais sobre esse processo). De acordo com os ensinamentos budistas, quando mestres bem-treinados adquirem controle suficiente sobre sua mente por meio da prática espiritual, eles podem permanecer conscientes enquanto estiverem morrendo e, de fato, escolher onde renascerão e para quais pais serão entregues. Selecionar o local de seu renascimento aumenta as chances de serem descobertos em uma idade precoce (geralmente por um ou mais de seus antigos discípulos). Essas jovens crianças (chamadas de tulkus, ou lamas encarnados) são então educadas de acordo com as mesmas disciplinas espirituais que seus predecessores dominavam. Os ensinamentos que eles haviam passado aos outros agora são apresentados de volta a eles. Devido ao fato de já estarem familiarizados com esses ensinamentos de suas vidas passadas, sua educação geralmente acontece de forma bastante rápida, permitindo que eles retomem, rapidamente, à função para a qual sua carreira espiritual os preparou: oferecer o benefício máximo aos outros.

Muitos lamas encarnados viveram no Tibete. E, de acordo com alguns relatos, 200 (entre aproximadamente 1.000) conseguiram fugir quando os chineses tomaram o Tibete, nos anos 1950. O mais importante desses tulkus a escapar foi o Dalai Lama, que é reverenciado como a encarnação humana do bodhisattva da compaixão, *chenrezig* em tibetano. Considerado o protetor da Terra das Neves (Tibete), Chenrezig (consulte a Figura 15-3) é a deidade patrona dos tibetanos.

Revendo a juventude do atual Dalai Lama

Na época do Grande Quinto, Dalai Lama havia se tornado o líder secular e espiritual supremo dos tibetanos. Assim como o Quinto Dalai Lama, o Décimo Terceiro também era chamado de Grande, e quando ele faleceu em 1933, diversos sinais indicavam que sua reencarnação aconteceria em algum lugar ao nordeste de Lhasa, a capital do Tibete. O oráculo do estado – um monge clarividente que o governo sempre consultou quanto a questões importantes – confirmou que a busca pelo novo Dalai Lama

deveria se concentrar na província mais ao nordeste de Amdo, não longe da fronteira com a China.

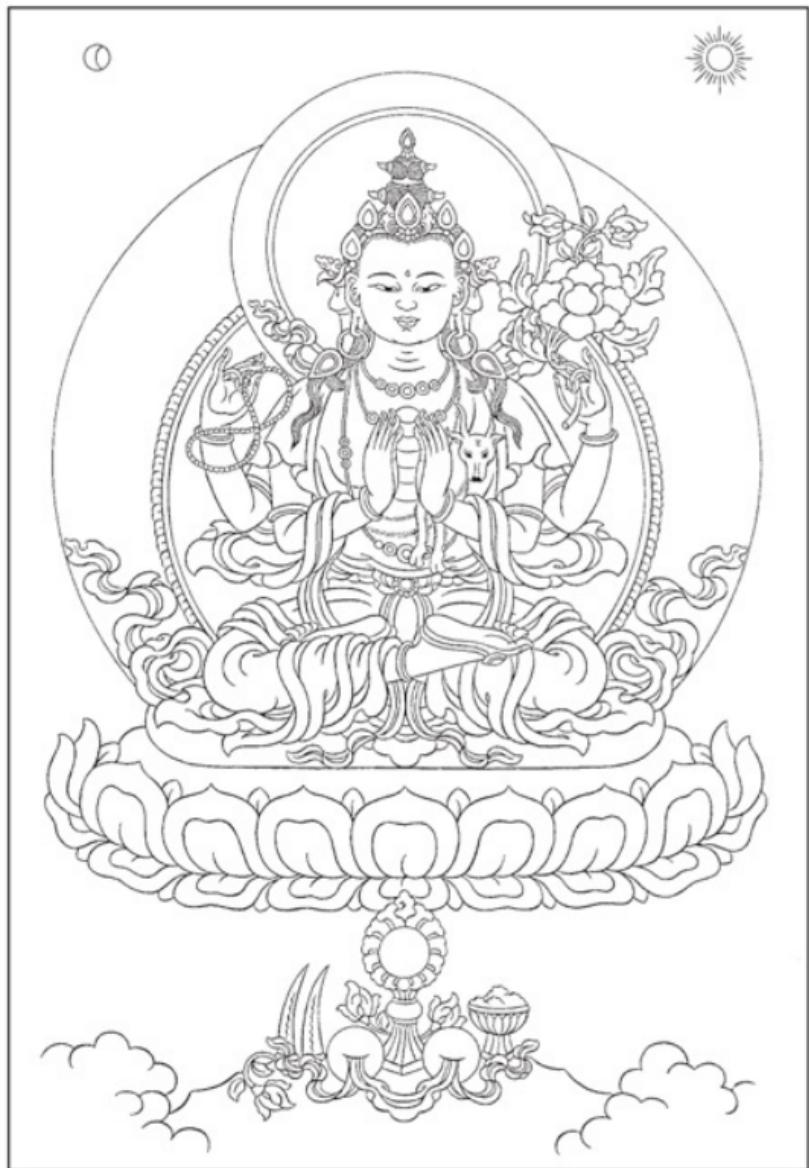


Figura 15-3: Chenrezig, o bodhisattva da compaixão.

Para simplificar a busca, o *regente* – um lama agindo como regente temporário – decidiu visitar um local sagrado conhecido como Lago do Oráculo para ver se poderia receber uma visão do local de nascimento do novo Dalai Lama. No lago, ele recebeu diversas visões que consistiam de uma série de letras, uma imagem de um monastério de três andares com um teto de ouro e turquesa e uma casa vizinha com canaletas incomuns e cercada por juníperos em miniatura.

O comitê responsável por decifrar essas pistas determinou que o monastério deveria ser Kumbum, um local sagrado em Amdo, e o local de nascimento do grande mestre Tsongkhapa, o principal guru (mestre) do Primeiro Dalai Lama. Um grupo de lamas elevados, liderado por Keusang Rinpoche, um amigo próximo do Grande Décimo terceiro, encaminhou-se ao monastério de Kumbum para procurar crianças na área que dessem sinais de ser o próximo Dalai Lama. Quando alcançaram a pequena vila de Taktser, que continha uma casa que correspondia à imagem do Lago do Oráculo, o comitê sentiu que sua busca estava prestes a acabar. Nessa casa, eles descobriram Lhamo Thondup, de dois anos e meio – nascido em 6 de julho de 1935. Keusang Rinpoche logo se convenceu de que essa era a criança.

Quando ele voltou a Taktser, diversas semanas depois, Keusang Rinpoche levou dois cajados consigo. Um dos cajados havia pertencido ao Grande Décimo Terceiro. O jovem Lhamo agarrou o cajado e declarou, “Isso é meu! O que você está fazendo com ele?” Lhamo também apanhou o rosário que Rinpoche usava ao redor de seu pescoço – o rosário que o Décimo Terceiro Dalai Lama dera a ele – alegando que lhe pertencia. Mais tarde, naquela noite, Keusang Rinpoche colocou uma série de objetos ritualísticos em uma mesa em frente a Lhamo, e o garoto, imediatamente, escolheu os itens que haviam pertencido a seu predecessor e ignorou o restante. Nesse momento, Keusang Rinpoche sabia que havia encontrado a reencarnação do Dalai Lama. Mas as negociações com o líder militar local levaram mais de um ano, e a viagem de três meses a Lhasa só começou em julho de 1939, quando Lhamo tinha quatro anos. Na primavera seguinte, Lhamo Thondup foi formalmente entronizado como o Décimo Quarto Dalai Lama e vestiu os trajes de um monge. No inicio, seus tutores simplesmente se concentravam em ensinar-lhe a ler. Mas por fim, o jovem garoto começou a seguir o cronograma rigoroso de um monge. Ele acordava de manhã cedo, recitava preces, meditava e memorizava e recitava textos – tudo antes do almoço! Depois do almoço, suas lições continuavam com

ainda mais estudo dos textos filosóficos que compunham a parte mais importante da educação de um monge. Aos 12 anos, Dalai Lama participou de um sério debate, aprendendo como defender e atacar energética e habilmente as diferentes posições filosóficas apresentadas nesses textos.

Lidando com os chineses

Um aspecto do treinamento do Dalai Lama era significativamente diferente do treinamento dos monges comuns. Além de seus estudos, ele também passava parte do dia participando de reuniões com ministros do governo. Embora fosse apenas uma criança, sua presença nessas reuniões para tomadas de decisões o deixou ciente da enorme responsabilidade que se esperava que ele assumisse algum dia. E esse dia chegou mais cedo do que todos esperavam.

No final de 1949, a China começou a acumular tropas ao longo da fronteira ao leste do Tibete. Eles estavam se preparando para uma invasão que acabaria por dominar todo o país e levar ao fim uma cultura e uma maneira de vida que havia sobrevivido por séculos. Os chineses já queriam incorporar o território tibetano à China há um tempo, e a revolução comunista na China (pouco tempo após o fim da Segunda Guerra Mundial) ofereceu a eles uma oportunidade de entrar no Tibete sem a oposição das potências mundiais.

Durante os dez anos seguintes, o Dalai Lama tentou negociar com as autoridades chinesas que havia assumido o controle do Tibete com o suposto propósito de “libertar o Tibete das forças do imperialismo.” As únicas forças imperialistas, no entanto, eram os próprios chineses invasores. O Dalai Lama tentou salvar os tibetanos da devastação que eles encaravam, mas não pôde fazer muito. Em 1954, os principais líderes da China convidaram Dalai Lama para se reunir com eles em Pequim. Os oficiais tentaram fazer com que ele visse os benefícios do Comunismo. Mas quando ele reclamou ao Presidente Mao que os soldados chineses estavam atacando e destruindo as instituições religiosas tibetanas – o núcleo da identidade cultural tibetana –, ele recebeu uma resposta dura. “A religião é um veneno”, o líder chinês disse a ele. Nesse momento, o Dalai Lama percebeu como a situação tinha se tornado insustentável.

Em 1956, o 2.500º aniversário do falecimento de Buda, o Dalai Lama

aceitou o convite do primeiro ministro indiano Nehru para viajar à Índia a fim de celebrar essa ocasião importante. Na Índia, ele informou a Nehru sobre os perigos que o Tibete enfrentava e recebeu a garantia do primeiro ministro de que se uma guerra fosse declarada com os chineses, os tibetanos poderiam procurar asilo na Índia.



Apesar da situação ruim, de suas grandes responsabilidades e das muitas distrações que enfrentou, o Dalai Lama continuou com seus estudos monásticos e, no início de março de 1959, alcançou seu grau de *geshe* (aproximadamente equivalente a um grau de doutorado em filosofia e divindade). Apenas alguns dias depois, a situação constantemente pior no Tibete atingiu seu ponto culminante. Em 10 de março (data comemorada todo ano desde então como o Dia da Insurreição Nacional), dezenas de milhares de tibetanos cercaram a residência de verão do Dalai Lama, o Norbu Lingka, para protegê-lo das forças chinesas que estavam prestes a sequestrar-lo.

O oráculo do estado declarou que a única opção do Dalai Lama era ir para a Índia imediatamente e continuar a campanha para salvar o Tibete de lá. Por isso, em 17 de março, disfarçado de soldado, o Décimo Quarto Dalai Lama saiu de Norbu Lingka e começou sua jornada até o exílio. Duas semanas depois, após ultrapassar um dos piores terrenos cobertos pela neve do Tibete, ele chegou à Índia para começar uma nova vida. (Para obter uma versão dramática e, em geral, precisa dessa história, confira o filme *Kundun*, de Martin Scorsese.)

Encontrando a liberdade no exílio

Quase um milhão de tibetanos, representando um sexto da população total, tentou fugir com o Dalai Lama em 1959 – e pouco tempo após isso. Mas menos do que 100.000, de fato, conseguiram chegar com segurança à Índia e aos países vizinhos. No Tibete, o número de mortes pela bruta dominação chinesa era assustador. Muitas pessoas que conseguiram escapar das forças chinesas não prosperaram. Doenças, má nutrição, as diferenças climáticas extremas e a dura viagem mataram dezenas de

milhares de pessoas.

Para o jovem Dalai Lama, a vida na Índia era muito diferente da vida em sua terra natal. Ele logo se estabeleceu em uma residência modesta na cidade ao norte da Índia de Dharamsala, muito longe do impossibilitado Palácio de Potala, em Lhasa. No Tibete, ele havia vivido praticamente como um prisioneiro – os costumes religiosos chineses e tibetanos抗igos, além das instituições, restringiam suas atividades. Agora ele estava muito mais livre para se responsabilizar por sua vida e criar políticas mais alinhadas com seus princípios pessoais e seu interesse nos métodos científicos e democráticos.



Pouco após chegar à Índia, o Dalai Lama estabeleceu o governo tibetano no exílio em Dharamsala e começou a instituir reformas democráticas na comunidade do exílio, enquanto continuava a monitorar eventos dentro do próprio Tibete.

Com a ajuda do governo indiano, o Dalai Lama fundou comunidades de acordo e restabeleceu monastérios. Sob sua orientação, escolas infantis, instalações médicas, centros de artesanato e outras organizações culturais foram estabelecidas na Índia (e em outros países também). Dessa e de inúmeras outras maneiras, o Dalai Lama, por meio de sua promoção, suporte e encorajamento, conseguiu preservar a identidade cultural tibetana – apesar da destruição devastadora e do genocídio.

Abraçando o papel de embaixador budista para o mundo

Com o passar dos anos, o Dalai Lama (que está tão disposto a aprender quanto está para responder a pedidos de ensinamentos) estabeleceu relacionamentos acolhedores e mutuamente respeitáveis com líderes e seguidores de muitas outras fés. Esse mesmo espírito de compartilhação mútua marcou seu contato frequente com cientistas, líderes políticos, ativistas sociais, psicoterapeutas, artistas, músicos e inúmeros outros indivíduos e grupos de todas as esferas de vida.

O Dalai Lama se tornou um grande participante em tentativas de encontrar uma base comum entre as religiões do mundo. Seus comentários sobre os evangelhos cristãos, por exemplo (reunidos sob o título *The Good Heart: A Buddhist Perspective on the Teachings of Jesus*, publicado pela Wisdom Publications), são considerados uma grande contribuição para um diálogo entre crenças. Ele também mostrou bastante interesse em descobertas científicas sobre o funcionamento do cérebro e como ele pode se relacionar com o entendimento budista da mente. Para retribuir o favor, ele propôs que fosse realizada uma pesquisa científica sobre os meditadores tibetanos avançados, para que o Ocidente pudesse começar a documentar, usando seus próprios métodos, o efeito transformador das práticas espirituais. As conferências sobre Ciência da Mente que aconteceram entre Sua Santidade e figuras de líderes da ciência e da filosofia ocidental já levaram à publicação de inúmeros livros.

Há apenas 50 anos, o mundo do Dalai Lama era ainda bastante restrito. Poucas pessoas tinham acesso a ele, e ele tinha acesso limitado ao mundo externo. Agora, seu rosto sorridente e risada contagiosa são conhecidos por milhões de pessoas em todo o mundo (consulte a Figura 15-4). Ele passa a maior parte de seu tempo viajando, visitando comunidades Tibetanas no exterior e oferecendo ensinamentos que são ouvidos por milhares de participantes. Inúmeros documentários foram feitos sobre ele, bem como dois grandes filmes – *Sete anos no Tibete* e *Kundun* – aos quais ele ofereceu um grande suporte.

Desde que recebeu o Prêmio Nobel da Paz em 1989, por sua luta não violenta em nome dos Tibetanos, o Dalai Lama se tornou o budista mais conhecido do mundo e um símbolo reverenciado das virtudes budistas da sabedoria, compaixão, tolerância e do respeito. Até mesmo pessoas que não têm interesse na religião reconhecem e respondem à sua bondade, humanidade e humor. Ele, verdadeiramente, se tornou um embaixador budista para o mundo.

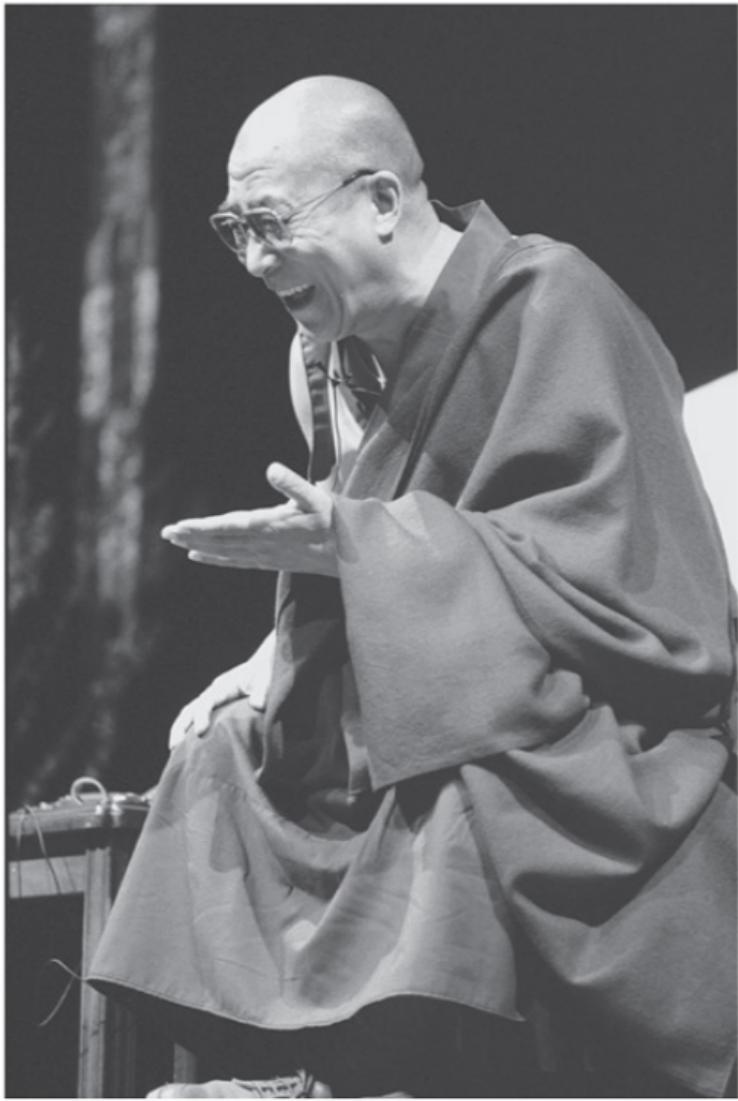


Foto © Brian Beresford/ Nomad
Pictures.

Figura 15-4: Tenzin Gyatso, o Décimo Quarto Dalai Lama do Tibete.

Parte V

A parte dos dez

A 5^a Onda

Por Rich Tennant



Nesta parte...

Esta parte apresenta tudo o que você pode comprar sem ver. Você conhecerá (e descobrirá como evitar) os dez conceitos errados mais comuns sobre o Budismo e descobrirá dez maneiras de aplicar as compreensões do Budismo à sua vida cotidiana. O que mais você poderia querer? Apanhe um carrinho e comece a enchê-lo de conhecimento.

Capítulo 16

Dez conceitos errados sobre o Budismo

Neste Capítulo

- ▶ Acertando a história do Budismo
 - ▶ Conferindo suas próprias ideias preconcebidas
 - ▶ Substituindo a ficção pelos fatos
-

Se o assunto “Budismo” for relativamente novo para você, pode acreditar que sua mente é como uma lousa vazia sem ideias preexistentes sobre o Budismo e seus ensinamentos. Mas, como mestres budistas, imaginamos que você, provavelmente, tem pelo menos algumas pré-concepções sobre os budistas, Buda ou a maneira de vida budista. Não estamos dizendo que alguém chegou para você e lhe apresentou essas ideias. Você pode tê-las suposto a partir de um comentário no jornal noturno, uma figura no jornal impresso ou um comentário que você ouviu quando estava assistindo a um documentário sobre a Ásia. Embora suas intenções sejam geralmente boas, a mídia popular está repleta de ideias distorcidas sobre o Budismo.

Como alguém que regularmente ministra (e participa de) aulas sobre o pensamento e a prática da meditação budista, Jon observou que certos conceitos errados aparecem, repetidamente, nos comentários e perguntas dos alunos. Ele pôde, até mesmo, se lembrar dos conceitos errados nos quais acreditava, enquanto estudava o Budismo, pela primeira vez. Por exemplo, após ler um ou dois livros que enfatizavam a importância de eliminar o desejo – se você quiser alcançar o estado de Buda – Jon receava que um Buda pudesse lembrar algumas das estátuas que ele havia visto nas galerias de arte asiáticas; alguém sereno e equilibrado, com certeza, mas também frio e sem vida. Jon não achou essa ideia nem um pouco atrativa! Mas abandonou esse conceito errado assim que conheceu o lama tibetano que acabou se tornando seu principal mestre.

Sua risada sincera e acolhedora e sua natureza afetiva erradicaram esse conceito errado de sua mente.

Com a mesma intenção de jogar nova luz sobre as falsas impressões, apresentamos dez conceitos errados neste capítulo que podem aparecer com certa frequência entre os novos alunos (e, às vezes, até mesmo entre os experientes) do Budismo. Após explicar como esses conceitos errados podem surgir, tentamos acabar com eles. Quem sabe? Talvez um ou dois deles sejam familiares a você.

O Budismo é Apenas para Asiáticos

O Budismo começou na Índia, se espalhou primeiro para o país vizinho do Sri Lanka, e depois abriu seus braços para o restante da Ásia (consulte os Capítulos 4 e 5 para saber mais sobre o desenvolvimento histórico do Budismo). Todas as formas tradicionais do Budismo (como o Budismo tibetano, o Budismo vietnamita e o Zen japonês) se originaram na Ásia. Se você é como a maioria das pessoas, as ideias mentais que você tem dos monges e monjas budistas são, decididamente, asiáticas. Levando essa linha de raciocínio mais à frente, algumas pessoas presumem que há algo no Budismo que o torna apropriado à “mentalidade oriental” (seja o que for que isso signifique), mas que é inadequado para os ocidentais.



O Budismo não pertence a nenhum continente, nação ou grupo étnico. Enquanto as pessoas continuarem sofrendo sob o fardo das emoções negativas, dos hábitos destrutivos e do pensamento distorcido, os ensinamentos de Buda sobre a atenção, a sabedoria e a compaixão poderão oferecer métodos eficazes para alcançar a felicidade e a paz de espírito duradouras.

Na verdade, milhões de homens e mulheres na Europa e nas Américas adotaram o Budismo como seu caminho espiritual e começaram a adaptar os rituais e métodos às suas necessidades. E muitos dos mestres budistas no Ocidente, hoje em dia, nasceram e foram criados ali, substituindo os professores orientais que levaram a religião a terras

estrangeiras, nas gerações anteriores.

É claro que, nos Estados Unidos, muitos asiático-americanos ainda praticam o Budismo – mas agora, muitos americanos de outras raças e grupos étnicos também o fazem. O Budismo está, rapidamente, se tornando tão americano quanto o trabalho árduo e as tortas de maçã.

Para os Budistas, Buda é Deus

Devido ao fato de as religiões ocidentais serem centradas em um Deus, é compreensível que muitas pessoas pensem que os budistas veneram Buda da mesma maneira que os cristãos ou os judeus veneram Deus. Da mesma forma, as pessoas podem pensar que os budistas consideram Buda o criador do mundo e o ser supremo que julga nossas ações, distribui recompensas e punições, executa um papel principal e determina nosso destino, além de, geralmente, ter um papel ativo na maneira como nossas vidas se desenrolam.

Mas nenhum desses conceitos se aplica ao Budismo. Como explicamos mais detalhadamente no Capítulo 3, o Buda histórico era um ser humano comum como todas as outras pessoas. Ao sentar-se silenciosamente em meditação profunda, ele foi capaz de penetrar pelas camadas do apego, da raiva, da ignorância e do medo em sua própria mente e coração e perceber a verdade de sua natureza essencial. Ele se sentiu compelido a ajudar a livrar as pessoas do sofrimento criado por elas mesmas; por isso ele saiu de sua meditação e passou os 45 anos seguintes compartilhando suas compreensões e métodos com os demais.

Ao falar sobre isso, no entanto, não queremos instaurar um abismo intransponível entre o que “Deus” e “Buda” podem significar, para algumas pessoas. Algumas tradições do Budismo, de fato, reverenciam certos Budas e bodhisattvas de uma maneira um tanto especial. Em vez de considerá-los simplesmente seres individuais que viveram em um país específico durante um determinado século, essas tradições os reverenciam como encarnações de qualidades espirituais eternas, como a compaixão e a sabedoria. Essas qualidades essenciais não são limitadas a um tempo ou local, mas estão completamente além da história, transcendendo-a. Embora os budistas não venerem esses assim chamados Budas e bodhisattvas “transcendentais” exatamente da mesma maneira que os judeus e os cristãos veneram a Deus, eles, definitivamente, tratam

essas figuras como objetos de grande devoção. Além do mais, acreditam que esses seres “transcendentais” podem, em algumas ocasiões, intervir nos assuntos humanos, especialmente ajudando a fortalecer a transformação espiritual.

Além disso, certos ensinamentos budistas dizem que a capacidade de alcançar a mesma iluminação que Shakyamuni Buda atingiu existe, em todo e cada ser humano. Às vezes denominado como *natureza de Buda*, essa capacidade não é muito diferente do que alguns seguidores de religiões centradas em um Deus chamam de *Divino interno ou consciência de Cristo*. (Discutimos a natureza de Buda um pouco mais no Capítulo 2.) Nesse sentido, Deus e Buda não parecem tão diferentes assim.

Os Budistas são Adoradores de um Ídolo

Se você entrar em um templo budista, provavelmente verá um comportamento que parece ser idolatria (a adoração de ídolos). Os devotos se postam em reverência com suas palmas unidas em frente a um altar decorado com flores, incenso e outras oferendas e uma estátua de Buda (às vezes acompanhada por outras figuras estranhas). Repentinamente, essas pessoas fazem uma reverência – em alguns casos, esticando seus corpos completamente no chão – em direção ao altar.

Suspeitosamente, essa cena pode parecer como uma adoração a um ídolo, a que muitos sistemas de crença fazem advertências; entretanto, quando essa prática – chamada de *prostrações de oferenda* – é explicada em detalhes (consulte o Capítulo 8), uma ideia bastante diferente surge.

Para os devotos, a imagem no altar representa sua própria natureza de Buda, inherentemente pura e imaculada, que é plenamente incorporada pelo Buda e os vários bodhisattvas (aqueles outras “figuras estranhas” que mencionamos antes; veja o conceito errado anterior, “Para os budistas, Buda é Deus,” para saber mais sobre essas figuras). Essa natureza essencial é luminosa, sábia, compassiva e repleta de outras qualidades transcendentais, como a bondade amorosa, a compostura e a generosidade. Quando você faz uma reverência ou realiza prostrações de maneira consciente (não como um ritual vazio), você transforma em humildade seu falso orgulho, honra sua Natureza – ligada a Buda – e expressa o forte desejo de que você e todos os seres possam perceber e

expressar, cada um, sua natureza de Buda, por si próprios. Claramente, essa prática está bastante distante da idolatria.

Devido ao Fato de que os Budistas Acham que a Vida é Sofrimento, Eles Anseiam pela Morte

Esse conceito errado, especificamente, corresponde a uma das mais populares – e mais persistentes – falsas impressões sobre o Budismo. E não sem motivo. Afinal, a primeira das quatro nobres verdades no centro dos ensinamentos de Buda é conhecida como “a verdade do sofrimento” (confira o Capítulo 3 para conhecer as quatro verdades). Muitas pessoas também têm ideias arraigadas às suas mentes sobre os monges vietnamitas que se sentavam em uma postura de meditação completa, colocavam fogo em si mesmos em protesto contra a guerra e a opressão e calmamente queimavam até a morte. Outro conceito falso relacionado ao budismo não está muito longe desse: os budistas consideram errado – ou até mesmo pecaminoso – se divertir.

Esse falso entendimento pode ser em grande parte evitado se, em vez de interpretar a primeira nobre verdade como significando que “a vida não é nada além de sofrimento”, você alterar a tradução para a afirmação mais simples e mais precisa de que “a vida possui sofrimento”. Essa afirmação não é, inegavelmente, verdadeira? Nós todos não sofremos – se não constantemente, certamente de vez em quando – por um motivo ou outro? A verdade dessa formulação se torna ainda mais clara quando você a altera para: “Uma vida regida por emoções negativas e padrões de hábitos destrutivos é, inevitavelmente, repleta de sofrimento e insatisfação.”

Além disso, a primeira e a segunda verdade sobre o *sofrimento* e sua *causa* não contam toda a história. Elas são completadas pela terceira e pela quarta nobre verdade da cessação do sofrimento e do caminho que leva a essa *cessação*. Como explicamos na Parte IV, entender a verdade sobre o sofrimento meramente o informa e o motiva a seguir o caminho que leva ao *fim do sofrimento* – a alegria e a paz inexprimíveis que surgem quando você desperta à sua natureza de Buda essencial. (Para saber mais sobre o despertar, ou a iluminação, consulte o Capítulo 10.)



Em suma, os budistas não são, morbidamente, fixados no sofrimento. Pelo contrário, os budistas, primordialmente, se preocupam em atingir uma felicidade e liberdade duradouras que não dependem das circunstâncias imprevisíveis da vida. Se você precisa de provas, simplesmente olhe para o rosto sorridente do Dalai Lama, o budista mais conhecido do mundo, hoje.

Quanto ao suicídio, o Budismo o proíbe estritamente, a menos que haja *motivos excelentes e convincentes* para fazê-lo – o que geralmente significa salvar a vida de outra pessoa. Apenas aqueles monges vietnamitas podem saber se tinham tais motivos excelentes e convincentes. Os próprios budistas têm visões diferentes sobre esse assunto, mas é certo que: os monges atearam fogo a si mesmos não porque amavam a morte mais do que a vida, mas porque sentiam tamanha compaixão pelo sofrimento de seus compatriotas que estavam dispostos a sacrificar suas próprias vidas na esperança de que tal ato dramático pudesse fazer a diferença.

Os Budistas Acham que Tudo é uma Ilusão

Os ensinamentos de Buda têm a intenção de remover todas as visões falsas e enganosas sobre a realidade, pois essas visões são a causa primária do sofrimento e da insatisfação. Para expressar esse ponto, os textos budistas compararam o mundo das aparências (no qual a maioria das pessoas está completamente absorta) a um sonho, miragem ou ilusão insubstancial. Infelizmente, algumas pessoas interpretam – de maneira errada – essa metáfora, entendendo que nada de fato existe, que as coisas são apenas um fruto de sua imaginação, e que aquilo que você faz de fato não importa, pois nada, afinal, faz sentido.

Mas o Budismo considera essa interpretação excessivamente negativa como um dos maiores obstáculos para o desenvolvimento espiritual. As pessoas que caem em seu feitiço correm o risco de se comportarem de maneira imprudente e de ignorar o funcionamento da causa e efeito (“Afinal, tudo é apenas uma ilusão”), o que apenas cria mais sofrimento

para si mesmo e para os outros. Após esse conceito errado se arraigar, ele é um dos mais difíceis de ser erradicado.



Você pode evitar que esse entendimento errado seja uma constante inserindo a pequena palavra *como* no lugar certo. As coisas não são ilusões; as coisas são *como* ilusões: elas parecem existir de uma maneira, mas, na verdade, existem de outra maneira. Por exemplo, em uma ilusão ótica, uma linha pode parecer mais longa do que outra linha, mas, na verdade, ela é mais curta. Da mesma maneira, a realidade pode parecer uma coleção de objetos materiais sólidos e separados. No entanto, ela é um fluxo em constante mudança, no qual tudo está interrelacionado e nada é tão separado ou independente como parece ser.

Em um nível relativo e cotidiano, as coisas, de fato, existem. Do contrário, como poderíamos ter escrito este capítulo, e como você poderia estar lendo-o? A questão é que, até que você remova os véus dos conceitos errados que obscurecem sua sabedoria, não poderá perceber a realidade diretamente, da maneira que ela é. (Para explorar esse conceito com mais profundidade, confira os Capítulo 2, 13 e 14.)

Outra metáfora popular (e talvez menos confusa) seja o oceano e suas ondas. Se você olhar apenas a superfície, poderá acreditar, erroneamente, que o oceano consiste de uma série de ondas separadas que vêm e vão, uma após a outra. Mas, se observar abaixo da superfície, você percebe que o oceano é muito mais amplo e mais misterioso do que você, inicialmente, acreditava – assim *como* a realidade.

Os Budistas Não Acreditam em Nada

Esse conceito errado está, intimamente, relacionado àquele que discutimos na seção “Os budistas pensam que tudo é uma ilusão”. Nos ensinamentos sobre a sabedoria do Budismo, você frequentemente se depara com o termo vazio (sânscrito: *shunyata*). O mundo das aparências que mencionamos na seção sobre ilusão, às vezes, é chamado de verdade

convencional (ou *relativa*). O Budismo confere o status de verdade primordial apenas ao vazio em si. No entanto, se você pensar que esse vazio é um sinônimo para *nada*, estará cometendo um grande erro. Os budistas acreditam no vazio – ou, mais precisamente, procuram vivenciar o vazio de forma direta, por si próprios – mas isso não significa “que eles não acreditam em nada”. Cair em tal rejeição extrema de tudo é uma grande armadilha no caminho espiritual.



Deve-se manter em mente – quando lidamos com esse conceito errado específico – que o vazio, como o termo é usado aqui, não significa “nada”. Na verdade, um dos ensinamentos fundamentais do Budismo Mahayana é que a forma (e tudo o mais, pelo que nos interessa) é o vazio; não é possível separar o vazio da maneira mais relativa e superficial como as coisas aparecem. Em uma famosa formulação Zen, as montanhas e rios não são realmente montanhas e rios, e ao mesmo tempo o são. (Se você acha que isso é um paradoxo, deveria estudar alguns dos outros ensinamentos Zen! Para saber mais sobre o Zen, consulte os Capítulos 4 e 5. Para saber mais sobre o “vazio”, consulte o Capítulo 14.)

Ao mesmo tempo, a afirmação de que os budistas não acreditam em nada tem alguma verdade. O Buda histórico sempre incentivou seus seguidores a não considerarem suas palavras como uma questão de crença, mas, em vez disso, colocá-las em prática e vivenciar sua validade, por si mesmos. Nesse sentido, o Budismo sempre encorajou a dúvida saudável e enfatizou a experiência pessoal, em vez de um dogma estabelecido.

Apenas os Budistas Podem Praticar o Budismo

Algumas pessoas que se deparam com o Budismo por meio de um livro ou um mestre acreditam que ele ajuda a entender as coisas desse mundo – que elas não entendiam antes. Mas elas se detêm a praticar os ensinamentos, pois pensam que têm de se tornar budistas primeiro – e não querem, de fato, ir tão longe. Talvez elas já pertençam a outra tradição

religiosa da qual não se sintam confortáveis em abrir mão. Ou, talvez, ainda não estejam prontas para se identificar com qualquer movimento ou “ismo” específico.

Muitos mestres budistas, inclusive o Dalai Lama, estimulam os ocidentais a não abandonarem a religião segundo a qual foram criados. Ouça os ensinamentos budistas e os siga – se quiser, eles aconselham –, mas permaneça verdadeiro à sua própria tradição.

Afinal, todas as religiões têm suas próprias qualidades e valores que se destacam, e você pode achar mais fácil progredir espiritualmente em um cenário e em uma comunidade familiar.



Mas, se achar que determinados ensinamentos budistas são interessantes a você, não se preocupe quanto a ter que se converter: simplesmente coloque-os em prática, o máximo que puder. O fato é que muitos cristãos e judeus hoje em dia, inclusive ministros, rabinos e padres bastante conhecidos praticam formas budistas de meditação, pois acreditam que as técnicas e os ensinamentos dão suporte e aprofundam seu entendimento e apreciação de suas próprias tradições. Diversos católicos praticantes já foram, até mesmo, reconhecidos como mestres Zen! Se realizada corretamente, a meditação budista pode torná-lo, até mesmo, um seguidor melhor de sua própria religião – ou um ateu melhor, se é isso que você é. (Para saber mais sobre os estágios de envolvimento no Budismo, comprometa-se em consultar o Capítulo 6.)

Os Budistas só Estão Interessados em Contemplar seu Próprio Umbigo

Sem dúvida, o Budismo dá uma grande ênfase à introspecção silenciosa. “Volte sua atenção para dentro e domine sua mente selvagem e desregrada”, os ensinamentos sugerem. Muitas pessoas, até mesmo budistas experientes, interpretam isso como significando que elas têm que virar as costas para o mundo exterior e se concentrar, exclusivamente, em si próprias.



Mas o Budismo ensina que a motivação mais elevada de todas é beneficiar os outros. O problema é que você não pode esperar ajudar os outros da maneira mais eficaz possível se ainda estiver preso em suas próprias emoções negativas e padrões de hábitos – como a ignorância, a ganância, a inveja, a raiva e o medo. Então, independentemente de você querer ajudar os outros ou apenas a si mesmo, você precisa começar pelo mesmo passo: volte sua atenção para dentro de si por meio da meditação e de outras práticas e trabalhe com sua própria mente e coração. Por fim, se sua motivação altruísta for forte, você naturalmente compartilhará a sabedoria e a compaixão que desenvolve com as pessoas ao seu redor.

Ao mesmo tempo, o Budismo não parece ter as longas e bem estabelecidas tradições de caridade, bons trabalhos e ações sociais que a tradição judaico-cristã possui. Por esse motivo, alguns líderes budistas já sugeriram que o Budismo tem muito a aprender do Cristianismo quanto a métodos para beneficiar os pobres, doentes e desafortunados. Recentemente, inspirados em parte por seus irmãos e irmãs cristãos, os budistas criaram um movimento de ação social próprio, conhecido como *Budismo Engajado*.

É claro que, se você quer exemplos de mestres budistas proeminentes compromissados com ações sociais, confira o caso de Thich Nhat Hanh, que foi nomeado ao Prêmio Nobel da Paz em 1968 por seu ativismo pela paz durante a Guerra do Vietnã, e do Dalai Lama, que ganhou esse prêmio em 1989 por seu trabalho incansável em nome dos tibetanos. (Para saber mais sobre esses dois importantes mestres, consulte o Capítulo 15; e para descobrir mais sobre o Budismo Engajado, confira a lista de leituras no Anexo B.)

Os Budistas Nunca Ficam Nervosos

A prática da meditação pode ser entendida sob diversos pontos de vista diferentes. De acordo com a tradição Zen, por exemplo, a ideia de que você está meditando para alcançar algo limita sua prática e o afasta do

momento presente. De acordo com o ponto de vista compartilhado pelas tradições Theravada e Vajrayana, no entanto, você pratica a meditação por uma variedade de motivos, dentre os quais um dos mais importantes é superar tais obstáculos internos como o ódio e a raiva. Os budistas, portanto, têm a reputação de serem calmos, com bom temperamento e inabaláveis quando encaram a adversidade. Muitas pessoas, até mesmo alguns budistas, pensam nos monges e monjas como incapazes de sentir raiva.



Mas lembre-se de que simplesmente se tornar um budista – ou vestir o manto de um monge ou monja – não significa que você, repentinamente, acabará com todos os hábitos destrutivos de uma vida (ou, como os budistas diriam, de inúmeras vidas). O desenvolvimento espiritual leva tempo, e esperar mudanças drásticas simplesmente porque você adotou uma nova religião ou decidiu vestir roupas diferentes é irrealista e injusto.

Se você for sincero em suas práticas budistas, poderá começar a notar algumas mudanças em um período de tempo relativamente curto – digamos seis meses ou um ano. Você poderá ainda sentir raiva, mas talvez não fique com raiva com tanta frequência ou de maneira tão violenta. E, quando ficar nervoso, não se sentirá tão nervoso quanto antes. Se você notar tais sinais positivos de mudança, poderá tirar benefício deles. Por fim, poderá descobrir que situações que costumavam fazer com que você explodisse apenas aumentam seu entendimento, amor e tolerância. Quando atingir esse estágio saberá que está, realmente, progredindo.



Lembre-se também que evitar a raiva não significa permitir que os outros passem por cima de você. As pessoas fazem coisas umas às outras que são prejudiciais ou simplesmente erradas; se você

puder fazer alguma coisa para parar ou mudar esse comportamento, vá em frente. O truque é estar motivado pelo poder positivo do amor, da compaixão e da sabedoria (se possível) ao confrontar quem causa problemas a você. Tente tirar o poder destrutivo do ódio e do ressentimento de cena.

Por fim, devem os mencionar que fingir estar calmo e em paz quando se está fervendo de raiva por dentro, definitivamente, não é uma prática budista recomendável. Do mesmo modo, é claro, não é recomendável agir com raiva em relação aos outros. O primeiro passo é reconhecer que você está com raiva; o próximo é trabalhar sua raiva usando uma das diversas práticas budistas que podem ajudar a acalmá-la e, por fim, neutralizá-la. (Consulte o Capítulo 7 para conhecer maneiras de lidar com a raiva.) Se necessário, você poderá precisar expressar sua raiva de maneira clara e responsável. Mas simplesmente absorvê-la é como tentar impedir que uma panela de água ferva pressionando sua tampa: cedo ou tarde, a panela explodirá!

“É o Seu Karma; Não há Nada que Você Possa Fazer a Respeito”

O termo karma é recorrente em conversas casuais hoje em dia, e pessoas diferentes têm ideias diferentes sobre o que o termo significa. (Se você está interessado em explorar esse assunto com alguma profundidade, vá aos Capítulos 12 e 13.) Para algumas pessoas, o karma parece ser imprevisível – mais ou menos como a sorte. Para outras, o termo significa pouco mais do que destino, e sua atitude em relação à vida, portanto, tende a ser um tanto fatalista: “É meu karma ter temperamento curto”, elas podem dizer. “É assim que eu sou; o que eu posso fazer?”

Mas o Budismo vê o karma (que literalmente significa “ação”) como algo mais previsível e mais dinâmico do que os usos da palavra que acabamos de descrever. Você, continuamente, se envolve em ações, no presente, que levarão a resultados cárnicos, no futuro, e você, continuamente, vivencia os resultados kármicos no presente das ações que criou no passado. Em outras palavras, seu karma não é um destino fixo e imutável que você deve aceitar passivamente, como se ele fosse uma mão de pôquer única e imutável oferecida a você pelo universo. Em vez disso, sua situação kármica muda constantemente e se altera dependendo de como você age, fala e pensa, no presente. Ao mudar seu comportamento e transformar sua mente e coração por meio da prática budista, você,

definitivamente, pode transformar a qualidade de sua vida.

Os Budistas Não Sabem Contar

Até onde sabemos, essa afirmação pode ser verdade. Afinal, esse item é o décimo primeiro, em uma lista de dez.

Capítulo 17

Dez maneiras como o Budismo pode ajudar você a lidar com os problemas da vida

Neste Capítulo

- ▶ Usando o dharma para lidar com as dificuldades da vida
 - ▶ Estabelecendo alguns princípios gerais
 - ▶ Aplicando conselhos específicos aos seus problemas
-

O propósito de Buda, ao ensinar o dharma, era inteiramente prático: ele queria que as pessoas se libertassem do sofrimento. Simples assim. Ele nunca quis que seus seguidores apenas estudassem, debatessem e se comprometessem a memorizar o dharma. E ele certamente não estava interessado que as pessoas o aprendessem apenas para que pudessem dizer serem autoridades especialistas no Budismo (a menos, é claro, que ocupar esse tipo de posição permitisse que elas beneficiassem os outros). O objetivo do dharma é ajudar as pessoas a se libertarem do sofrimento, vivenciar a paz e perceber sua verdadeira natureza.

Devido ao fato de que o escopo do Budismo é tão amplo e profundo, é fácil perder de vista o fato de que o dharma também é um guia prático e cotidiano. Quase todas as tradições enfatizam a importância da prática regular da meditação ao lidar com os problemas da vida. Quando você medita todos os dias, passa algum tempo simplesmente estando presente com a sua experiência, da maneira que ela se apresenta. Isso, gradualmente, reduz seus conflitos internos e faz com que você fique em paz consigo mesmo. Na verdade, a meditação cria um espaço interno acolhedor, no qual os problemas geralmente se resolvem por si próprios. (Para saber mais sobre meditação, consulte o Capítulo 7.)

Neste capítulo, compartilhamos algumas dicas e sugestões, tanto gerais quanto específicas, de forma que você use as compreensões dos

ensinamentos de Buda para ajudá-lo a lidar com os desafios da vida cotidiana. Você pode achar que alguns dos palpites podem parecer mais difíceis do que outros para serem colocados em prática, e alguns oferecem nada mais do que apenas uma solução temporária. Mas se você incorporá-los, gradualmente, ao seu repertório de respostas, poderá descobrir que seus problemas diminuirão, na mesma proporção – e sua felicidade e paz de espírito aumentarão notavelmente.

Afirmando os Princípios Básicos



Buda ensinou que a realidade possui três características básicas:

- ✓ A realidade é insatisfatória, no sentido de que a existência comum não oferece exatamente aquilo que você quer da vida.
- ✓ A realidade é impermanente, no sentido de que as coisas mudam de um momento para o outro.
- ✓ A realidade não possui uma substância concreta e permanente – ou autonatureza.

Quando você ignora essas características, corre o risco de agir de acordo com três conceitos errados correspondentes, que, inevitavelmente, impedem que você viva em harmonia com a realidade. Em suma, esses conceitos errados são:

- ✓ Acreditar que as coisas que são fundamentalmente insatisfatórias podem trazer felicidade permanente
- ✓ Acreditar que as coisas que mudam de um momento para o outro

são permanentes



Acreditar que as coisas que não têm uma autonatureza são concretas e independentes

Aplicando os Princípios Básicos

Todas as dificuldades que você encara na vida estão relacionadas, seja direta ou indiretamente, às três noções erradas que mencionamos na seção anterior. Quando você se encontra em uma situação que o deixa chateado, frustrado ou simplesmente triste, tente identificar quais desses três conceitos errados é o responsável. Essa abordagem pode desestruturar seu sofrimento oferecendo a você uma boa noção de como alterar seu ponto de vista para que esteja em uma harmonia maior com a maneira como as coisas, de fato, funcionam no mundo. As dez situações a seguir podem oferecer uma boa noção sobre como aplicar a abordagem do dharma aos seus problemas.

Virando a página das suas grandes expectativas

Você provavelmente se chateia quando as coisas saem errado em sua vida – não há grandes surpresas nisso. Ser criticado, perder seu emprego ou terminar uma relação são apenas alguns exemplos de acontecimentos dolorosos que podem fazer com que você cante um blues (ou uma música triste).

Mas quando as coisas acontecem exatamente como você quer, um pensamento irritante pode lhe perturbar: “Isso é tudo o que há?” Embora receber elogios, ser promovido ou encontrar o homem ou a mulher de seus sonhos seja bom, sua euforia inicial geralmente é seguida por um desapontamento. Afinal, você esperava que sua boa sorte o trouxesse um pouco de paz e satisfação, e fica desapontado quando descobre que algo, em seu interior, faz com que você permaneça insatisfeito.



Sentir como se algo estivesse faltando, mesmo em face de boas notícias, aponta para a natureza fundamentalmente insatisfatória da existência cílica, ou samsara (consulte o Capítulo 13 para saber mais sobre o samsara e como sair dele). Enquanto você permitir que o apego e o desejo comandem sua mente, você continuará a viver, morrer e renascer em um estado de insatisfação perpétua, indo de uma situação decepcionante para outra. Isso é um fato – pelo menos de acordo com o Budismo.

Mas a situação não é tão desanimadora quanto pode parecer: o motivo para seguir o caminho budista é descobrir uma alternativa para esse ciclo de existência insatisfatória. Esse caminho não requer que você abandone sua vida presente e parta para outro lugar; ele apenas requer que você desenvolva a autoconsciência necessária para examinar e mudar seu ponto de vista. Suas decepções oferecem uma das motivações mais fortes para fazer uma mudança.



Quando as coisas não acontecem do jeito que você esperava, não se surpreenda. Em vez disso, observe atentamente suas expectativas; você pode estar sofrendo porque esperava demais. A vida não assinou um contrato com você prometendo oferecer tudo o que você queria. Ela apenas se desenrola de sua própria maneira – misteriosa e incontrolável. Quanto antes você parar de resistir à maneira como as coisas são, mais feliz e em paz estará.

Aceitando a mudança dignamente

Por que as pessoas cobiçam outras pessoas e objetos materiais? A resposta, em parte, é que essas pessoas e coisas parecem ser tão atrativas,

ao menos de um ponto de vista comum. Em princípio, essa qualidade atrativa parece ser um atributo permanente e inalterável dos objetos desejados. Mas um pouco de reflexão revela que tudo o que você vê, ouve, sente o cheiro, degusta e toca está, constantemente, passando por mudanças. Você pode poupar-se de muitos problemas simplesmente aceitando essa realidade – a realidade da impermanência.



Não considere apenas a impermanência das coisas que você deseja, considere também sua própria impermanência. O Budismo coloca grande valor sobre a consciência da morte (consulte o Capítulo 11 para saber detalhes). Uma grande morte espera por você no final de sua vida, mas você também passa por muitas pequenas mortes ao longo do caminho. Em outras palavras, você está constantemente mudando, e nunca é exatamente a mesma pessoa que antes.

Conforme você envelhece, aquilo que você gosta e o que não gosta muda (pense nas comidas que adora agora, mas que nunca pensaria em comer quando era criança), bem como sua aparência, suas habilidades e interesses. Seus objetos de paixão também mudam. Pensar que o objeto que o interessa hoje sempre parecerá tão atrativo é tolice (como explicamos na seção “Observando seu carro enferrujar” posteriormente, neste capítulo). Se você puder manter essa pequena informação em mente quando algo chamar sua atenção (e o conteúdo de sua carteira), poderá se livrar de muita encrenca.

Lembrar-se da realidade da mudança não apenas o protege dos perigos do desejo e do apego, mas também pode ser uma proteção contra o ódio. Quando percebe que você é a pessoa que o irrita logo passarão dessa para uma melhor, de que adianta nutrir um ressentimento?

Quebrando o concreto

O Budismo ensina que a ignorância é a causa raiz de todo sofrimento e insatisfação – especificamente a ignorância, que vê as coisas como se fossem entidades concretas, separadas e autocontidas (consulte os

Capítulos 2, 13 e 14 para obter mais detalhes). Primordialmente, o antídoto para essa ignorância é a sabedoria – em particular, a sabedoria que percebe o significado profundo da interdependência (como explicado em mais detalhes nos capítulos mencionados acima). Mas a questão é: Como é possível aplicar o que você sabe sobre essa sabedoria aos problemas cotidianos que encara? Considere essa situação: um homem se aproxima e o insulta, chamando-o de nomes ruins, o que o deixa nervoso. O que você pode fazer para impedir que você se renda a essa resposta emocional destrutiva?

Em situações de provocação, especialmente, tudo parece bastante concreto. As palavras dirigidas a você parecem ser um insulto real e sólido; a pessoa que o insulta parece ser um agressor real e sólido; e uma noção desconfortavelmente real e sólida de si mesmo sendo atacado surge em seu coração, em resposta. Mas, ao aplicar a sabedoria, você pode ver que nada tem uma existência concreta em si mesmo, o que fará com que você seja poupadão de um desgaste emocional desnecessário.



Se você, imediatamente, se render à raiva após ser insultado, será tarde demais para aplicar o antídoto da sabedoria. A ilusão e a sabedoria não coexistem muito bem. Você terá que se contentar em analisar compreensivamente a situação posteriormente, quando rever o incidente na atmosfera calma e silenciosa de sua sessão de meditação. Mas quanto mais você colocar o seguinte conselho em prática em sua meditação, mais bem-equipado você ficará para usar sua sabedoria a fim de neutralizar situações potencialmente perigosas conforme elas acontecem – e antes que elas explodam e o devorem.

Primeiramente, observe as palavras sendo proferidas contra você. Onde exatamente, nessa combinação de sons, você encontra o insulto em si? Você pode localizá-lo em algum dos sons individuais que saem da boca do homem? Em determinadas combinações desses sons? Em outro lugar? Se analisar as palavras dessa maneira, de forma separada para procurar o insulto autoexistente, nunca encontrará um. O insulto desenvolve seu significado em resposta às palavras, não nas palavras em si.

De maneira semelhante, onde, na composição física e mental do homem está o agressor em si? Você o encontra nos lábios e na boca que pronunciaram as palavras? Em alguma outra parte de seu corpo? Em sua forma geral? Você pode localizar o agressor concreto em algum dos milhões de pensamentos e emoções que passam pela mente do homem? Quando mais perto você observar, mais ilusório o agressor se torna.

Finalmente, onde está o “você” que foi insultado? Você pode localizar essa entidade “aparentemente concreta” em seus ouvidos, por onde as ondas de som entraram? Em alguma parte de seu cérebro que processou os sinais de som? Em outra parte de seu corpo ou mente? Em qualquer outro lugar?



Conforme você se especializa mais em investigar cuidadosamente as situações, você começa a perceber que as coisas não são tão substanciais ou definitivas quanto, primeiramente, parecem ser. Em vez de objetos concretos com limites sólidos, todas as coisas são, na verdade, fenômenos vagamente organizados – sentimentos, pensamentos, sensações, e assim por diante – que são interdependentes e dependem, em grande parte, de como você os percebe e interpreta. Essa visão mais aberta não deixa lugar para o ódio.

Fingindo ser um Buda



Quando todas as outras maneiras de lidar com situações difíceis falham, por que não fingir que você é um Buda? Sente-se silenciosamente e deixe que a situação – inclusive as circunstâncias externas e suas próprias reações a elas – passem por você como uma onda. Sinta aquilo que estiver sentindo, mas não responda, de maneira

alguma.

Em uma cena do filme *O pequeno buda*, visões sedutoras de garotas dançando e imagens assustadoras de exércitos de ataque confrontam Keanu Reeves, mas ele não se move. Imita o artista. Essa técnica pode não ter uma sofisticação espiritual, mas pode ajudá-lo a passar por algumas situações difíceis sem piorá-las. Além disso, quem sabe? Se você imitar um Buda por muito tempo, poderá, de fato, tornar-se um.

Observando seu carro enferrujar

Se você for como a maioria das pessoas, é fato que, geralmente, se sente decepcionado com suas posses materiais. Carros quebram, televisões queimam e suas porcelanas lascam e racham. Todas essas experiências podem ser frustrantes e trazer problemas inesperados – bem como gastos indesejados.

O fato é que você não pode impedir que suas posses se deteriorem. Independentemente do cuidado com que você as manuseie ou da tentativa de mantê-las brilhando e novas, elas inevitavelmente se desgastarão. Mas você pode impedir a vivência de um pesar desnecessário ao perceber que todas essas coisas materiais são impermanentes e, portanto, sujeitas à mudança.

Quando você acaba de comprar algo – um novo carro, por exemplo – o objeto certamente não parece impermanente. Parado ali, todo brilhante e novinho, parece que ele nunca envelhecerá, apodrecerá ou cairá aos pedaços duas semanas após a garantia vencer. Ele parece ser tão sólido e permanente como se a aparência que tem agora fosse durar para sempre. Mas essa aparência é enganosa. Como Buda repetidamente destacava, nada que você percebe por meio de seus cinco sentidos permanece o mesmo, de um momento para o outro (como discutimos no Capítulo 2, a menos que ele também tenha mudado); tudo está em constante mudança.



O problema real não é que as coisas *pareçam* ser permanentes, mas que você *acredite* nessa aparência falsa e acredite que ela seja a realidade. Então, quando as coisas começam a se desgastar, você passa por um pesar e ansiedade desnecessários. A solução é simples: lembre-se, repetidamente, da verdade da impermanência, especialmente quando se pegar admirando uma posse como se ela fosse durar para sempre.



Um dos amigos de Jon tinha um truque de gramática que costumava ajudá-lo a permanecer atento quanto à impermanência. Se ele tinha alguma coisa que achava ser particularmente atraente como um relógio, por exemplo, em vez de pensar, “Este é um belo relógio”, ele pensava, propositalmente, “Este era um belo relógio”. Referir-se ao objeto no passado, como se ele já estivesse quebrado, o ajudava a se desapegar da noção de que ele estaria imune às mudanças.

Entendendo que aquilo que é seu na verdade não o é

Além de se desgastarem e quebrarem, as posses materiais também têm o hábito de se perderem, o que pode ser bastante irritante, especialmente se o item perdido for caro ou difícil de ser substituído. Uma atitude que particularmente não é útil exagera sua noção de perda, reforça sua irritação e torna a perda difícil de ser suportada. Se você puder reverter ou superar essa atitude, poderá eliminar um pouco da dor desnecessária.

A atitude sobre a qual nos referimos é a noção de posse, que (assim como todas as noções que não ajudam) não é nada além de uma projeção de sua mente. A ideia funciona dessa maneira: quando você vê pela primeira

vez um item em uma loja, pode se interessar por ele, mas não acha que ele pertence a você. No entanto, assim que desembolsa um pouco de dinheiro frio e duro (ou passa um cartão de plástico frio e duro) e leva o objeto para casa com você, sua visão sobre ele começa a mudar. Você passa a pensar nele como se fosse seu. Ele começa a ter algo a ver com você pessoalmente, como se, de alguma forma, refletisse sobre sua importância ou valor como um ser humano. “Porque eu tenho esse carro novo elegante ou um vestido novo lindo ou um par de sapatos descolado”, você pensa consigo, “finalmente sou a pessoa que sempre quis ser.”

Por fim, mesmo que você saiba que não, começa a sentir como se esse item sempre tivesse pertencido a você – quase como se ele fosse parte de você. Então, perdê-lo é como perder parte de si. (O mesmo padrão básico vale para parceiros ou cônjuges também. Muitas pessoas os tratam como posses.)



O antídoto para essa ilusão é reconhecer que as coisas e as pessoas que você supostamente possui não lhe pertencem, definitivamente. Você é apenas seu cuidador temporário. Havia um momento, no passado, em que você não tinha ligação com esses itens, e haverá um momento, no futuro, que isso acontecerá novamente. O presente instável ocupa o espaço entre esses dois pontos no tempo, e sua associação a esses itens é semelhantemente instável. Se você puder se doutrinar de forma a olhar para as coisas dessa maneira, livre de todas as noções exageradas de possessividade, é fato que viverá – com ou sem elas – de forma menos ansiosa.

Sentindo compaixão por um ladrão

Perder algo já é ruim o suficiente, mas ter algo roubado parece ainda pior. Se você já foi uma vítima de roubo, sabe que essa experiência pode ser dolorosa. Além de perder um item de valor, também se sente a dor de ter seu espaço pessoal invadido, a dor de se sentir violado.

Quando alguém toma algo de você, sentir raiva do ladrão é comum. Você

também pode desejar que ele seja pego, que tenha que pagar pelo crime ou que algo de ruim aconteça com a pessoa. Sua mente se enche de ressentimento e de pensamentos de vingança e retribuição. Mas esses pensamentos são mais do que inúteis. Eles não o ajudam a recuperar suas coisas nem ajudam a polícia a pegar o ladrão; apenas contribuem para que você fique mais agitado e chateado.



Mas você pode fazer algo para melhorar a situação e se acalmar: você pode dar o item roubado ao ladrão. Embora não possa, fisicamente, dar o objeto ao ladrão – que ele já tomou – você pode dá-lo ao ladrão em sua mente. Apenas abra mão de qualquer noção de propriedade e imagine que está presenteando o objeto a quem o tomou.

Nós sabemos que essa técnica pode parecer um pouco ilógica – afinal, você está chateado precisamente porque não abre mão do item. Mas, ao se inclinar a abrir mão dele, você está oferecendo abrir mão de seu apego, também. Essa ação pode parecer um gesto vazio, mas se fizer isso com sinceridade, com o entendimento de que esse é o melhor interesse de todas as partes relacionadas, poderá substituir o ressentimento por generosidade, o que é, definitivamente, útil de maneira significativa.



De um ponto de vista kármico, você pode ter sido vítima de roubo por ter cometido um delito semelhante no passado (confira o Capítulo 12 para saber mais sobre karma). Agora, você pode estar colhendo os resultados de seu karma negativo passado e exaurindo esse karma no processo. Enquanto você está pagando sua dívida kármica, por assim dizer, o ladrão está acumulando sua própria dívida e acabará tendo que encarar as consequências.

Com esse entendimento, você poderá sentir alguma compaixão pelo

ladrão, sabendo que o sofrimento o aguarda, no futuro. Você pode até querer aliviar esse sofrimento (ou não, é claro). Devido ao fato de que o roubo é o ato de tomar algo que não lhe é dado, você pode tentar reduzir a gravidade do karma futuro do ladrão ao abrir mão, voluntariamente, do item. Afinal, você não pode roubar algo que foi dado a você. Mesmo que não possa afetar diretamente o karma do ladrão, gerar compaixão em relação a ele parece muito melhor do que ferver com ódio e ressentimento, certo?

Oferecendo sua resignação pela dor

O fato de você ter um corpo físico significa que poderá vivenciar a dor e o desconforto. Quando essa dor inevitavelmente chega, sua atitude mental determina, em grande parte, quanto a dor será intensa.

A dor geralmente faz com que as pessoas fiquem presas a uma mentalidade de vítima. Você diz que a vida é injusta e reclama sobre seu destino. Seu sofrimento é tudo em que pode pensar. Em momentos como esse, você não fica apenas preso à sua dor, fica aprisionado à história negativa que cria sobre sua condição. Esse sentimento catastrófico apenas traz mais desconforto.



A solução é voltar-se para fora e pensar em algo – ou em alguém – além de si mesmo. Esse exercício pode não ser fácil, especialmente quando você está passando por uma dor de cabeça palpitante ou por alguma outra forma de dor física intensa, mas é, definitivamente, possível. A dica é reconhecer que muitas outras pessoas no mundo estão passando pelo mesmo tipo de sofrimento que você, nesse mesmo instante. Se você está com uma dor de cabeça terrível, por exemplo, pode ter certeza que milhões de outras pessoas estão sofrendo com a mesma aflição – e muitas delas, provavelmente, ainda estão piores que você.



Simplesmente perceber que você não está sozinho em seu sofrimento o ajuda a aliviar o peso de sua dor e, consequentemente sua pena, por si mesmo. Mas você pode levar isso para outro nível. Pode gerar esse pensamento compassivo: “Que a minha experiência dessa dor de cabeça seja suficiente para exaurir o sofrimento de todas as outras pessoas.” Você toma a decisão sincera de usar sua experiência para aliviar a dor dos outros.

Nós percebemos que a dor de cabeça de Joe – aquele vizinho, do final da rua – pode ser a última coisa em sua mente quando você está se retorcendo de agonia. E o objetivo não é se punir. Em vez disso, você está escolhendo olhar sua experiência de um ponto de vista diferente. Você ainda tem a mesma dor de cabeça, mas agora está conferindo um sentimento ou propósito a ela, usando-a para fortalecer as ligações de simpatia que o ligam a todos os outros seres. Sua dor não é mais uma aflição pessoal, mas uma oportunidade de ligar-se aos outros. O principal benefício dessa prática é que ela aumenta sua compaixão. Mas ela às vezes traz um bônus inesperado: sua dor de cabeça desaparece.

Desligando seu projetor

Existem dois tipos de pessoas irritantes – aquelas que você pode evitar e aquelas que não pode. Como lidar com essas últimas?

Suponhamos que você more perto de um parente mais idoso a quem deve visitar todos os meses. Pelo bem dessa discussão, digamos que essa pessoa seja sua mãe. Você teme essas visitas, pois elas geralmente terminam com um ou ambos chateados. Independentemente de suas intenções serem boas no início, vocês sempre parecem se irritar. O que você pode fazer sobre essa situação, além de se recusar a visitar sua mãe?



Primeiramente, mantenha em mente que, de um ponto de vista budista, tentar mudar a si mesmo é muito mais eficaz do que tentar mudar outra pessoa. Em segundo lugar, lembre-se de que a causa subjacente da maioria dos problemas, se não de todos, pode se encontrada nas visões distorcidas que você projeta nas situações. Até mesmo o hábito de ver as outras pessoas como irritantes, por exemplo, tende a culpá-las por sua infelicidade, quando você é que é a pessoa irritante.

Voltando à sua mãe. A maneira como você se comporta em relação a ela é obviamente importante, mas é a visão que você tem dela (e primordialmente de si mesmo) que determina seu comportamento. Por isso, pergunte a si mesmo, “Eu estou projetando alguma coisa em minha mãe que dificulta que nós nos relacionemos bem?”

Você pode descobrir que deixou de considerá-la como uma pessoa, de acordo com o direito que ela tem. Talvez você tenha caído no hábito de pensar nela apenas em termos de seu relacionamento com você. Nesse caso, está cometendo uma injustiça com ela, de, pelo menos, duas maneiras:



Enquanto sua mãe, ela desempenhou um papel maior em sua vida do que você, seletivamente, se lembra. Você pode pensar nela como alguém que está sempre achando defeitos em você, reclamando sobre sua vida, colocando exigências irrationais sobre você, e assim por diante. Mas, como sua mãe, ela se relacionou com você de muitas outras maneiras, também. Por exemplo, ela pode ter sido sua nutridora, sua protetora, sua maior fã e muitas outras coisas.



Além disso, ela não é apenas sua mãe. Ela teve muitos relacionamentos diferentes com muitas pessoas diferentes. Ela foi a filha, a amiga, a namorada, a rival, a esposa, a vizinha de alguém, e assim por diante. Na verdade, ela não pode ser definida

apenas por seus relacionamentos. Como um ser humano, ela tece suas próprias esperanças e medos, expectativas e decepções, triunfos e desafios, e uma história de experiências sobre a qual você, provavelmente, sabe pouco. Em suma, ela é uma pessoa complexa e multifacetada – assim como você. Pensar nela apenas como sua mãe, e uma pessoa um tanto ruim nisso, impede que você descubra como ela pode ser uma pessoa interessante.



Então, como melhorar um relacionamento? Como você escapa das armadilhas em que caiu? Você pode começar se sentando sozinho em meditação, pensando na outra pessoa e visualizando-a, simplesmente, como uma pessoa, sem suas projeções costumeiras. Todos querem ser felizes e evitar o sofrimento. Passe algum tempo considerando alguém que o irrita dessa maneira e permita que seu coração se abra.

Se agir dessa maneira por um tempo, poderá acabar vendo as pessoas irritantes – até mesmo sua mãe – sob uma nova luz. Então, da próxima vez que você visitar sua querida mãe, em vez de se relacionar com “sua mãe”, tente fazê-lo com essa nova pessoa intrigante que você descobriu. Se conveniente, pergunte a ela sobre algum período ou aspecto de sua vida sobre o qual você não sabe muito. Mantenha o foco nela, não em seu relacionamento com você. Veja para onde esse exercício o leva.



Não podemos garantir que abordar um indivíduo como um indivíduo e não de acordo com seu relacionamento com você imediatamente consertará um relacionamento. Na verdade, as pessoas podem se surpreender tanto com seu novo e incomum interesse nelas que se tornam suspeitas – ou até mesmo ficam na defensiva. Mas se seu interesse for genuíno, se originar-se de uma preocupação sincera, essa

nova abordagem acabará trazendo bons frutos. Apenas seja paciente e mantenha em mente que você não pode esperar desfazer anos de maus hábitos do dia para a noite.

Lidando com convidados inesperados

Embora alguns problemas possam sugerir que você leve as coisas para o lado pessoal demais, outros podem ocorrer por você não tratar as coisas de maneira pessoal o bastante. Deixe-nos explicar.

Já conhecemos algumas pessoas que não toleravam moscas, aranhas e outros insetos horripilantes. Se um desses insetos fosse corajoso o suficiente para entrar em suas casas, aquelas pessoas não hesitavam em apanhar o inseticida ou o jornal para aniquilá-lo. (Antes de Jon viver na Índia, ele próprio agia da mesma maneira, por isso, ele entende essa mentalidade.) Quando essas pessoas veem uma formiga, uma abelha ou um mosquito, por exemplo, tudo o que elas veem é uma ameaça à sua saúde e bem-estar, por isso, sentem que é justificável eliminar o inseto o mais rapidamente possível.



Mas, de acordo com os ensinamentos de Buda, matar insetos e outras criaturas tem consequências kármicas. Sua solução para resolver um problema a curto prazo – eliminar uma mosca não higiênica, por exemplo – pode fazer com que você passe por problemas maiores no futuro. (Consulte o Capítulo 12 para saber mais sobre o efeito kármico das ações negativas.) Além disso, você se acostuma com o ato de matar, o que, definitivamente, não é um hábito que valha a pena cultivar.

Claramente, se você levar os ensinamentos sobre o karma a sério, você tentará não prejudicar outros seres vivos. Se tiver que se livrar de intrusos que não são bem-vindos à sua casa, procure maneiras de fazer isso sem prejudicá-los – pelo menos, não intencionalmente. Em vez de usar um produto químico que mata insetos, use algo que apenas os repele. Em vez de encher seu chão com pós venenosos contra formigas, encontre maneiras de selar as rachaduras mínimas, que servem como entrada

para elas. E, em vez de eliminar mosquitos, imagine como o apanhá-los e levá-los para o ar livre.

Você pode encontrar diversas maneira de remover essas criaturas sem matá-las. Mas a maioria dessas técnicas precisa de muito mais tempo e energia do que, simplesmente, apertar um botão e deixar que algum inseticida patenteado faça o trabalho por você. Para se convencer de que essas abordagens mais humanas valem o esforço, mude sua atitude em relação aos insetos (e em relação a todas as criaturas), reconhecendo que eles têm o mesmo desejo e direito de viver que você. Em outras palavras, relate-se com eles de uma maneira mais pessoal.

Se você fizer o esforço de ignorar o zumbido irritante e a picada dolorosa de um mosquito, por exemplo, poderá descobrir um ser que está simplesmente lutando para sobreviver. O pobrezinho não está o irritando de propósito; ele apenas o vê como uma fonte de nutrição.



Quando Jon morou na Índia, ele e seu colega que morava com ele inventaram um método que os ajudou a ver as coisas do ponto de vista de um inseto: deram nomes a todos eles. A mosca Molly tinha que ser acompanhada para fora do quarto à noite; a abelha Betty às vezes se confundia e entrava por uma abertura na porta; e a aranha Osvaldo vivia na parede do banheiro. Embora nunca tenham ficado amigos desses pequenos seres, certamente nunca pensaram em machucá-los. Não estamos sugerindo que você saia por aí dando nomes a todos os insetos da casa (afinal, seus amigos e família podem ficar confusos quando você se referir a uma formiga como Arnold), mas você pode tentar olhar para o mundo sob o ponto de vista do outro, de vez em quando; você, sem dúvida, achará mais fácil compartilhar seu espaço de vida com os demais.

Parte VI

Apêndices

A 5^a Onda

Por Rich Tennant

©RICH TENNANT



"Eu sempre me empenho em me tornar uma com todas as coisas, no entanto, vou abrir uma exceção para esse assado de peixe."

Nesta parte...

Ésta parte é como uma sacola de possibilidades e finalidades úteis. Não consegue se lembrar o que um determinado termo budista significa? Acesse o prático glossário e descubra rapidamente o significado. Quer saber mais sobre alguns aspectos do Budismo que o intrigam? Dê uma olhada na lista de livros e outros materiais de pesquisa. Vá em frente - pegue o que precisar.

Apêndice A

Desenferrujando Seu sânscrito: Um glossário de termos budistas úteis

Qualquer livro sobre Budismo, até mesmo uma obra introdutória como esta, provavelmente apresentará uma série de termos desconhecidos ao seu vocabulário. Você está navegando pelo texto quando, do nada, se depara com termos como *duhkha*, *avidya* e *dhyana*. Por que, você pode se perguntar, o autor de repente decidiu mudar para outra língua? Inglês não é bom o suficiente?

A verdade é que certos termos budistas não têm equivalentes precisos em outras línguas – pelo menos ainda não. Conforme o Budismo evoluiu, com o passar dos séculos na Ásia, um vocabulário específico também evoluiu – para expressar conceitos complexos e experiências sutis. Mas o Budismo é novo no Ocidente e, como resultado, não desenvolveu uma terminologia que todos os budistas ocidentais podem reconhecer e aceitar. Por isso, por enquanto, manter-se a um idioma asiático para determinados termos é a maneira mais precisa de se expressar.

Algumas vezes, você vê os mesmos termos desconhecidos grafados de maneiras diferentes. Por exemplo, os três termos que usamos anteriormente, *duhkha*, *avidya* e *dhyana*, estão em sânscrito, um idioma indiano antigo. Mas você também pode ver esses termos escritos com o *dukkha*, *avijja* e *jhana*. Nesse caso, o autor está fazendo uso do pali, outro idioma indiano antigo intimamente ligado ao sânscrito. Como se essa roda-viva de idiomas não fosse enlouquecedora o suficiente, às vezes esses mesmos termos são adornados com marcações estranhas acima ou abaixo de suas letras. Essas marcações diacríticas (um termo refinado para barras, pontos e rabiscos) servem para que pronunciemos as palavras de maneira mais precisa; entretanto – a menos que você já estude esses idiomas que quase ninguém mais fala – essas marcações diacríticas geralmente mais atrapalham do que ajudam. (É por isso que não usamos essas marcações em *Budismo para leigos*.)

Conforme diferentes tradições budistas surgiram na Índia (consulte o Capítulo 4), elas transmitiram suas versões dos ensinamentos de Buda em

diferentes idiomas indianos. O sânscrito e o pali são os dois mais importantes desses idiomas – pelo menos no que diz respeito ao Budismo. É por isso que muitos termos técnicos budistas, especialmente aqueles que são difíceis de serem traduzidos com precisão, ainda aparecem nesses idiomas antigos. (Isso é parecido com a maneira como certos termos importantes da teologia cristã ainda aparecem em grego.)

Neste glossário, oferecemos definições úteis – mas certamente não definitivas – para os termos budistas que você provavelmente encontrará com frequência, neste livro. Para simplificar o máximo possível, a maioria das entradas está em sânscrito (que representamos com um S), sem nenhuma marcação diacrítica confusa. Listamos, também, certos termos em pali (que marcamos com um P), juntamente com alguns outros idiomas asiáticos, para dar uma boa medida. (Usamos um C para chinês, J para japonês e T para tibetano.) Quando apropriado, também incluímos alguns dos termos em português que usamos repetidamente, neste livro.

Mais uma observação: quando você vir palavras “entre aspas” seguindo a entrada do glossário, essas palavras são uma aproximação do significado literal da entrada. Após essa informação, continuamos a explicar a entrada de maneira mais completa.

Abhidharma: (S) “aprendizado elevado”; seção dos ensinamentos budistas que lida com a psicologia, filosofia, cosmologia, metafísica e outros temas (P: abhidhamma); *consulte também tripitaka*

Amitabha: (S) Buda da “luz infinita”, considerado por algumas tradições como tendo feito um voto para liderar todos os seres até a *terra pura* que ele preside (J: Amida)

arhat: (S) “destruidor de inimigos”; aquele que atingiu o *nirvana*

arya: (S) “nobre”; praticante avançado que atingiu uma compreensão direta sobre a verdadeira natureza da realidade

Avalokiteshvara: (S) “aquele que olha para baixo com compaixão”; figura reverenciada em certas tradições como a encarnação da compaixão iluminada; conhecido como Chenrezig, no Tibete

avidya: (S) “ignorância”, a causa raiz de todo sofrimento (P: avijja)

Bodhi: (S, P) a iluminação completa de um Buda; o estado de realização espiritual suprema, caracterizada pela compaixão, sabedoria e capacidade universais; o objetivo do praticante Mahayana; estado de Buda

bodhichitta: (S) “mente (direcionada para a) iluminação”; a motivação altruista de um *bodhisattva*; o desejo de alcançar a *iluminação* pelo benefício dos outros

bodhisattva: (S) “ser (destinado à) iluminação”; uma encarnação anterior de *Shakyamuni*, anterior à sua iluminação, conforme mencionado nos *Contos Jataka*; qualquer pessoa que aspira atingir a *iluminação* para ajudar a libertar os outros do sofrimento (P: bodhisatta); um de inúmeros seres despertos transcendentes encarnando certas qualidades essenciais da iluminação, reverenciados em algumas tradições como objetos de devoção

brahmavihara: (S) “estada celestial”; qualquer uma das quatro qualidades essenciais do coração (bondade amorosa, compaixão, alegria altruista e equanimidade) cultivadas no caminho da realização espiritual

Buda: (S, P) “o desperto”; a primeira das *Três Joias do Refúgio*; um ser plenamente iluminado; qualquer pessoa que superou todos os obstáculos e desenvolveu todas as qualidades boas e que pode, portanto, ser de grande benefício aos outros; *consulte também Shakyamuni Buda*

caminho óctuplo: caminho ensinado por *Shakyamuni Buda*, que leva à cessação completa do sofrimento; consiste do entendimento (ou visão) correto, pensamento correto, fala correta, ação correta, meio de vida correto, esforço correto, plena atenção correta e concentração correta

Contos Jataka: (S) histórias contadas originalmente por *Shakyamuni Buda* sobre suas vidas anteriores, nas quais ele frequentemente assumia a forma de um animal

dharma: (S) ensinamentos espirituais, especialmente aqueles de um ser iluminado; a verdade que o “impede” de sofrer; a segunda das *Três Joias do Refúgio* (P: dhamma)

dhyana: (S) concentração meditativa (P: jhana; C: ch'an, J: zen)

duhkha: (S) sofrimento; insatisfação; a natureza insatisfatória da *existência cíclica* mundana (P: dukkha)

estado de Buda: a iluminação completa; a obtenção ou realização daqueles que seguem o caminho *Mahayana* para a completude

Estupa: (S) monumento que abriga relíquias de Buda ou outros mestres espirituais

existência cíclica: consulte samsara

geshe: (T) “amigo espiritual”; grau concedido àqueles que completaram um curso intensivo de estudos monásticos, mais ou menos equivalente a um doutorado em divindade

guru: (S) mestre espiritual

Hinayana: (S) “veículo menor”; termo usado de maneira depreciativa por alguns budistas *Mahayana* para se referir ao caminho espiritual seguido por aqueles que têm a intenção de atingir apenas a libertação pessoal

iluminação: qualquer um dos diversos níveis de realização espiritual, particularmente a iluminação plena do *estado de Buda*; consulte também *Bodhi*

karma: (S) “ação” intencional; os funcionamentos de causa e efeito, em que ações virtuosas levam à felicidade e ações não virtuosas levam ao sofrimento (P: kamma)

karuna: (S, P) “compaixão”; desejo de que os outros não sofram

kensho: (J) “ver a natureza verdadeira”; uma visão direta de sua natureza essencial (Buda)

lesha: (S) qualquer pensamento ou emoção que perturba sua paz mental, particularmente a ignorância, aversão e apego; obscurecimento, emoção aflitiva

Kuan Yin: (C) *bodhisattva* feminina da misericórdia e da compaixão (J: Kwannon)

lama: (T) guia e mestre espiritual; guru

lam-rim: (T) “estágios do caminho”; os ensinamentos de Buda organizados em um todo orgânico de acordo com os diferentes níveis de motivação dos praticantes

libertação: consulte *nirvana*

Mahayana: (S) “grande veículo”; o caminho que o *bodhisattva* segue para a iluminação suprema; o veículo da *libertação* universal

Maitreya: (S) “o amoroso”; *bodhisattva* discípulo de Shakyamuni, previsto para ser o futuro *Buda* que reintroduzirá o *dharma* para o mundo após os ensinamentos de Shakyamuni desaparecerem

maitri: (S) consulte *metta*

Manjushri: (S) “voz doce”; figura reverenciada em certas tradições como a encarnação da sabedoria iluminada

mantra: (S) “proteção da mente”; palavras de poder; sílabas, geralmente em sânscrito, recitadas durante certas práticas meditacionais

metta: (P) “bondade amorosa”; o desejo de que os outros sejam felizes (S: maitri)

natureza de Buda: pureza interna; de acordo com algumas tradições budistas, sua natureza verdadeira, indistinguível da iluminação; o potencial de alcançar a iluminação, que supostamente existe dentro de todos os seres

nirvana: (S) estado além da tristeza; *libertação* pessoal do sofrimento e das causas do sofrimento; a realização de um *arhat* (P: nibbana)

puja: (S) cerimônia de oferenda

quatro nobres verdades: o principal tópico do primeiro discurso de *Shakyamuni Buda*, no qual ele explicava a realidade do sofrimento, a causa do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho que leva à

cessação completa do sofrimento

roshi: (J) mestre espiritual na tradição Zen

samadhi: (S) estado de absorção meditativa profunda

samsara: (S, P) “perambulação”; existência cíclica; o ciclo incontrolável da morte e do renascimento, arraigado na ignorância e repleto de sofrimento e insatisfação; a vida comum conforme experienciada por olhos não iluminados

sangha: (S) comunidade espiritual; a Terceira das *Três Joias do Refúgio*

satori: (J) lampejo repentino de compreensão; uma visão direta de sua natureza essencial (Buda); consulte também *kensho*

Shakyamuni Buda: “sábio do clã Shakyā”; o Buda histórico: fundador dos ensinamentos agora conhecidos como Budismo (aproximadamente de 563 a 483 AEC)

shunyata: (S) “vazio”; a maneira real por meio da qual todas as coisas existem, vazias de todas as noções falsas de existência de um eu independente e primordialmente não comprehensível pela mente conceitual

sutra: (S) discurso, especialmente de *Shakyamuni Buda*; seção dos ensinamentos de Buda que lida com os tópicos sobre meditação (P: sutta)

tantra: (S) textos que formam a base da tradição *Vajrayana*, lidando com práticas esotéricas como a *yoga da deidade*

Tara: (S) “a salvadora”; figura feminina considerada por algumas tradições a encarnação da atividade iluminada e compassiva de todos os Budas

terra pura: estado da existência fora do *samsara* no qual todas as condições são favoráveis para atingir a *iluminação*

Theravada: “tradição dos antigos”; a tradição do Budismo que se baseia exclusivamente no cânone pali, os discursos do Buda compilados nos

primeiros séculos após sua morte; a tradição predominante no Sri Lanka e no sudeste da Ásia

Três Joias do Refúgio: *Buda, dharma e sangha* (S: triratna); também conhecidas como Gema Tripla ou Três Tesouros: o mestre, seus ensinamentos e a comunidade daqueles que seguem esses ensinamentos

tripitaka: (S) “três cestas”; as três seções nas quais os ensinamentos de Buda foram tradicionalmente divididos: *sutra, vinaya e Abhidharma* (P: tipitaka)

Vajrayana: (S) “veículo do diamante”; os ensinamentos *tântricos* do Budismo; a tradição do Budismo *Mahayana* que evoluiu na Índia e se tornou proeminente no Tibete

vazio: consulte *shunyata*

vinaya: (S, P) seção dos ensinamentos de Buda que lida com as regras da disciplina monástica, do comportamento ético e da lei *kármica* de causa e efeito

yoga: (S) prática ou disciplina espiritual à qual você se “liga”; os praticantes homens e mulheres habilidosos de yoga são chamados de *yogi* e *yogini*, respectivamente

yoga da deidade: uma prática essencial Vajrayana na qual você identifica sua natureza pura com uma figura que incorpora as qualidades da iluminação

Zen: (J) “meditação”; a tradição do Budismo *Mahayana* que surgiu primeiramente na China e depois se espalhou para o Japão, Coreia e outros países asiáticos, enfatizando a prática da meditação como um meio para o despertar repentino

Apêndice B

Fontes budistas adicionais para você conferir

Em um livro introdutório como este, não poderíamos fazer menção a todos os diversos aspectos do Budismo e de relatar toda a sua história, de 2.500 anos. Mas esperamos ter despertado seu interesse e que você queira explorar o Budismo mais a fundo.

Se quiser saber mais sobre o Budismo, em geral, ou sobre qualquer uma de suas muitas tradições, você veio ao lugar certo. Este anexo oferece uma lista de livros e outras fontes que podem ajudá-lo. Na lista de revistas, também incluímos alguns websites quem contêm muitas informações úteis e interessantes sobre todos os aspectos budistas, incluindo os nomes dos centros de dharma próximos a você. E, assim que começar a navegar pela Web, você descobrirá muitos outros sites interessantes em inglês. (Um lugar excelente para começar é www.buddhanet.net, o website da Buddhist Information and Education Network.)

Quando começamos a nos interessar mais seriamente pelo Budismo – há aproximadamente 30 anos – o termo Internet nunca havia sido usado, e o número de livros adequados sobre Budismo era bastante pequeno – especialmente em comparação às riquezas disponíveis nos dias atuais. Hoje, as publicações budistas lotam as prateleiras de livrarias e as bancas de revistas; inclusive, nosso maior problema, ao compilar este anexo, é ter que nos limitarmos a um número gerenciável de entradas. Com as obras que deixamos de fora, poderíamos facilmente elaborar diversas outras listas diferentes. Considere este breve catálogo um convite para um amplo mundo que espera por ser explorado. Aproveite.

A História de Buda

A vida de Shakyamuni Buda já foi contada e recontada inúmeras vezes. Aqui estão algumas versões que leitores, com diferentes experiências, consideram, particularmente, interessantes.

- ✓ *Contos Jataka*, por Aryasura (Odysseus Editora). Uma versão atualizada de uma tradução que originalmente apareceu em 1895, esse título é uma compilação de 34 histórias sobre as vidas passadas de Shakyamuni Buda.
- ✓ *A Vida de Buda*, por Venerável H. Saddhatissa (HarperCollins). Esse relato emocionante da vida de Shakyamuni Buda foi tirado de fontes originais em sânscrito e pali por um monge e estudioso altamente respeitado do Sri Lanka.
- ✓ *A Luz da Ásia*, por Sir Edwin Arnold (diversas editoras). Desde sua primeira aparição, em 1879, essa versão poética da história de Buda é um favorito internacional.
- ✓ *Velho Caminho, Nuvens Brancas: Seguindo as Pegadas de Buda*, por Thich Nhat Hanh (Editora Pensamento). Tirado de fontes em pali, sânscrito e chinês, essa obra evocativa relata a história da vida de Buda como ela é vista pelos olhos de Svasti, um garoto ficcional que toma conta de búfalos.
- ✓ *Príncipe Siddhartha*, por Jonathan Landaw (Wisdom Publications). Esta história da vida de Buda é contada especialmente para crianças – e seus pais.
- ✓ *Sidarta*, de Hermann Hesse, recém-traduzido por Sherab Chodzin Kohn (Editora Record). Escrito pelo autor vencedor do Prêmio Nobel em 1922, este romance, que acontece na época de Shakyamuni Buda, leva o leitor até o mundo do fundador do Budismo. O tradutor é um aluno de longa data do Budismo e da filosofia oriental.

Clássicos Budistas, Antigos e Novos

A lista a seguir contém alguns dos livros mais influentes e populares sobre o Budismo.

- ✓ *Escrituras Budistas*, por Edward Conze (Penguin Books). Este volume compacto contém uma ampla seleção de materiais úteis de fontes indianas, tibetanas, chinesas e japonesas.
- ✓ *Além do Materialismo Espiritual*, por Chogyam Trungpa Rinpoche (Editora Pensamento). Um lama tibetano contemporâneo que teve um impacto profundo sobre o Budismo no Ocidente. Trata, claramente, dos problemas e armadilhas enfrentados por aqueles que buscam o caminho espiritual.
- ✓ *A Dhammapada* (diversas editoras). Esta antiga coleção (também intitulada A Dharmapadd) contém alguns dos ditados mais famosos de Shakyamuni Buda, e é uma introdução excelente para seu pensamento e para o espírito de seus ensinamentos. A versão publicada pela Dharma Publishing é de interesse particular, pois ela identifica a fonte exata nos discursos de Buda de cada ditado.
- ✓ *A Experiência do Insight: Um Guia Simples e Direto para a Meditação Budista*, por Joseph Goldstein (Editora Roca). Assim como o título, este livro representa um manual direto para a prática da meditação budista vipassana (compreensão). O autor é um dos fundadores da Insight Meditation Society, em Barre, Massachusetts.
- ✓ *The Heart of Buddhist Meditation [O Coração da Meditação Budista]*, Nyaponika Thera (Red Wheel/ Weiser). Originalmente publicado em 1962, esse clássico esboça a prática da meditação na tradição Theravada.
- ✓ *Loving-kindness: The Revolutionary Art of Happiness [Amor e Bondade: A Arte Revolucionária da Bondade]*, por Sharon Salzberg (Shambhala). Repleto de anedotas pessoais e compreensões de uma das fundadoras da Insight Meditation Society, em Barre, Massachusetts, este guia acessível oferece meditações para cultivar não apenas a bondade amorosa, mas também a compaixão, a alegria compassiva e a equanimidade.

- ✓ *Masters of Enchantment [Mestres do Encantamento: As Vidas e as Lendas de Mahasiddhas]*, por Keith Dowman (Inner Traditions International). Ricamente ilustrada por Robert Beer, esta obra é uma introdução fascinante ao mundo antigo e mágico do Budismo indiano Vajrayana.
- ✓ *Mother of the Buddhas: Meditation on the Prajnaparamita Sutra/Mãe dos Budas: Meditação Sobre Prajnaparamita Sutra*, por Lex Hixon (Quest Books). Mais do que uma mera tradução de um grande Sutra da Sabedoria da Perfeição, esta é uma obra de rara beleza devocional que convida o leitor a compartilhar a visão gloriosa da compreensão e da compaixão.
- ✓ *Um Caminho para o Coração*, por Jack Kornfield (Editora Cultrix). Escrito pelo autor de inúmeras obras sobre o pensamento e a prática budistas, este best-seller oferece uma introdução simpática e psicologicamente astuta à meditação. Kornfield é um dos fundadores da Insight Meditation Society, em Massachusetts e do Spirit Rock Center, na Califórnia.
- ✓ *Os Três Pilares do Zen: Teaching, Practice, and Enlightenment*, por Philip Kapleau (Editora Itatiaia). O primeiro guia Zen popular escrito por um ocidental iluminado para ocidentais, a obra Three Pillars foi responsável, exclusivamente, por apresentar toda uma geração ao Budismo Zen.
- ✓ O Livro Tibetano do Viver e do Morrer, por Sogyal Rinpoche (Editora Palas Athenas). Repleto de histórias de ensinamentos, meditações e compreensões consagradas pelo tempo da tradição tibetana Vajrayana, este best-seller aborda a experiência da morte – e da vida – com compaixão e sabedoria.
- ✓ *Formas do Zen*, por Alan W. Watts (Vintage Books). Escrita em 1957, esta obra de um dos autores mais influentes da filosofia e da religião oriental ainda é um das melhores introduções ao mundo do pensamento e da prática Zen. Confira também a obra

Psychotherapy East and West (Vintage Books) para uma discussão acirrada sobre a base comum entre a psiquiatria ocidental e a filosofia oriental.



Quando Tudo se Desfaz: por Pema Chodron (Editora Gryphus). Essa obra favorita corresponde a um guia acolhedor, lúcido e acessível à prática da compaixão, especialmente em relação a si mesmo, escrito por uma monja budista americana que é mestra titular no centro de retiro Vajrayana, em Nova Scotia.



Mente Zen, Mente de Principiante, por Shunryu Suzuki (Editora Palas Athena). Uma coleção clássica de relatos do adorado mestre zen nipo-americano que abrange postura, atitude e entendimento de uma perspectiva do Soto Zen.

Vale a Pena Ler

Aqui estão alguns títulos adicionais que achamos que você vai gostar. Dê uma olhada.



O Que é Budismo?, por Thubten Chodron (Editora Nova Era).

Usando um formato de perguntas e respostas, uma grande monja budista americana discute algumas das questões fundamentais, eleitas por aqueles que estão entrando em contato com o Budismo pela primeira vez.



Budismo com Atitude: O Treinamento Tibetano da Mente em 7 Etapas, por B. Alan Wallace (Editora Nova Era). Nessa obra, Wallace (um dos principais tradutores ocidentais e escritores sobre Budismo) leva as técnicas tradicionais de transformação do pensamento diretamente ao mundo moderno.



O Manual Budista: O Guia Completo para Escolas Budistas, Doutrina, Costumes, e História, por John Snelling (Inner Traditions). Essa é uma fonte inestimável para qualquer pessoa que queira conhecer mais sobre o passado e o presente budista. Contém anexos listando

endereços úteis de organizações budistas na América do Norte, os principais festivais budistas, uma seleção extensa de leituras adicionais e muito mais.



Cultivando Compaixão: Uma Perspectiva Budista, por Jeffrey Hopkins (Broadway Books). Intérprete do Dalai Lama por mais de dez anos e tradutor e editor de inúmeras obras sobre o Budismo, Hopkins apresenta um relato emocionante e extremamente tocante sobre a prática da compaixão na vida cotidiana.



Desenvolvendo Harmonia / Equilíbrio: Exercícios Budistas para a Vida Cotidiana, por Alexander Berzin (Snow Lion Publications). Autor, tradutor e palestrante em todo o mundo, Berzin apresenta uma série de técnicas adaptadas de fontes budistas tradicionais para lidar com a insensibilidade e a hipersensibilidade. Confira também a obra *Relating to a Spiritual Teacher* (Snow Lion) de Berzin, para uma discussão abrangente sobre o importante, mas geralmente mal-compreendido relacionamento entre os discípulos e seus guias espirituais.



As Riquezas da Família Dharma: Compartilhando a Sabedoria com as Crianças, editado por Sandy Eastoak (North Atlantic Books). Esta antologia de escritos budistas oferece uma riqueza de ideias para ajudar as crianças a levarem os princípios budistas para suas vidas cotidianas.



O Cortador de Diamante: Estratégias do Buda para Orientar Seus Negócios e Sua Vida, por Geshe Michael Roach (Doubleday). Esse livro, do primeiro americano a concluir o rigoroso treinamento tibetano geshe, mescla com maestria comentários sobre o profundo Sutra do Cortador de Diamantes de Buda e conselhos práticos para gerenciar um negócio baseado nas experiências do autor no comércio de diamantes de Nova York. Você também pode conferir a obra *The Garden* (Doubleday), de Geshe Roach, uma bela parábola dos ensinamentos sobre a sabedoria de Buda.



A Essência dos Ensinamentos do Buda: Como Transformar Sofrimento

em Paz, Alegria e Libertaçāo, por Thich Nhat Hanh (Editora Rocco). Esta introdução clara e poética aos ensinamentos fundamentais do Budismo cobre as quatro nobres verdades, o caminho óctuplo, as seis perfeições, as doze ligações e muito mais.

- ✓ *Encyclopédia Ilustrada da Sabedoria Budista: Uma Introdução Completa aos Princípios e Práticas do Budismo*, por Gill Farrer-Halls (Quest Books). Visualmente atraente e fácil de ler, este volume oferece uma visão geral excelente do mundo do Budismo.
- ✓ *Introdução ao Tantra: Uma Visão da Totalidade* (Wisdom Publications). Esta apresentação dos aspectos mais essenciais do Budismo Vajrayana é contada com clareza e humor envolventes.
- ✓ *Vivendo o Budismo*, por Andrew Powell (Harmony Books). As belas fotografias de Graham Harrison ilustram, de maneira rica, esta ampla pesquisa do pensamento e da prática budista. Este livro cobre o crescimento do Budismo na Índia e sua difusão pela Ásia e para o Ocidente.
- ✓ *Lótus em um Rio: Ensaios sobre o Budismo Básico*, por Hsing Yun (Weatherhill). Esta obra, do monge contemporâneo chinês mestre Ch'an (Zen) Hsing Yun é uma referência bem-organizada e de fácil leitura dos principais temas do pensamento e da prática budistas.
- ✓ *Meditação para Todos*, pelo Venerável Henepola Gunaratana (Edições Nalanda). Este manual de meditação da compreensão é acessível a todos os leitores. De interesse relacionado é o pequeno volume de Ajahn Sumedho *Meditação: O Caminho para a Imortalidade* (Amaravati Publications).
- ✓ *A Lua numa Gota de Orvalho: Escritos do Mestr Zen Dogen*, editado por Kazuaki Tanahashi (North Point Press). Estas belas traduções dos escritos do mestre zen japonês Dogen (1200-1253), o

fundador da escola Soto, incluem uma variedade de instruções práticas bem como obras filosóficas e poéticas.

- ✓ *Practical Insight Meditation*, por Mahasi Sayadaw (Unity Press). Um mestre reverenciado de Birmânia oferece uma visão aprofundada da meditação atenciosa: o centro da prática budista.
- ✓ *Transformando Problemas em Felicidade*, por Lama Thubten Zopa Rinpoche (Wisdom Publications). Os comentários de Lama Zopa sobre um curto texto sobre a transformação do pensamento de um mestre tibetano do passado são repletos de conselhos práticos que podem ser valiosos a todos, independentemente de sua experiência espiritual.
- ✓ *Vozes do Insight*, editado por Sharon Salzberg (Shambhala). Esta coleção de artigos de muitos dos mais bem-conhecidos e articulados mestres da tradição Vipassana oferece uma introdução excelente ao mundo da meditação budista.
- ✓ *O Olhar Zen: Vendo e Desenhando como Meditação*, por Frederick Franck (Vintage Books). Este livro maravilhoso aborda a arte de ver/ desenhar como uma disciplina espiritual dotada do sabor Zen de vivenciar o mundo como se pela primeira vez, em todos os momentos.

Por e Sobre os Mestres Modernos

No Capítulo 15, lhe apresentamos os quatro mestres que exerceram grande influência no Budismo contemporâneo. Aqui, apresentamos uma amostra de livros escritos por e sobre esses mestres ilustres.

- ✓ *A Arte da Felicidade: Um Manual para a Vida*, pelo Dalai Lama (Martins Fontes). Este best-seller, de coautoria do psiquiatra americano Howard Cutler, apresenta muitos métodos diferentes para lidar com os desafios da vida cotidiana.

- ✓ *Alimento para o Coração Coletânea dos Ensinamentos de Ajahn Chah*, com introdução de Ajahn Amaro (Wisdom Publications). Essa compilação oferece uma visão geral excelente dos ensinamentos de Ajahn Chah, e sua introdução apresenta o leitor à Tradição Tailandesa da Floresta, que esse amado mestre budista lutou tanto para revitalizar.
- ✓ *O Coração Bondoso: Uma Perspectiva Budista sobre os Ensinamentos de Jesus*, pelo Dalai Lama (Wisdom Publications). Convidado a oferecer seus comentários sobre os Evangelhos, o Dalai Lama responde com aquilo que Huston Smith chamou de “possivelmente o melhor livro sobre diálogo inter-religioso publicado até hoje.”
- ✓ *O Judeu na Flor de Lótus*, por Rodger Kamenetz (Harper). Este relato envolvente e por vezes bem-humorado sobre o encontro de líderes religiosos judeus com o Dalai Lama lança luz sobre as questões que envolvem os budistas, judeus e, de fato, todas as pessoas de fé que lutam para sobreviver no mundo secular.
- ✓ *Vivendo Buda, Vivendo Cristo*, por Thich Nhat Hanh (Editora Rocco). O mestre Zen vietnamita explora o ponto de encontro de duas das principais tradições espirituais do mundo. Confira também sua obra *Jesus e Buda, Irmãos* (Editora Bertrand).
- ✓ *Encontro de Mentes: Um Diálogo sobre o Budismo Tibetano e o Chinês*, pelo Dalai Lama e o mestre Chan Sheng-yen (Dharma Drum Publications). Este diálogo histórico entre dois dos expoentes líderes do Budismo tibetano e chinês lança uma luz necessária nas semelhanças e diferenças entre os ensinamentos sobre a sabedoria das tradições Vajrayana e Zen.
- ✓ *Um Coração Aberto: Praticando Compaixão Todos os Dias*, pelo Dalai Lama (Little, Brown and Company). Esta obra fácil de ser compreendida oferece um entendimento básico do Budismo e de alguns dos métodos-chave para cultivar a compaixão e a

sabedoria em sua vida diária, independentemente de sua filiação religiosa.



Transformação de uma Dona de Casa, por Amy Schmidt, encontrado em *Women's Buddhism, Buddhism's Women*, editado por Ellison Banks Findly (Wisdom Publications). Esta biografia inspiradora de Dipa Ma traz à vida uma das mestras budistas mais amadas e mais influentes da tradição Theravada.



Dalai Lama: Sua Vida, Seu Povo e Sua Visão, por Gill Farrer-Halls (Editora Madras). Esse relato ricamente ilustrado e belamente escrito sobre o mundo do Dalai Lama, dentro e fora do Tibete, demonstra o impacto que uma vida de dedicação pode ter sobre os outros, independentemente de sua herança religiosa ou cultural.

As Mulheres e o Budismo

Um dos desenvolvimentos mais interessantes do Budismo contemporâneo é o papel crescente que as mulheres estão desempenhando nesta esfera tradicionalmente dominada pelos homens. Os livros a seguir apresentam uma variedade de pontos de vista sobre esse fenômeno significativo.



Buddhist Women on the Edge: Contemporary Perspectives from the Western Frontier, editado por Marianne Dresser (North Atlantic Books). Esta obra possui contribuições de autores importantes como Pema Chodron, Jan Willis, Tsultrim Allione, Anne Klein, Thubten Chodron e Kate Wheeler.



Sonhando: Uma Jornada Espiritual de uma Mulher Afro-Americana, por Jan Willis (Riverhead Books). Estas memórias pessoais levam o leitor ao longo da notável jornada da autora, saindo de um campo de mineração no Alabama, à sua vida de universitária na Cornell University, até um monastério budista tibetano e, por fim, à sua posição enquanto professora de religião na Wesleyan University.

✓ *As Primeiras Mulheres Budistas: Interpretações e Comentários sobre Therigatha*, por Susan Murcott (Parallax Press). Esta visão sobre o início da história das mulheres no Budismo inclui a primeira coleção conhecida de poesias religiosas feitas por mulheres.

✓ *Sakyadhita: Filhas do Buda*, editado por Karma Lekshe Tsomo (Snow Lion Publications). Esta coleção de ensaios é o resultado da Conferência Internacional de Monjas Budistas realizada em Bodh Gaya, Índia, em 1987, a primeira conferência desse tipo já realizada.

✓ *Mudando a Direção: Mulheres Criando o Novo Budismo*, por Sandy Boucher (Beacon Press). Este relato sobre os desafios encarados pelas mulheres que tentam criar uma tradição vital do Budismo contemporâneo trata de assuntos de grande importância – tanto a homens quanto a mulheres.

✓ *A Sabedoria das Mulheres*, por Tsultrim Allione (Routledge & Kegan Paul). Estas biografias de seis extraordinárias místicas tibetanas convidam o leitor a obter um entendimento mais profundo das experiências das mulheres em relação ao Budismo.

Budismo Socialmente Engajado

A prática da meditação budista é, por sua natureza, uma atividade pessoal, privada e direcionada internamente. Mas o propósito primordial desta e de todas as outras práticas budistas é levar o máximo de benefício possível aos que nos cercam. Essa preocupação compassiva pelo bem-estar dos nossos semelhantes fez surgir o Budismo Engajado. Para descobrir mais sobre essa importante ramificação do Budismo contemporâneo, consulte os livros a seguir.

✓ *Vivendo em paz*, por Thich Nhat Hanh (Parallax Press). Escrito por um dos fundadores do movimento do Budismo Engajado, este livro contém palestras oferecidas a ativistas e meditadores sobre a importância de incorporar a paz à vida de uma pessoa.

-  *Trabalhando em Paz Budista: Criando Culturas Pacíficas*, editado por David Chappell (Wisdom Publications). Esta compilação abrange relatos de primeira pessoa das ideias e do trabalho de líderes ilustres de uma ampla variedade de tradições budistas sobre a questão de criar e manter a paz. De interesse relacionado são as obras *For the Sake of Peace: Seven Paths to Global Harmony, A Buddhist Perspective* (Middleway Press), de Daisaku Ikeda; e *Seeds of Peace: A Buddhist Vision for Renewing Society* (Parallax Press), de Sulak Sivaraksa.
-  *Dharma Gaia: Coletânea de Ensaios sobre Budismo e Ecologia*, editado por Alan Hurt Badiner (Parallax Press). Esta obra inclui contribuições de indivíduos notáveis como o Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Joanna Macy e Joan Halifax.
-  *Budismo Engajado no Ocidente*, editado por Christopher Queen (Wisdom Publications). A história e os ensinamentos do Budismo Engajado são apresentados aqui de acordo com os termos dos indivíduos e organizações envolvidos, no ativismo budista.
-  *O Mundo Como um Amado, O Mundo como Self*, por Joanna Macy (Parallax Press). Uma estudiosa influente do Budismo e da teoria dos sistemas gerais mostra como a redefinição do seu relacionamento com o mundo ajuda a promover não apenas seu próprio desenvolvimento espiritual, como também a saúde do planeta.

Revistas

Se você está interessado na perspectiva budista sobre as questões sociais e políticas atuais, poderá conferir algumas das seguintes revistas e periódicos. Essas são também excelentes fontes de informações atualizadas sobre cursos de meditação e grupos de estudo.

-  *Inquiring Mind*. Fundado pelos meditadores da comunidade budista Theravada de compreensão (vipassana), este periódico é

altamente considerado por suas excelentes e instigantes entrevistas com mestres budistas, filósofos, psicólogos e artistas, bem como por suas poesias, histórias e ensaios bem-humorados. Cada número inclui um calendário internacional extensor de retirosvipassana e listas de eventos e grupos de discussão em toda a América do Norte (Site em inglês: www.inquiringmind.com).

- ✓ *Mandala: Buddhism in Our Time.* Publicada pela Fundação pela Preservação da Tradição Mahayana (FPMT), esta revista apresenta regularmente artigos escritos por e sobre o fundador da FPMT, o falecido Lama Thubten Yeshe, e seu presidente atual, o Lama Zopa Rinpoche, além de cobertura geral do cenário budista (Site em inglês: www.mandalamagazine.org).
- ✓ *Shambhala Sun: Creating Enlightened Society.* Esta revista possui artigos sobre todas as facetas do Budismo e sua relação com a sociedade contemporânea (Site em inglês: www.shambhalasun.com). Você também pode conferir a publicação *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*, da mesma editora.
- ✓ *Snow Lion.* O jornal da Snow Lion Publications é uma grande fonte de notícias, livros, gravações e materiais relacionados ao Budismo (Site em inglês: www.snowlionpub.com).
- ✓ *Tricycle: The Buddhist Review.* Diretora-executiva, Helen Tworkov. Ler essa instigante publicação, a revista budista mais popular dos Estados Unidos, é uma maneira excelente de manter-se informado sobre uma ampla gama de questões relacionadas ao pensamento e à prática budistas (Site: www.tricycle.com).
- ✓ *Turning Wheel: The Journal of Socially Engaged Buddhism.* Publicada pela Buddhist Peace Fellowship, a publicação Turning Wheel oferece uma perspectiva budista sobre assuntos atuais como ecologia, ativismo pela paz, direitos humanos e muito mais (Site em inglês: www.bpf.org).

Livros e Informações Destinados ao Leitor Brasileiro

Um Caminho para o coração – Editora Cultrix

O que é Budismo? – Editora Nova Era

Budismo com atitude: O treinamento tibetano da mente em 7 etapas – Editora Nova Era

Além do materialismo espiritual – Editora Pensamento

Contos Jataka – Odysseus Editora

Vivendo Buda, Vivendo Cristo – Editora Rocco

Meditação para todos – Edições Nalanda

Velho caminho, nuvens brancas: Seguindo as Pegadas do Buda – Editora Bodigaya

Sidarta – Editora Record

A arte da felicidade – Um manual para a vida – Martins Editora

Editora Bodigaya, Editora Pensamento

A Experiência do Insight – Editora Roca

A Essência dos Ensinamentos de Buda: Como Transformar Sofrimento em Paz, Alegria e Liberação – Editora Rocco

O Livro tibetano do viver e do morrer – Editora Palas Athena

Dalai Lama sua vida, seu povo e sua visão – Editora Madras

Os Três Pilares do Zen – Editora Itatiaia

Quando tudo se desfaz – Editora Gryphus

Sites brasileiros sobre Budismo e Meditação:

<http://www.dharmanet.com.br> (aborda as diversas linhagens do Budismo)

<http://www.acessoaoinsight.net/> (aborda o Budismo Theravada)

<http://www.dhamma.org/> (retiro de meditação Vipassana)

Mosteiros Budistas no Brasil:



Theravada:

SBB – Sociedade Budista do Brasil

Rua Dom Joaquim Mamede, 45 – Santa Teresa – Rio de Janeiro

Tel: (21) 2245-4331 / 2526-1411

Site: **<http://sbb.riobudavihara.com/>**



Tibetano:

KTC - Karma Theksum Chokhorling

Estrada dos Bandeirantes, nº 25.636 - Vargem Grande – Rio de Janeiro

Tel: (21) 2428-6711 ou Fax. (21) 2428-1245

Site: **<http://www.ktc.org.br/>**



Zen:

Mosteiro Zen Morro da Vargem Zenkoji - Templo da Luz do Zen

BR-101, Km 217, Ibiraçu – Espírito Santo

Tel/fax: (27) 3257-3030

Site: <http://www.mosteirozen.com.br/>



Ch'an:

Templo Zu Lai – Fo Guang Shan
Estrada Municipal Fernando Nobre, 1461
Cotia – São Paulo
Tel: (11) 4612-2895 / Fax: (11) 4702-5230

Site: <http://www.templozulai.org.br/>



CEBB:

Sedes e centros de estudo em diversos estados
Info: contato@cebb.org.br
Site: <http://www.cebb.org.br/>

