Aproximando-se do Caminho Budista

A BIBLIOTECA DE SABEDORIA E COMPAIXÃO: VOLUME 1

Bhikshu Tenzin Gyatso,
o Décimo Quarto Dalai Lama
e
Bikshuni Thubten Chodron

A biblioteca de Sabedoria e Compaixão é uma série especial de vários volumes na qual Sua Santidade o Dalai Lama compartilha os ensinamentos do Buda sobre todas as etapas do caminho para o completo despertar que ele mesmo praticou durante toda a sua vida. Os tópicos são organizados especialmente para pessoas que não nasceram em uma cultura budista e são temperados com a abordagem singular do Dalai Lama. Com a ajuda de sua discípula de longa data, a monja americana Thubten Chodron, o Dalai Lama estabelece o contexto para a prática dos ensinamentos do Buda nos tempos modernos e, em seguida, revela o caminho da sabedoria e da compaixão que leva a uma vida significativa e a um senso de realização pessoal. Esta série é uma importante ponte entre tópicos introdutórios e profundos para aqueles que buscam uma explicação detalhada numa linguagem contemporânea.

Capítulo 1
Explorando o Budismo

Um caminho espiritual é essencial para a vida humana. Embora os avanços na medicina, na ciência e na tecnologia tenham feito muito para melhorar a qualidade da vida humana, eles não são capazes de nos livrar totalmente do sofrimento e nos proporcionar uma felicidade segura e duradoura. De fato, em muitos casos, trouxeram novos problemas que não enfrentávamos no passado, como a poluição ambiental e a ameaça de uma guerra nuclear. Portanto, as melhorias externas em nosso mundo não são suficientes para trazer a felicidade e a paz que todos nós desejamos. Para isso, a transformação interna por meio do desenvolvimento espiritual é essencial. Para que essa transformação ocorra, precisamos seguir um caminho espiritual.

A prática espiritual consiste em transformar a nossa mente. Embora nosso corpo seja importante, satisfazê-lo não proporciona uma felicidade duradoura. Devemos olhar para dentro de nós mesmos, examinar nossas atitudes e emoções para entender quão profundamente elas influenciam e moldam nossas experiências. O Buda comenta (SN 1.62):

> O mundo é conduzido pela mente e arrastado pela mente. Todos os fenômenos são comandados por um único fenômeno, a mente.

A mente inclui não apenas nosso intelecto, mas também todas as nossas cognições, emoções e outros fatores mentais. A palavra em sânscrito para "mente", *chita*, também pode ser traduzida como "coração". Ela se refere a todas as nossas consciências — sensoriais e mentais — e aos diversos estados mentais que experimentamos. Ao dominarmos os aspectos aflitivos da mente, nossa experiência de mundo é transformada, ao passo que, se buscarmos mudar apenas o ambiente externo e as pessoas que nele habitam, nos deparamos continuamente com a frustração e a decepção, pois não podemos controlar o mundo externo. É somente desenvolvendo o grande potencial de nossa mente/coração que seremos capazes de encontrar uma saída para o sofrimento e também de beneficiar verdadeiramente os outros.

Portanto, no budismo, os obstáculos que pretendemos eliminar não são externos, mas são estados mentais aflitivos — atitudes distorcidas e emoções perturbadoras. As ferramentas que usamos para combatê-los também são mentais — compaixão, sabedoria e outras atitudes e emoções realistas e benéficas que cultivamos conscientemente. Os ensinamentos do Buda, ou o Budadarma — o que é comumente conhecido como budismo — nos ajudam a diferenciar atitudes, visões e emoções realistas e benéficas que estão de acordo com o modo de funcionamento das coisas. Os ensinamentos também nos dão instruções sobre o que praticar e o que abandonar no caminho espiritual. O Buda ensinou com base em sua própria experiência, e somos livres para aceitar ou rejeitar seus ensinamentos, usando como critério razões válidas e nossa própria experiência.

O propósito da existência e o significado da vida

O Buda disse (MN 46.2):

> Em sua maior parte, os seres possuem essa cobiça, desejo e ânsia: "Se ao menos as coisas não cobiçadas, indesejadas e desagradáveis diminuíssem e as coisas cobiçadas, desejadas, e agradáveis aumentassem!" No entanto, embora os seres tenham essa cobiça, desejo e ânsia, as coisas não cobiçadas, indesejadas e desagradáveis aumentam para eles, e as coisas cobiçadas, desejadas e agradáveis diminuem.

O que o Buda diz acima é confirmado por nossa própria experiência. Todos nós queremos a felicidade e ninguém quer a infelicidade. No entanto, apesar de nossa sincera vontade, acontece o contrário. Acredito que o significado e o propósito de nossa vida têm a ver com a erradicação das causas do sofrimento e o aumento das causas da felicidade, para que esse desejo mais profundo no coração de cada ser vivo possa ser realizado.

Não conheço um propósito abrangente para a existência deste mundo e, do ponto de vista budista, não há uma explicação clara. Dizemos simplesmente que a existência do mundo se deve a causas e condições, à natureza. A existência deste universo é um fato. Como a existência passou a acontecer e a possibilidade de erradicar o sofrimento são questões bem diferentes. Não precisamos saber como o mundo começou para pôr fim ao nosso sofrimento.

Todos querem ser felizes, estar em paz e evitar o sofrimento. Mesmo uma pessoa que não conhece o propósito da existência deste universo não quer sofrer. Essa pessoa jamais pensaria: "Como não existe um plano ou um grande propósito, vou me permitir sofrer". Nosso corpo existe, e sentimentos de felicidade e infelicidade existem. Quer nosso intelecto compreenda ou não a razão de nossa existência, estamos preocupados com a nossa felicidade e a dos outros. Ao buscarmos essa felicidade, atribuímos propósito e significado à nossa vida.

O objetivo de nossa vida é a felicidade e a paz, um sentimento interno de bem-estar. Para que isso aconteça, é necessário um desenvolvimento material e uma educação adequada. Também precisamos de um desenvolvimento espiritual. Por espiritualidade, não me refiro a crenças ou rituais religiosos. Para mim, espiritualidade se refere às boas qualidades básicas dos seres humanos, como compaixão, afeto, gentileza e humildade. Quando essas qualidades estiverem bem consolidadas em nosso coração, ficaremos mais tranquilos e contribuiremos para a felicidade dos outros. Alguém pode ser feliz sem ter crenças religiosas, mas não sem essas boas qualidades básicas.

Os seres sencientes — todos os seres com mentes que não estão totalmente despertas — experimentam dois tipos de felicidade e sofrimento: felicidade e sofrimento físicos (que ocorrem no nível dos nossos sentidos) e felicidade e sofrimento mentais ou emocionais (que ocorrem no nível

da mente). Como seres humanos, não somos diferentes dos animais, insetos e outros seres com corpos; somos todos basicamente iguais em termos de buscar o conforto físico e evitar a dor. Mas em termos de felicidade e sofrimento mental e emocional, nós, seres humanos, somos muito diferentes de outras espécies. Temos uma inteligência humana e, portanto, mais capacidade de pensar, lembrar, explicar e examinar. Por exemplo, ao contrário dos animais, os seres humanos podem sofrer mentalmente quando se lembram das injustiças sofridas por seus antepassados. Podemos especular sobre o futuro e ficar ansiosos ou furiosos com situações que ainda não ocorreram. Devido à nossa imaginação, somos muito mais sensíveis no âmbito mental e experimentamos muitas alegrias e sofrimentos criados por nossa mente. Como o sofrimento mental é criado pelas concepções em nossa mente, as contramedidas que são igualmente mentais são importantes. Com esse objetivo, os seres humanos desenvolveram várias religiões, filosofias, teorias psicológicas e hipóteses científicas.

Um caminho do meio entre as religiões teístas e o reducionismo científico

Os mais de sete bilhões de seres humanos em nosso planeta podem ser divididos em três grupos: os que não estão interessados em religião, os que acreditam e praticam uma religião e os que são ativamente hostis à religião. O primeiro grupo, aqueles que não estão muito interessados em religião, é o maior. Essas pessoas estão preocupadas principalmente com sua vida cotidiana, especialmente com a segurança financeira e a prosperidade material. Nesse grupo, há dois tipos. O primeiro consiste em pessoas que têm princípios éticos e os utilizam para orientar suas vidas. O segundo valoriza o dinheiro, o prestígio e o prazer acima de tudo. As pessoas guiadas por princípios éticos são, em geral, mais felizes. Aqueles que não têm qualquer moderação ética podem obter mais benefícios temporários, mas, no final, não se sentem bem consigo mesmos em relação ao que fizeram. Com receio de que suas ações desonestas sejam descobertas, falta-lhes uma autoconfiança genuína e paz interna. Muitos de nossos problemas globais se devem a essa ausência de princípios éticos, que ocorre quando as pessoas não conhecem ou não se importam com as consequências morais de suas ações. Sem esse conhecimento e sem a moderação que ele produz, a ganância impera livremente. Podemos ver que muitos de nossos problemas globais seriam resolvidos se as pessoas vivessem com um senso de responsabilidade que decorre da valorização dos princípios éticos.

Dos outros dois grupos, aqueles que acreditam sinceramente em uma religião e a praticam e aqueles que são hostis à religião, o primeiro também usa princípios éticos e compaixão para guiar sua vida, enquanto o segundo se opõe de forma intencional aos ideais religiosos. Algumas pessoas do último grupo dizem que a religião é o instrumento pelo qual a classe dominante explora os outros; outras dizem que a religião é apenas superstição ou fonte de ignorância.

As pessoas desses três grupos são iguais no sentido de que todas buscam a felicidade. Não há diferença entre elas com relação a isso. A diferença ocorre em termos daquilo que cada grupo

acredita que levará à felicidade. Com exceção daqueles do primeiro grupo que valorizam os valores éticos acima do ganho pessoal, os demais confiam principalmente no dinheiro e no conforto material; o segundo acredita que a felicidade vem principalmente por meio da conduta ética e da prática religiosa e espiritual; o terceiro acredita não apenas que a felicidade está no mundo material, mas também que as ideias religiosas são irrelevantes, um faz-de-conta e contrárias à felicidade humana. Desses três grupos, os praticantes budistas pertencem ao segundo.

Em uma perspectiva, o budismo é uma religião e uma disciplina espiritual. Como os preceitos budistas e a meditação estão diretamente ligados ao treinamento da mente, ele também é uma ciência da mente. De outro ponto de vista, como o budismo não reconhece um criador externo, ele não é uma religião teísta, mas uma filosofia. Dependendo de como olhamos para o budismo, podemos descrevê-lo como uma religião, uma ciência da mente ou uma filosofia. Não precisamos dizer que é uma e não as outras, pois o budismo abrange aspectos de todas as três.

Também vemos materialistas radicais que negam a existência da mente como um fenômeno imaterial, bem como crentes religiosos que afirmam a existência de um criador externo. Vemos pessoas que enfatizam o raciocínio lógico e outras que enfatizam a fé desprovida de qualquer senso crítico. Parece que o budismo não se encaixa em nenhuma dessas categorias. Em contraste com as religiões que se opõem à investigação criteriosa, o budismo enfatiza o ceticismo, mesmo em relação às palavras do Buda. Temos que investigar se as passagens dos textos são confiáveis e verdadeiras ou não. Se encontrarmos evidências contraditórias, inclusive descobertas científicas, devemos seguir o que pode ser provado e não o que o Buda disse. O próprio Buda declarou que seus seguidores não deveriam aceitar seus ensinamentos por respeito, mas após investigação e experimentação pessoal. Temos a liberdade de examinar e testar os ensinamentos do Buda.

Por outro lado, embora o budismo compartilhe o respeito pela lógica e pela comprovação experimental, ele não nega a importância da fé e confiança em seres espiritualmente realizados. Como nossos cinco sentidos são limitados em relação ao que são capazes de conhecer, as ferramentas científicas não são suficientes para investigar muitos fenômenos existentes. Portanto, parece que o budismo está entre a ciência e as religiões teístas. No futuro, talvez o budismo possa se tornar uma ponte entre a religião e a ciência, aproximando as duas.

Já me encontrei muitas vezes com membros de outras religiões e também com cientistas. Às vezes, minhas explicações budistas ajudaram meus irmãos e irmãs cristãos a praticar sua própria fé. Outras vezes, cientistas das áreas da cosmologia, biologia, física e psicologia moderna encontraram pontos em comum entre o budismo e suas disciplinas. Alguns desses cientistas começaram nossas reuniões pensando: "Isso será uma perda de tempo porque o budismo é uma religião e a religião não tem muito em comum com a ciência". Mas depois de algumas sessões, eles estavam ansiosos para aprender sobre os conceitos budistas de partículas sutis ou sobre nossa explicação da relação entre a mente e o cérebro. Isso demonstra a possibilidade de entendimento mútuo com praticantes de outras religiões e com cientistas.

O budadarma e as outras religiões

Há dois aspectos em cada religião: um é a transformação da mente ou do coração, e o outro é a filosofia que respalda essa transformação. Acredito que, em termos de transformação da mente e do coração dos seres humanos, todas as religiões são consensuais. Todas elas ensinam o amor, a compaixão, o perdão, a não agressão, o contentamento, a autodisciplina e a generosidade. Independentemente da religião, uma pessoa que a pratica sinceramente desenvolverá essas qualidades. Em todas as religiões, vemos muitos exemplos de pessoas éticas e de bom coração que beneficiam os outros.

A diferença entre as religiões ocorre principalmente no âmbito da filosofia. As religiões teístas — judaísmo, cristianismo, islamismo e muitos ramos do hinduísmo — acreditam em um ser supremo que criou o universo e os seres vivos nele existentes. A filosofia teísta apresenta os fundamentos para que os adeptos dessas religiões transformem seus corações e mentes. Para eles, toda a existência depende de um criador. O criador nos criou e nos ama, portanto, em troca, com gratidão, amamos o criador. Por amarmos o criador, devemos amar as criações — outros seres sencientes — e tratá-los respeitosamente. Essa é a razão pela qual nossos irmãos e irmãs judeus, cristãos, hindus e muçulmanos devem ser pessoas gentis e éticas.

Em contrapartida, o budismo não apresenta um criador externo, mas a lei da causalidade. Nossas ações geram as causas daquilo que vivenciaremos no futuro. Se quisermos a felicidade — seja a felicidade temporal ou a felicidade advinda das realizações espirituais — devemos abandonar as ações destrutivas e praticar o amor, a compaixão, a tolerância, o perdão e a generosidade.

Embora existam grandes diferenças entre suas filosofias, todas as religiões convergem quanto às boas qualidades que os seres humanos devem desenvolver. Para algumas pessoas, a filosofia budista é mais eficiente para o cultivo dessas qualidades. Para outras, a doutrina de outra religião é mais útil. Portanto, do ponto de vista de um indivíduo, cada pessoa verá uma filosofia como verdadeira e uma religião como a melhor para ela. Mas, olhando para toda a sociedade, devemos aceitar a diversidade e a pluralidade de religiões e de visões da verdade. Essas duas perspectivas — o que é melhor para um determinado indivíduo e o que é melhor para a sociedade — não se contradizem.

Mesmo dentro do budismo, nosso mestre, o Buda, ensinou filosofias diferentes para pessoas diferentes, porque ele entendeu que, devido à disposição e ao interesse de cada indivíduo, o que é adequado para uma pessoa não é necessariamente eficaz para a outra. Assim, o Buda respeita as visões individuais, sejam elas dentro do próprio Budadarma ou entre indivíduos de várias religiões.

Esta série foi escrita principalmente para praticantes budistas, portanto, algumas explicações filosóficas naturalmente não serão aceitas por pessoas de outras religiões. Entretanto, como budistas, não criticamos essas religiões ou as pessoas que as praticam. Do ponto de vista budista, a pluralidade de religiões no mundo é positiva, pois cada indivíduo deve encontrar um sistema de

crenças que seja adequado à sua disposição e aos seus interesses. Embora a filosofia de outra fé possa não ser correta do ponto de vista budista, devemos respeitá-la se ela beneficiar os outros.

O fato de aceitarmos ou não uma religião é uma escolha individual. Mas se aceitarmos uma religião, devemos levá-la a sério e fazer com que nosso modo de vida esteja de acordo com seus ensinamentos. Se os ensinamentos se tornarem parte de nossa vida, obteremos o verdadeiro retorno. Na política e nos negócios, a hipocrisia e a falsidade são práticas comuns e lamentáveis, mas na religião são totalmente deploráveis. Devemos ser sinceros e cultivar um coração bondoso e tolerante, independente da religião que escolhermos.

Certa vez, conheci um cientista chileno que me disse que se esforçava para não se apegar ao seu campo científico em particular. Acho que a mesma coisa acontece com relação à religião, porque o apego leva a preconceitos, que, por sua vez, trazem uma atitude fundamentalista que se apega a uma única verdade absoluta. Quando eu ainda era jovem e vivia no Tibete, eu era um pouco preconceituoso com relação a outras religiões. Entretanto, ao chegar à Índia, conheci Thomas Merton, Madre Teresa e pessoas de muitas outras religiões. Ao ver que a prática de outras religiões pode produzir pessoas maravilhosas, desenvolvi respeito pelas outras religiões.

Quando meus irmãos e irmãs não budistas procuram aprender o Budadarma, geralmente recomendo que não se tornem budistas. O budismo não faz proselitismo nem procura converter os outros. Você deve primeiro explorar a religião de sua família e, se ela atender às suas necessidades espirituais, praticar essa religião em vez de adotar o budismo. Dessa forma, você evitará as dificuldades de praticar uma religião que existe em uma cultura diferente da sua e cujas escrituras estão escritas em idiomas que você não entende. No entanto, se a religião de sua família não atender às suas necessidades e o Budadarma se adequar melhor à sua disposição, é claro que você é livre para se tornar um budista ou adotar algumas práticas do budismo, mas mantendo sua religião anterior.

A razão pela qual aconselho as pessoas a investigarem primeiro a religião de sua família é que algumas pessoas ficam confusas quando mudam de religião. Um exemplo disso é a família de um oficial leigo tibetano que fugiu do Tibete no início da década de 1960 após a revolta contra a ocupação chinesa e se refugiou na Índia. Depois que o pai faleceu, um dos muitos grupos missionários cristãos que apoiavam gentilmente os refugiados ajudou sua esposa e filhos. Depois de alguns anos, a esposa veio me visitar e contou sua história, dizendo que os cristãos a ajudaram muito e educaram seus filhos, portanto, nesta vida, ela é cristã. Mas na próxima vida ela será budista!

Para praticar e se beneficiar dos ensinamentos do Buda, você não precisa ser um budista. Se determinados ensinamentos fazem sentido para você, o ajudam a se relacionar melhor com os outros e permitem que sua mente e seu coração fiquem mais claros e pacíficos, pratique esses ensinamentos no contexto da sua vida. Os ensinamentos do Buda sobre como dominar a raiva e cultivar a paciência podem ser praticados por cristãos, judeus, muçulmanos, hindus e por aqueles que não seguem nenhuma religião. As instruções budistas sobre como desenvolver a concentração e

a atenção direcionada podem ser usadas por qualquer pessoa que medite, independentemente da religião ou filosofia que siga.

Se você estiver interessado em seguir o caminho budista, recomendo que primeiro entenda a visão de mundo budista. Não tenha pressa e aprenda como o Buda descreve nosso estado atual, as causas de nossas dificuldades, nosso potencial e o caminho para realizá-lo. Explore as ideias de renascimento, carma e seus efeitos, vacuidade, o despertar e assim por diante. Depois, quando tiver alguma convicção resultante de uma reflexão cuidadosa, você poderá considerar seguir o caminho budista.

A religião no mundo moderno

Quando adotamos uma religião, devemos praticá-la com sinceridade. Se realmente acreditamos no Buda, em Deus, em Alá, em Śiva e assim por diante, devemos ser seres humanos honestos. Algumas pessoas afirmam ter fé em sua religião, mas agem contra suas orientações éticas. Elas rezam pelo sucesso de suas ações desonestas e corruptas, pedindo ajuda a Deus, a Buda e assim por diante para acobertar seus delitos! Pessoas como essas deveriam abandonar a ideia de que são religiosas.

Nosso mundo enfrenta atualmente uma crise ética relacionada à falta de respeito pelos princípios espirituais e valores éticos. Esses valores não podem ser impostos à sociedade pela legislação ou pela ciência, e a conduta ética baseada no medo não funciona. Em vez disso, devemos refletir e ter convicção no valor dos princípios éticos para querermos viver eticamente.

Os Estados Unidos e a Índia, por exemplo, têm boas estruturas governamentais, mas muitas das pessoas envolvidas nelas carecem de princípios éticos. A autodisciplina e o autocontrole ético por parte dos líderes políticos, executivos financeiros, profissionais da área médica, industriais, professores, advogados e todos os outros cidadãos são necessários para formar uma boa sociedade. Mas não podemos impor a autodisciplina e os princípios éticos de fora para dentro. Precisamos de um cultivo interno. É por isso que a espiritualidade e a religião são relevantes no mundo moderno.

A Índia, onde moro atualmente, tem sido o lar de ideais seculares, inclusivos e de diversidade por três mil anos. Uma tradição filosófica — nos tempos antigos era conhecida como Cārvāka — afirma que só existe o que conhecemos por meio dos nossos cinco sentidos. Outras escolas filosóficas indianas criticam essa visão niilista, mas ainda consideram as pessoas que a defendem como rishis, ou sábios. No secularismo indiano, eles são respeitados por outras tradições, embora tenham uma visão filosófica diferente. Da mesma forma, todos nós devemos respeitar as pessoas de outras religiões, bem como os descrentes. Eu promovo esse tipo de secularismo, cuja essência é ser uma pessoa gentil que não prejudica os outros, seja você religioso ou não.

Nos séculos passados, os tibetanos não conheciam quase nada sobre as outras partes do mundo. Vivíamos em um planalto elevado e amplo, cercado pelas montanhas mais altas do mundo.

Quase todo mundo, com exceção de uma pequena comunidade de muçulmanos, era budista, e pouquíssimos estrangeiros visitavam nosso território. No entanto, desde que fomos para o exílio em 1959, os tibetanos estão em contato com o resto do mundo; nós nos relacionamos com diversas religiões, grupos étnicos e culturas com um amplo espectro de pontos de vista. Também vivemos em um mundo onde as visões científicas modernas são proeminentes. Além disso, os jovens tibetanos agora recebem uma educação moderna na qual são expostos a pontos de vista que não são tradicionalmente encontrados na comunidade tibetana. Portanto, é imperativo que os budistas tibetanos sejam capazes de explicar claramente seus princípios e crenças a outras pessoas usando a razão. A simples citação dos textos budistas não convence as pessoas que não cresceram como budistas quanto à validade da doutrina do Buda. Se tentarmos provar pontos apenas citando textos, essas pessoas podem responder: "Por que eu deveria acreditar nesses textos? Todos possuem um livro que podem citar!"

A religião em geral enfrenta três desafios principais atualmente: o comunismo, a ciência moderna e a combinação entre consumismo e materialismo. Com relação ao comunismo, embora a Guerra Fria tenha terminado há muitos anos, as crenças e os governos comunistas ainda afetam fortemente a vida nos países budistas. Por exemplo, no Tibete, o governo comunista controla quem pode ser ordenado monge ou monja e regula a vida nos mosteiros e conventos. Ele também controla o sistema educacional, ensinando às crianças que o budismo é ultrapassado.

Até agora, a ciência moderna se limitou a estudar fenômenos de natureza material. Em geral, os cientistas examinam apenas coisas que podem ser medidas com instrumentos científicos, o que limita o alcance de suas investigações e, consequentemente, sua compreensão do universo. Fenômenos como o renascimento e a existência da mente como um fenômeno separado do cérebro estão além do campo da investigação científica. Embora não tenham provas de que esses fenômenos não existam, alguns cientistas presumem que eles não existam e consideram esses tópicos insignificantes. Entretanto, nas últimas duas ou três décadas, encontrei muitos cientistas receptivos e tivemos discussões mutuamente benéficas que destacaram nossos pontos em comum, bem como nossas visões divergentes. Essas discussões foram realizadas com respeito mútuo, de modo que tanto os cientistas quanto os budistas estão expandindo suas visões de mundo.

O terceiro desafio é a combinação de materialismo e consumismo. A religião valoriza a conduta ética, a qual pode envolver uma gratificação tardia, enquanto o consumismo nos direciona para a felicidade imediata. A religião enfatiza uma satisfação interna, dizendo que a felicidade resulta de uma mente pacífica, enquanto o materialismo nos diz que a felicidade advém de objetos externos. Valores religiosos como bondade, generosidade e honestidade são perdidos na pressa de ganhar mais dinheiro e ter mais e melhores pertences. Como resultado, a mente de muitas pessoas está confusa sobre o que é felicidade e como criar as causas da felicidade.

Ao começar a aprender sobre os ensinamentos do Buda, você pode descobrir que alguns deles estão em harmonia com suas opiniões quanto aos valores sociais, à ciência e ao consumismo, e outros não. Isso não tem problema. Continue investigando e refletindo sobre o que você aprendeu.

Dessa forma, qualquer conclusão a qual chegar estará baseada em razões, e não simplesmente em tradição, pressão de um grupo ou fé cega.

Uma perspectiva ampla

A prática do Darma não é composta apenas de uma técnica de meditação. Nossa mente é complexa demais para que uma técnica de meditação ou um tópico do Darma transforme todos os aspectos de nossa mente. Embora alguns recém-chegados ao Darma possam querer uma técnica simples para praticar e possam constatar progresso ao se aterem a ela, não devem pensar que, a longo prazo, isso seja suficiente para gerar todas as realizações do caminho.

O Dharma abrange uma visão de mundo completa, e a prática requer o exame de todos os aspectos de sua vida. Algumas das idéias do Buda serão novas para você e podem desafiar algumas de suas crenças mais profundas. Tenha a mente aberta e seja curioso, investigue essas idéias e observe sua mente. Verifique os ensinamentos usando o raciocínio e aplique-os à sua vida para ver se eles retratam sua experiência. Não os aceite simplesmente porque o Buda os ensinou e não os rejeite simplesmente porque são estranhos às suas concepções atuais.

Se você cultivar uma perspectiva ampla e uma visão mais profunda sobre o significado da vida, compreenderá não apenas esta vida, mas também a existência de muitas vidas futuras. Além disso, compreenderá sua própria felicidade e sofrimento, bem como a dos incontáveis seres sencientes que são semelhantes a você por desejarem ser felizes e evitar o sofrimento. Essa visão ampla que considera muitas vidas e muitos seres sencientes contribuirá para a paz e a felicidade nesta vida.

Se estivermos absortos sobretudo em relação à nossa própria felicidade e aos problemas pessoais e não nos preocuparmos muito com a felicidade e o sofrimento dos outros, nossa visão será bastante limitada. Quando nos deparamos com dificuldades, essa visão limitada nos faz pensar que todos os problemas do mundo desabaram sobre nós e que somos a pessoa mais infeliz do mundo. Essa maneira pessimista de ver a própria vida dificultará nossa felicidade aqui e agora, e vamos nos arrastar pela vida dia e noite. Por outro lado, se tivermos uma visão mais ampla e estivermos conscientes das experiências dos outros seres sencientes, então, quando encontrarmos dificuldades, entenderemos que as experiências insatisfatórias não são casos isolados que acontecem somente conosco, mas constituem a natureza da existência cíclica; elas ocorrem com todos. Essa atitude mental nos ajudará a manter uma estabilidade na vida e a enfrentar as situações que encontramos de forma produtiva. Para dar um passo adiante, se não pensarmos apenas na melhoria desta vida e permitirmos a possibilidade de muitas vidas subsequentes, então, quando encontrarmos dificuldades no momento presente, seremos mais capazes de enfrentá-las e permaneceremos positivos em relação ao futuro. Se pensarmos apenas nos prazeres desta vida e depositarmos todas as nossas esperanças somente nesta vida, nos sentiremos decepcionados quando as coisas

inevitavelmente não saírem como queríamos. Portanto, uma perspectiva ampla da vida e uma compreensão da natureza de duḥkha — sofrimento e insatisfação — nos ajudam a melhorar nossa vida agora e em muitas vidas futuras.

Nas duas primeiras de suas quatro verdades, o Buda descreve duḥkha e suas causas. Podemos nos perguntar: "Por que eu deveria pensar sobre isso? Isso só vai me deixar mais deprimido e infeliz!" Embora refletir sobre duḥkha e suas causas possa inicialmente trazer algum desconforto, o sofrimento ainda existe mesmo que a gente não pense sobre ele dessa forma sistemática e intencional. Se simplesmente deixarmos as coisas seguirem seu curso, o sofrimento nos atingirá quando não estivermos cientes e nos oprimirá. Ficaremos confusos com relação à natureza de duḥkha, suas causas e como eliminá- la, e sentimentos de desânimo e desespero podem complicar ainda mais nossa situação e nos deixar ainda mais infelizes.

Digamos que passamos por uma determinada doença ou acidente do qual não estamos preparados. Sofremos com o sofrimento da doença e, além disso, também temos sentimentos de abalo e vulnerabilidade. Mas se estivermos cientes de uma condição física e a aceitarmos com calma, vamos ao médico para nos tratar. Por termos aceitado a existência dessa doença e estarmos prontos para lidar com ela, mesmo que o médico prescreva uma cirurgia, nós a aceitaremos com alegria, pois sabemos que estamos seguindo um método para eliminar o sofrimento. Da mesma forma, se conhecermos e aceitarmos a natureza insatisfatória da existência cíclica, estaremos em uma posição muito melhor para lidar com ela quando ocorrer. Não devemos simplesmente esperar até que uma tragédia nos atinja, mas refletir sobre a existência cíclica, aprender sobre ela e ter um método para enfrentá-la.

Como agora vamos investigar outros tópicos, é importante que você saiba que não sou nada especial. Sou um ser humano, assim como você. Todos nós temos o mesmo potencial, e é isso que torna a experiência de uma pessoa relevante e exprimível para outras. Se você tem a ideia de que o Dalai Lama é um tipo de ser extraordinário e especial, talvez pense que não pode se relacionar ou se beneficiar com o que eu digo. Isso é tolice.

Algumas pessoas acham que eu possuo poderes de cura. Se os tivesse, eu os usaria para evitar uma cirurgia de vesícula biliar. É por sermos iguais que talvez você possa tirar algum proveito das minhas palavras e experiências.

Capítulo 2
A visão budista sobre a vida

Nossa mente determina nossa condição de existência. Alguém com uma mente contaminada por aflições é um ser no saṃsāra. Alguém que tenha erradicado todos os obscurecimentos aflitivos — aflições mentais e o carma que provoca o renascimento no saṃsāra — é um ser liberado, um arhat. Alguém cuja mente eliminou até mesmo os obscurecimentos cognitivos mais sutis é um buda. Isso é determinado pela amplitude com a qual a mente dessa pessoa foi purificada. A esse respeito, o *Sublime Continuum* (*Ratnagotravibhāga*) descreve três tipos de seres: seres contaminados, que giram na existência cíclica; seres não contaminados, que não giram na existência cíclica; e seres completamente não contaminados, que são budas. O nível de realização espiritual de uma pessoa não depende de características externas, mas de seu estado mental.

Embora possamos praticar a meditação budista e aplicar sua psicologia em nossas vidas sem nos tornarmos budistas, entender a visão de mundo budista é essencial para extrair todo o impacto dos ensinamentos do Buda. Neste capítulo, investigaremos alguns dos aspectos mais importantes da visão de mundo budista: a natureza da mente, o eu, as quatro verdades dos āryas, a origem dependente e a vacuidade, e a possibilidade de erradicar o sofrimento.

O que é a mente?

A ciência moderna se concentra principalmente na obtenção do conhecimento sobre o mundo externo material. Os cientistas desenvolveram ferramentas sofisticadas para manipular até mesmo partículas subatômicas e criaram instrumentos para medir mudanças mínimas nos estados químicos e elétricos dos neurônios. Agora sabemos sobre estrelas a anos-luz de distância da Terra e sobre organismos minúsculos que nossos olhos não conseguem ver.

Embora a ciência tenha feito grandes avanços na compreensão do mundo externo, da matéria e de seus componentes subatômicos, ela não dedicou muita atenção ao mundo interno da mente, da consciência e da experiência. A ciência carece de um conceito coeso da mente, sua natureza, causas e potencial e, embora existam muitos livros sobre a anatomia e a fisiologia do cérebro, a mente raramente é mencionada.

Atualmente, muitas pessoas que pensam sobre a mente a explicam em termos de fenômenos materiais. Os neurologistas a retratam em termos das ações dos neurônios, especialmente os do cérebro. Os psicólogos comportamentais a descrevem referindo-se aos atos e à fala de uma pessoa. Os cientistas cognitivos estudam a percepção, o pensamento e os processos mentais em termos de comportamento externo observável e atividade cerebral. A dificuldade com

esses modelos é que eles não nos dão nenhum meio de entender a experiência de forma precisa ou profunda. Os cientistas podem nos falar sobre os eventos neurais no cérebro, a reação hormonal que acompanha a compaixão ou a raiva e o comportamento das pessoas quando estão com raiva, mas isso não transmite como são essas emoções, qual é a experiência que temos delas.

Outras pessoas falam da mente como um eu imaterial e permanente ou espírito. Mas elas também não são capazes de sugerir ferramentas para observar a consciência. Os ensinamentos do Buda podem ser considerados uma "ciência da mente", pois fornecem um estudo completo sobre ela, estabelecendo meios específicos para observá-la, delineando os vários tipos de consciência e fatores mentais, tornando conhecido o potencial da mente e descrevendo maneiras de transformá-la.

A natureza da mente não é material; ela não tem as qualidades tangíveis dos objetos físicos. Embora a mente e o cérebro estejam relacionados e se afetem mutuamente quando uma pessoa está viva, a mente é diferente do órgão físico do cérebro, que é matéria e pode ser investigado com instrumentos científicos que medem eventos físicos. A mente é o que experimenta; é o que torna um organismo senciente. Aqueles que já ficaram em frente ao corpo de um ente querido falecido sabem que, embora seu cérebro ainda esteja lá, há algo a mais faltando. O que não está mais presente é a mente, o agente que experimenta o que a vida apresenta e é o fator essencial de diferenciação entre um cadáver e um ser vivo.

O budismo tem uma história de 2.600 anos de investigação da mente. Muitos tratados sobre a mente foram escritos na Índia antiga, onde o Buda viveu, bem como nos países para os quais o budismo se espalhou ao longo dos séculos. Nos últimos anos, iniciou-se um diálogo frutífero entre budistas e cientistas, e tenho grande interesse em ver como esse diálogo se desenvolve e as contribuições positivas que ele produzirá para o bem-estar dos seres sencientes.

Todos os tópicos desta série estão relacionados à mente. Examinaremos a mente de várias perspectivas: sua natureza, causas, potencial, funções, níveis e assim por diante. Investigaremos o que obscurece seu potencial e como cultivar os antídotos para esses obscurecimentos para revelar o potencial da mente em seu maravilhoso esplendor, que chamamos de despertar pleno ou estado búdico.

A palavra sânscrita traduzida como "mente" também pode ser traduzida como "coração". De uma perspectiva budista, expressões como "Ele tem um coração bondoso" ou "A mente dela é muito inteligente" referem-se à mesma entidade, a parte consciente e experiencial de um ser vivo. Embora nossa mente esteja bem aqui conosco e a usemos o tempo todo, não a entendemos muito bem. No Budadarma, a mente é definida como "clareza e conhecimento". A clareza indica que, ao contrário do corpo, a mente não é material. A clareza também indica que, quando a mente encontra certas condições, ela é capaz de refletir objetos, como um espelho transparente. Devido à sua qualidade de cognição, ela pode se envolver ou conhecer esse objeto.

De forma experiencial, por nós mesmos, sabemos que a mente muda a cada momento. Essa qualidade de mutabilidade indica que ela está sendo influenciada por causas e condições. Cada

momento da mente surge devido a sua própria causa única — o momento prévio. A mente é um continnum, uma série de 'instantes mentais' que nós chamamos de fluxo mental. Cada ser tem o seu fluxo mental; fluxos mentais ou partes de fluxos mentais não se unem. Uma vez que a mente é influenciada por outros fatores e muda a cada momento, quando as condições apropriadas estão presentes, uma tranformação mental ocorre. Uma mente que é inundada por emoções perturbadoras pode se tornar uma mente pacifica e alegre.

A mente possui duas naturezas: sua natureza convencional (o modo como funciona e se relaciona com outras coisas) e sua natureza última (seu verdadeiro modo de existência). Essa natureza convencional — clareza e conhecimento — pode ser comparada à água pura, livre de contaminações. Quando a sujeira é misturada a essa água, sua natureza pura é obscurecida, embora ainda exista. Às vezes, a sujeira é remexida e a água fica mais turva do que em outras ocasiões. Mas não importa quanta sujeira haja na água, essa não é a natureza da água; a água pode ser purificada e a sujeira removida. Da mesma forma, a mente é pura mesmo quando está obscurecida por aflições. Às vezes, nossa mente está relativamente calma e, outras vezes, está agitada pela raiva ou pelo apego. Essas aflições são temporárias; alguém pode estar chateado pela manhã e relaxado à tarde. Enquanto o fluxo mental perdurar, a raiva nem sempre estará presente nele. Isso ocorre porque a raiva e outras aflições não adentraram a natureza da mente.

A mente pode ser tingida por diferentes emoções em momentos diferentes. A raiva e a bondade são antagônicas; elas não podem se manifestar em nossa mente ao mesmo tempo, embora possam surgir em momentos diferentes. Até mesmo pessoas como Hitler ou Stalin, que tinham grande ódio, sentiam amor por seus familiares e filhos. O fato de a mente poder ser dominada pela raiva em um momento e por uma emoção oposta, como o amor, em outro, indica que as emoções não pertencem à natureza da mente. A mente em si é pura; é como água transparente que pode ser colorida por uma variedade de matizes ou por nenhuma.

Nosso corpo é como uma casa, e a mente é seu hóspede. Enquanto o corpo existir, a mente é um inquilino de longo prazo. Entretanto, vários fatores mentais — que incluem as emoções e as atitudes — são como visitantes. Um dia chega o ressentimento, outro dia chega a compaixão, mas nenhum deles permanece por muito tempo. Embora ambos sejam visitantes, um deles é respeitoso, útil e agradável — como alguém de confiança no qual podemos acreditar e que queremos ter como membro da família. Convidamos esse visitante para permanecer na casa o tempo todo e cultivamos as condições para que ele o faça. Enquanto isso, o outro visitante é rude e perturba a nossa paz e a dos outros. Não queremos que ele nos visite, muito menos que se mude para cá, portanto, não o convidamos e o expulsamos se ele entrar sorrateiramente. Da mesma forma, é possível banir a raiva e cultivar a compaixão incessantemente, tornando-a nossa companheira constante.

A natureza última da mente é a vacuidade de existência independente ou inerente. A existência inerente é um modo falso de existência que sobrepomos a todos os fenômenos; acreditamos que eles possuem sua própria essência localizável que os torna o que são, que existem

independentemente de todos os outros fatores, como suas causas e partes. De fato, eles estão vazios de todas essas maneiras fabricadas de existir porque existem na dependência de outros fatores. No *Sutra da Perfeição da Sabedoria em Oito Mil Linhas* (*Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra*), o Buda diz:

> A mente é desprovida de mente, pois a natureza da mente é a clara luz.

"A mente é desprovida de mente". Isso nos leva a investigar o que de fato é a mente, seu modo definitivo de existência, como ela realmente existe. "A mente" refere-se à natureza convencional clara e consciente da mente. Quando procuramos essa natureza clara e consciente, não conseguimos encontrar algo que seja a mente. Dentro da clareza e da cognição, não há nada que possamos identificar que seja a mente de modo inerente. Se conseguíssemos encontrar uma mente verdadeira, então a mente existiria inerentemente com uma essência própria e independente. Entretanto, quando procuramos encontrar a mente, não encontramos a mente na mente; não encontramos uma mente inerentemente existente. É por isso que aqui se diz que a mente "é desprovida de mente". A natureza última da mente, seu modo definitivo de existência, é a vacuidade de existência inerente.

Como a mente é desprovida de mente, poderíamos pensar que a mente não existe de modo algum. Mas esse não é o caso. As palavras "a mente" indicam que a mente existe; ela é a base de nossa análise. A existência da mente é demonstrada pelo fato de que eu posso explicar essas afirmações devido ao funcionamento da minha mente e você pode entendê-las devido ao funcionamento da sua mente. Dizer que a mente não existe na mente significa que uma mente inerentemente existente não é o modo final de existência da mente. Isso não significa que a mente não exista de forma alguma.

A mente existe, mas é vazia de existência inerente. Esse é o significado de "a natureza da mente é a clara luz". Essa natureza última da mente é pura, pois não tem existência inerente. Mas o fato de a mente estar vazia de existência inerente, por si só, não significa que as aflições como ignorância, raiva e apego possam ser eliminadas dela. Essas aflições também não têm existência inerente, mas não podemos dizer que são puras por natureza.

A ignorância é um fator mental que considera os fenômenos como inerentemente existentes, possuindo uma essência própria e independente. Ela é a fonte de todas as outras emoções perturbadoras, como a raiva, o desejo, a inveja e a soberba. O fato de a mente, assim como todos os outros fenômenos, não existir inerentemente significa que a ignorância que entende a mente como inerentemente existente é uma contradição à realidade. Se a mente existisse inerentemente, a ignorância seria uma mente correta que vê a realidade. Nesse caso, ela não poderia ser eliminada. Entretanto, como a ignorância percebe o oposto à realidade, ela pode ser eliminada pela sabedoria que vê a realidade corretamente, a sabedoria que realiza a vacuidade de uma existência inerente.

Como a ignorância e outras aflições são fatores mentais equivocados que não possuem uma base inerentemente existente, eles não estão embutidos na natureza da mente e podem ser eliminados definitivamente. Assim como as nuvens obscurecem temporariamente um céu aberto, embora não sejam a natureza do céu, a ignorância e outras aflições obscurecem temporariamente a natureza pura da mente. Mas, ao contrário das nuvens, que quando desaparecem podem reaparecer, a ignorância e as aflições, uma vez eliminadas desde sua raiz pela sabedoria, não podem mais obscurecer a mente. Enquanto isso, outros fatores mentais, como o amor, a compaixão e a coragem, não dependem da ignorância para existir e, portanto, permanecem como parte de nosso fluxo mental perpetuamente.

REFLEXÃO

1 - A natureza convencional da mente é a clareza e o conhecimento, indicando que a mente pode refletir e conhecer objetos.
2 - A natureza convencional da mente é pura: as aflições não penetram em sua natureza, embora possam temporariamente colorir ou obscurecer a mente.
3 - O corpo é de natureza material; é como uma casa, e a mente é seu hóspede imaterial.
4 - A natureza última da mente é vazia de existência inerente; ela carece de qualquer essência que possa ser encontrada quando procuramos entender como a mente existe em última instância.

Corpo, Mente, Renascimento, e o Eu

Nosso corpo e nossa mente se influenciam mutuamente enquanto vivemos, embora tenham naturezas e continuidades diferentes. O corpo é material e depende de causas físicas, como o esperma e o óvulo de nossos pais, para existir. O alimento que ingerimos — também de natureza material — é a condição que permite que nosso corpo sobreviva e cresça. A mente, entretanto, não é material e não pode ser conhecida ou medida por instrumentos científicos projetados para medir a matéria.

De acordo com aqueles que defendem o reducionismo científico, a mente nada mais é do que o cérebro. Outros cientistas, no entanto, afirmam que a mente é uma função dos processos cerebrais e que os processos mentais e as experiências emocionais estão correlacionados ou se devem a processos bioquímicos no cérebro. Entretanto, muitos aspectos de nossa mente não podem ser explicados por essa visão neurocientífica. Por exemplo, simplesmente ao observar os processos químicos no cérebro, não podemos determinar se um pensamento é válido, se é um exemplo de conhecimento ou uma aflição. Ao examinar os processos cerebrais, não podemos discernir se um evento mental é uma percepção direta de um objeto sensorial ou uma concepção (uma memória ou um pensamento sobre algo).

No nível da experiência, há uma grande diferença entre a dor que sentimos devido à nossa própria situação e a dor proveniente da compaixão pelo sofrimento alheio. A experiência que sentimos de nossa própria dor surge de forma involuntária e forçada, e geralmente reagimos a ela com medo e raiva. A dor que acompanha a compaixão pelo sofrimento alheio tem um elemento de compartilhamento e aceitação conscientes dessa dor, e reagimos a ela com coragem. Entretanto, em termos de processos bioquímicos no cérebro, esses dois tipos de dor não se distinguem.

As lágrimas podem brotar em nossos olhos quando estamos muito alegres ou muito tristes. No nível físico, nossos olhos não distinguem as duas situações. Mas, em nível mental, há uma grande diferença quanto à causa das lágrimas e como as vivenciamos. Por todas essas razões, é difícil afirmar que todos os aspectos de nossa consciência experiencial possam ser explicados simplesmente através dos processos biológicos do cérebro.

Todas as coisas que operam — coisas que produzem efeitos — surgem devido a causas e condições. Para rastrear as causas e condições referentes ao nosso corpo atual, seguimos uma sequência de causas e efeitos materiais que vão até nossos pais e até as gerações de ancestrais anteriores. Os cientistas defendem a teoria da evolução ao rastrear a origem do corpo humano. Antes que a vida existisse na Terra, as continuidades dos elementos físicos que mais tarde se tornaram nossos corpos estavam presentes, e seus contínuos são rastreados até o Big Bang. Como a matéria — seja ela grosseira ou sutil — estava presente no momento do Big Bang e mesmo antes dele, suas causas também devem ter sido matéria ou energia que pudesse se transformar em matéria. Embora nosso corpo não existisse quando este universo começou a se formar, sua continuidade anterior na forma de causas materiais e elementos físicos existia.

De acordo com o Tantra Kālacakra, a fonte fundamental do corpo são as partículas espaciais que ocorrem entre o desaparecimento do universo anterior e a produção do universo posterior. Elas fornecem o potencial contínuo da matéria durante esse período. Contendo um traço de cada uma das partículas elementares mais grosseiras, elas são o material básico a partir do qual todas as outras formas surgem quando um novo universo se desenvolve.

É difícil identificar as características essenciais da mente. No dia a dia, vivenciamos percepções sensoriais e pensamentos que buscam os objetos dos sentidos. Os receptores dos sentidos — nossas consciências visual, auditiva, olfativa, gustativa e tátil — concentram-se no mundo externo e assumem o aspecto dos objetos que percebem.[1] A mente conceitual que pensa sobre esses objetos também assume o aspecto desses objetos externos e, mesmo quando nossa mente está voltada para dentro, para as nossas próprias sensações, ela assume o aspecto das sensações. É difícil separar a clareza e a cognição da mente e ter consciência apenas da mente sem também ter a consciência de seus objetos. Entretanto, com a meditação, é possível experimentar a natureza da mente.

---

[1] Ou seja, o objeto é refletido na mente. É semelhante, mas não o mesmo, que a imagem de um objeto que se forma na retina quando a consciência visual o enxerga. Ver o aspecto — a representação — é o significado de ver o objeto.

Os resultados são produzidos a partir de causas compatíveis — causas que são capazes de produzi-los; eles não podem surgir de causas incompatíveis. Como a mente é imaterial, sua causa substancial — a principal coisa que se transforma em um determinado momento da mente — também deve ser imaterial. Isso é o momento anterior da mente. Um momento da mente surge devido ao momento anterior da mente, que surgiu devido ao momento da mente que o precedeu. Isso pode ser rastreado até o ponto da concepção. O momento da mente no momento da concepção surgiu devido a uma causa, um momento anterior da mente, e, dessa forma, o continuum da mente anterior a esta vida é estabelecido.

A concepção é a união do espermatozóide, do óvulo e da mente sutil. Isso gera uma nova vida. O aspecto material dessa nova vida, o esperma e o óvulo, provêm dos pais. O aspecto imaterial e consciente — a mente — não é proveniente dos pais. Ele deve vir de um momento anterior da mente, que, no ato da concepção, é a mente de um ser de uma vida anterior.

No momento da morte, o corpo e a mente se separam. Também aqui, eles têm diferentes continuidades. O corpo se torna um cadáver e é processado pela natureza. A mente continua, um momento da mente produzindo o próximo. No caso dos seres comuns, a mente geralmente assume um novo corpo e começa outra vida.

Os textos budistas descrevem diferentes níveis e tipos de mente. Em termos de níveis da mente, há consciências grosseiras, como as nossas cinco consciências sensoriais; consciências mais sutis, como a nossa consciência mental que pensa e sonha; e a mente mais sutil que se manifesta nos seres comuns no momento da morte. Essa mente mais sutil, que passa de uma vida para a outra, pode persistir sem depender do corpo físico grosseiro, incluindo o cérebro e o sistema nervoso. A mente mais sutil é uma continuidade de momentos mentais em constante mudança; não é um eu ou uma alma permanente. Os termos "mente mais sutil" e "mente fundamental e inata de clara luz" são meramente designados na dependência de um contínuo de momentos extremamente sutis e transitórios de clareza e cognição.

O Buda explicou a continuidade da vida e do renascimento principalmente a partir da continuidade da mente. A continuidade da mente ao longo das vidas não é o nível grosseiro da mente que depende do corpo físico. É a mente mais sutil — a mente fundamental e inata de clara luz que é a base final para a designação de uma pessoa — que conecta uma vida com a próxima. A explicação detalhada dessa mente é encontrada apenas em textos da classe mais elevada de ioga nos tantras budistas.

O renascimento também pode ser validado pela experiência pessoal. Ouvi falar de um menino tibetano que conseguia ler sem ter sido ensinado. Algumas pessoas podem dizer que isso se deve à sua constituição genética, mas para mim faz mais sentido dizer que se deve à continuidade de sua consciência de uma vida anterior. Também ouvi falar de uma garota indiana que tinha muitas lembranças de sua vida anterior. Seus pais da vida anterior e desta vida se encontraram e confirmaram os detalhes. Ambos agora a aceitam como filha, de modo que ela passou a ter quatro pais!

De modo geral, quando uma mente se une a um óvulo fertilizado, uma nova vida começa. Na dependência desse corpo e dessa mente, designamos "pessoa", "ser vivo", "eu" ou "essencia". Nossa visão da vida, percepções, sensações e emoções estão baseadas na noção de um "eu". Dizemos: "Eu fiz isso. Eu penso isso. Sinto-me triste ou feliz". Embora essa seja nossa experiência, raramente paramos para nos perguntar: "Quem é esse eu no qual tudo está baseado?" A pergunta sobre a identidade do eu é importante porque é o eu, o eu, que deseja ser feliz e evitar o sofrimento. Se o eu existisse independentemente de outros fenômenos, deveríamos ser capazes de isolá-lo e identificá-lo.

O Buda ensinou que uma pessoa é composta por cinco agregados psicofísicos — forma, sensações, discriminação, fatores diversos e consciência. O agregado da forma é nosso corpo e os outros quatro agregados constituem nossa mente. Se procurarmos entre esses cinco agregados, não conseguiremos identificar uma pessoa que esteja totalmente separada deles; tampouco podemos identificar uma pessoa que seja idêntica ao seu corpo e à sua mente. O conjunto dos dois também não é uma pessoa. Uma pessoa existe na dependência de sua mente e corpo, mas não está totalmente unida a eles nem completamente separada deles.

O eu depende do corpo: quando nosso corpo está doente, dizemos: "Estou doente". Se o eu fosse uma entidade separada do corpo, não poderíamos dizer isso. O eu também depende da mente. Quando a mente está feliz, dizemos: "Estou feliz". Se o eu fosse separado da mente, não poderíamos dizer isso. Pelo fato da mente ver uma flor, dizemos que a pessoa que possui essa mente vê a flor. Fora isso, não podemos encontrar uma pessoa que veja algo.

Em suma, o "eu" é designado na dependência do nosso corpo e da nossa mente, mas quando procuramos algo que possa ser localizado e que seja o "eu", não conseguimos encontrar no corpo, na mente, na combinação dos dois ou separado deles. Isso indica que a pessoa existe de forma dependente; não temos uma essência inerente, localizável e imutável. Como não temos um eu independente, podemos mudar, crescer e passar da confusão para o despertar.

A pessoa ou o eu cria as causas da felicidade e do sofrimento. A pessoa também experimenta os resultados prazerosos e dolorosos dessas ações. Embora não possamos identificar algo que seja o eu, a existência de uma pessoa que cria causas e experimenta efeitos é inegável.

Inúmeros seres sencientes possuem essa sensação de eu, embora seja difícil identificar o que seja esse eu. Entretanto, o fato de que todo e qualquer ser senciente deseja a felicidade e não o sofrimento é indiscutível; não é necessário usar nenhuma razão para provar isso. Nascer, desfrutar da vida, suportar o sofrimento e morrer são fenômenos condicionados resultantes de causas anteriores. Se não houvesse uma pessoa que os experimentasse, nenhum desses fenômenos seria justificável. Da mesma forma, distinguimos a existência saṃsárica aflitiva do estado desperto do nirvāṇa baseando-nos no fato de a pessoa ter ou não adquirido realizações. Essa distinção entre o saṃsāra e o nirvāṇa seria irrelevante se não houvesse nenhuma pessoa.

O eu existe, mas, sob a perspectiva da natureza mais profunda da realidade, nossa visão dele é enganosa. Essa incongruência entre a forma como o eu realmente existe e a forma como o apreendemos é a fonte de toda a confusão e sofrimento. À medida que cultivamos visões corretas,

nossa capacidade mental aumenta; isso resulta em paz mental, a qual, por sua vez, traz alegria e um senso de plenitude. Um estado mental que vê o mundo como ele realmente é está livre do medo e da ansiedade.

REFLEXÃO

1. O corpo é de natureza material; a mente é imaterial. Embora o cérebro e a mente influenciem um ao outro, eles não são a mesma coisa.
2. Nosso corpo e sua causa substancial — o esperma e o óvulo de nossos pais — são ambos materiais. Nossa mente e sua causa substancial — o momento anterior da mente — são imateriais; são mera clareza e cognição. No momento da concepção, eles se encontram, formando uma nova vida.
3. No momento da morte, a continuidade do corpo é um cadáver que se decompõe e se transforma em elementos materiais. A continuidade da mente sob a aparência da mente muito sutil continua na próxima vida.

As Quatro Verdades dos Āryas

Os tópicos do primeiro discurso que o Buda proferiu após atingir o despertar, as quatro verdades dos āryas, amplamente conhecidas como as "quatro nobres verdades", formam a base e a estrutura do caminho budista. Ele as ensinou inicialmente para uma finalidade específica. Cada ser senciente tem o desejo inato de encontrar uma paz e felicidade estáveis e de se livrar do sofrimento. O anseio por isso faz com que nos ocupemos em várias atividades na tentativa de alcançá-los. No entanto, até agora, tudo o que fizemos não trouxe uma paz e alegria duradouras porque vivemos na existência cíclica (*saṃsāra*) — a condição de ter um corpo e uma mente sob a influência de aflições mentais e carma. Dentro da existência cíclica, encontramos apenas duḥkha — condições insatisfatórias e sofrimento.[2] Sem escolha, tomamos um corpo que envelhece, adoece e morre e possuímos uma mente que se torna ansiosa, temerosa e irritada. O eu — a pessoa que é meramente designada na dependência do corpo e da mente — gira em torno de uma existência cíclica. Nossos cinco agregados de corpo e mente são insatisfatórios por natureza e constituem a primeira verdade dos āryas, *a verdade de duḥkha*. As causas dos cinco agregados são as aflições mentais — atitudes

[2] *Duḥkha* (P. *dukkha*) é frequentemente traduzido como "sofrimento", mas essa tradução é equivocada. Seu significado tem mais nuances e se refere a todos os estados e experiências insatisfatórios, muitos dos quais não são claramente dolorosos. Embora o Buda diga que a vida sob a influência de aflições e carma contaminado é insatisfatória, ele não diz que a vida é sofrimento.

distorcidas e emoções perturbadoras, a principal das quais é a ignorância — e as ações contaminadas.[3] Essas constituem a segunda verdade, *as verdadeiras origens de duḥkha*.

A *verdadeira cessação* final — a terceira verdade — é a liberação e o nirvāṇa, o estado de paz, alegria e realização que buscamos. Aqui, a ignorância, as aflições, as ações contaminadas e as experiências insatisfatórias que elas causam foram extintas pela raiz, não podendo mais surgir.

As verdadeiras cessações são alcançadas por meio de um método que erradica a ignorância. Esses são os *verdadeiros caminhos*, a quarta verdade, que consistem principalmente na sabedoria que realiza a natureza última — a vacuidade de existência inerente de todas as pessoas e fenômenos — e as consciências virtuosas apoiadas por essa sabedoria. Esses caminhos requerem tempo e esforço contínuo para serem desenvolvidos; não podemos contratar outra pessoa para realizá-los para nós, como se contratássemos um mecânico para consertar nosso carro. Como cultivar esses caminhos e realizar o nirvāṇa é o conteúdo desta série.

O processo de alcançar o nirvāṇa começa com a compreensão da primeira verdade, a natureza de duḥkha e os vários tipos de circunstâncias insatisfatórias e sofrimento que afligem os seres sencientes dentro da existência cíclica. Quando algumas pessoas ouvem isso, temem que refletir sobre seu sofrimento apenas o torne pior e, portanto, acreditam que não haveria benefício algum em aprender os ensinamentos do Buda. Isso seria verdade se fosse impossível nos libertarmos das causas de duḥkha. No entanto, uma vez que a causa raiz de duḥkha, a ignorância — um fator mental que apreende erroneamente a realidade e considera os fenômenos como inerentemente existentes — é equivocada, ela pode ser eliminada pela sabedoria que vê as coisas como elas realmente são — como vazias de existência inerente. Ao erradicar gradualmente a ignorância e outras aflições, podemos proporcionar maior satisfação e liberdade em nossa vida. Depois de todas as causas terem sido acumuladas, atingimos a verdadeira cessação final de duḥkha e suas causas, o nirvāṇa. Embora o nirvāṇa possa parecer um objetivo distante, é fácil ver os passos que levam a essa direção: quanto mais cessamos a raiva, mais harmonia experimentamos, e quanto mais nossa ganância diminui, mais contentamento sentimos. À medida que reduzimos gradualmente a ignorância e as aflições por meio da aplicação da sabedoria, a tranquilidade e a realização aumentam de forma correspondente, culminando no nirvāṇa.

Portanto, reconhecer e refletir sobre o nosso sofrimento tem um propósito especial e benéfico: ele nos estimula a descobrir sua raiz e suas causas subsidiárias e a erradicá-las praticando o caminho para a paz que leva à verdadeira liberdade do nirvāṇa.

O Buda falou de três tipos de duḥkha. O primeiro é o duḥkha da dor. Esse é o sofrimento físico e mental que todos os seres consideram indesejável. Todas as religiões do mundo concordam que ações destrutivas, como matar, roubar e mentir, causam dor física e/ou mental. Para combater essa dor e as ações que a provocam, todas as religiões ensinam alguma forma de conduta ética. Os cientistas também buscam remediar a dor física e mental; eles fazem isso desenvolvendo os meios

---

[3] O termo sânscrito *āsrava* é traduzido como "poluído", "contaminado" ou "manchado", ou seja, sob a influência da ignorância ou de seus aspectos latentes.

para mudar suas causas externas que estão em nosso ambiente ou devido ao mau funcionamento de nosso corpo, nosso cérebro e sistema nervoso ou nossos genes.

O segundo tipo de duḥkha é o duḥkha da mudança, que se refere à felicidade mundana. Por que o Buda chamou o que convencionalmente é considerado felicidade — como as sensações agradáveis — de duḥkha? A felicidade mundana é insatisfatória porque as atividades, pessoas e coisas que inicialmente nos proporcionam prazer não continuarão a nos dar prazer. Embora comer, estar com amigos, receber elogios e ouvir boa música possam inicialmente aliviar a dor ou o tédio e gerar prazer, se continuarmos a fazer essas coisas, elas acabarão trazendo desconforto ou fadiga.

A maioria das pessoas não reconhece a felicidade mundana como sendo insatisfatória por natureza, embora muitas religiões o façam. Alguns hindus percebem a natureza insatisfatória dos prazeres mundanos e buscam estados profundos de concentração unifocada que são muito mais agradáveis. Alguns cristãos abandonam os prazeres mundanos e buscam um estado de êxtase ou graça.

O terceiro tipo de duḥkha — o duḥkha do condicionamento pervasivo — é o fato de dispormos de um corpo e uma mente que não estão sob nosso controle. Sem escolha, tomamos um corpo que nasce, adoece, envelhece e morre. Entre o nascimento e a morte, enfrentamos dificuldades, embora tentemos evitá-las. Não podemos obter tudo o que queremos, mesmo que nos esforcemos para isso, e mesmo quando nossos desejos são realizados, essa felicidade não é duradoura: ficamos desiludidos ou nos separamos do que desejamos.

A descrição do terceiro tipo de duḥkha — o duḥkha do condicionamento pervasivo — é exclusiva ao Budadarma. Nem as outras religiões nem a ciência identificam como problemático o fato de termos um corpo e uma mente controlados pela ignorância, pelas aflições e pelo carma contaminado. Elas não procuram as causas de duḥkha do condicionamento pervasivo, muito menos procuram eliminá-las. Em vez disso, tentam melhorar a situação concentrando seus esforços na eliminação do duḥkha da dor.

Depois de identificar o duḥkha de condicionamento pervasivo como a condição fundamental de insatisfação da qual os seres sencientes padecem, o Buda buscou sua causa raiz. Ele a identificou como a ignorância que se fixa na existência inerente e viu que essa ignorância só pode ser eliminada completamente com o cultivo de seu oposto, a sabedoria que reconhece a vacuidade de uma existência inerente. Neste ponto, os ensinamentos do Buda sobre a ausência de essência (anātman)[4] são importantes. Ele explicou que quando investigamos aquilo que a ignorância apreende — a existência inerente ou independente de pessoas e fenômenos — não conseguimos encontrá-la. A sabedoria que realiza isso — o verdadeiro caminho — tem a capacidade de erradicar gradualmente toda a ignorância da mente, resultando no nirvana, a verdadeira cessação final. Vemos aqui que a explicação do Buda sobre a origem de duḥkha, a natureza última da realidade, a sabedoria que a realiza e a obtenção do nirvāṇa também são singulares.

---

[4] Nesse contexto, "essência" não significa a de uma pessoa, mas refere-se à existência inerente, independente ou verdadeira. A "a ausência de essência" é a ausência de existência independente, não a ausência de uma pessoa.

Dessa forma, o Dharma — as verdadeiras cessações e os verdadeiros caminhos — é um refúgio inigualável. O Buda que ensinou esse Dharma é um professor inigualável, e a Saṅgha — os seguidores que realizaram diretamente a ausência de existência inerente — são companheiros inigualáveis no caminho. Esses três objetos de refúgio, conforme descritos no budismo, são inigualáveis e não são encontrados em nenhum outro lugar.

As situações descritas nas quatro verdades não foram inventadas pelo Buda. Ele simplesmente descreveu as coisas como elas são. Se duḥkha, sua origem e cessação, e o caminho não existissem, não haveria necessidade de praticar o Dharma. É claro que cabe a cada um de nós testar a veracidade das quatro verdades pessoalmente. Ao observarmos nossa própria experiência, saberemos que duḥkha e suas origens existem. Embora não possamos conhecer diretamente as verdadeiras cessações e os verdadeiros caminhos neste momento, eles também existem. Por meio da compreensão de que duḥkha e suas origens podem ser eliminadas, entendemos que a verdadeira cessação pode ser alcançada. Isso traz a convicção de que os verdadeiros caminhos são o meio de proporcionar paz em nossas mentes.

REFLEXÃO

1. As duas primeiras das quatro verdades dos āryas descrevem nossa experiência atual: estamos sujeitos a três tipos principais de circunstâncias insatisfatórias: dor, mudança e condicionamento pervasivo. Essas circunstâncias estão enraizadas no desconhecimento da natureza última da realidade.
2 - As duas últimas das quatro verdades indicam possibilidades: existe um estado livre da ignorância e de duḥkha, e também existe um caminho para esse estado.
3 - Cabe a nós aprender e refletir sobre essas verdades para adquirir convicção nelas e cultivar a sabedoria com o intuito de nos libertarmos.

A originação dependente e a vacuidade

Nas explicações acima sobre as quatro verdades, vários tópicos surgiram reiteradamente: a ignorância, que apreende a existência inerente; a vacuidade de existência inerente, que é a natureza última de todas as pessoas e fenômenos; a sabedoria que realiza a vacuidade que neutraliza a ignorância; e o nirvāṇa, que é o estado de paz alcançado através disso. Outro tópico essencial — a originação dependente — une todos esses tópicos.

O sistema filosófico Madhyamaka, conforme explicado pelo sábio indiano Nāgārjuna, descreve três níveis de originação dependente. O primeiro, que é comum a todos os sistemas de princípios budistas, é a dependência causal — o fato de que resultados (coisas condicionadas) dependem de causas. Uma mesa depende da madeira, que é sua causa substancial — o que de fato

se transforma no resultado — e das pessoas que a fabricam, que são a condição cooperativa que contribui para a obtenção do resultado. Da mesma forma, nosso corpo, mente e renascimento atual dependem de suas respectivas causas e condições. Essa dependência exclui a possibilidade de que as coisas surjam ao acaso, sem nenhuma causa. Ela também impede que as coisas surjam devido a causas conflitantes — coisas que não têm a capacidade de produzi-las. A cevada não pode crescer a partir de sementes de arroz, e a felicidade não provém de ações destrutivas.

Além da causalidade química, biológica e física, o carma e seus efeitos são outro sistema de dependência causal. O carma são as ações volitivas realizadas em nível físico, verbal ou mental. Essas causas produzem seus efeitos: os renascimentos que temos, as experiências que vivenciamos e o ambiente no qual nascemos.

O segundo tipo de dependência é a designação dependente, que conta com dois tipos: dependência mútua e a mera designação através de termos e conceitos. A dependência mútua refere-se a coisas que existem em relação umas às outras: longo e curto, pai e filho, todo e partes, e agente, objeto e ação. Nosso corpo — que é um "conjunto" — depende de suas partes — braços, pernas, pele e órgãos internos. Os órgãos e membros só se tornam "partes" na dependência do corpo como um todo.

Um objeto duro e esférico do tamanho de uma pequena maçã se transforma em uma bola de beisebol somente porque existe o jogo de beisebol, um arremessador, um rebatedor e um taco. Fora desse contexto, esse objeto redondo não seria chamado de bola de beisebol nem funcionaria como uma bola de beisebol. Um pai é identificado somente em relação a um filho, e alguém se torna um filho somente em relação a um pai. Nem o pai nem o filho existem independentemente um do outro.

Diariamente, usamos convenções e termos e nos envolvemos em ações baseadas na linguagem. Isso não exige que haja um referente objetivo direto e individual para cada termo. Em vez disso, os termos são definidos de forma relacional e obtêm significado somente no contexto de relações mutuamente dependentes.

O segundo tipo de designação dependente é a mera designação através de termos e conceitos. Na dependência do conjunto de braços, pernas, tronco, cabeça e assim por diante, a mente concebe e designa "corpo". Na dependência do conjunto de corpo e mente, a mente concebe e imputa "pessoa". Dessa forma, todos os fenômenos existem na dependência da mente. Qualquer identidade que um objeto tenha é condicionada pela interação entre uma base de designação e uma mente que concebe e designa um objeto na dependência dessa base.

Essa natureza interdependente está embutida nos fenômenos. Se os fenômenos possuíssem uma identidade independente, não relacionada a outras, poderíamos encontrar o verdadeiro referente de um termo quando o procurássemos. Entretanto, não encontramos uma essência independente em nenhum fenômeno. Isso mostra que todos os objetos existentes são meramente designados através de termos e conceitos. Sendo dependentes, todos os fenômenos são vazios de existência independente. Esse é o significado mais sutil de originação dependente

Originação dependente e as Três Joias

Mostrando a importância de realizar a originação dependente, o Buda diz no *Sutra do Broto de Arroz* (*Śālistamba Sūtra*):

> Monásticos, aquele que vê a originação dependente vê o Darma. Aquele que vê o Dharma vê o Tathāgata [o Buda].

Como o fato de ver a originação dependente nos leva a ver o Dharma, que nos leva a ver o Buda? É necessário um processo de compreensão progressiva. Quando realizamos a dependência causal — que tudo o que percebemos e experimentamos surge como resultado de suas próprias causas e condições — nossa perspectiva sobre o mundo e sobre nossas experiências internas muda. Devido à compreensão de que elas existem somente porque suas causas e condições existem, nosso mundo, nossa experiência e até nós mesmos não mais parecem tão fixos e sólidos. Por serem dependentes, eles não possuem uma essência própria.

À medida que nossa compreensão da dependência mútua e da mera designação através de nomes e conceitos se aprofundar, reconheceremos que existe uma disparidade entre a forma como as coisas aparecem e a forma como elas são. Embora as coisas pareçam ser realidades autônomas, objetivas e independentes "lá fora", elas não existem de fato dessa forma. Se nos concentrarmos repetidamente nos galhos, no tronco, nos ramos e nas folhas dispostos de uma determinada maneira e perguntarmos: "O que torna esse conjunto de coisas uma árvore?", começaremos a entender que nem as partes individuais nem o conjunto dessas partes são uma árvore e que a árvore existe por ser meramente designada na dependência de suas partes. Dependente do conjunto de partes de uma árvore (a base da designação de uma árvore) e da mente que concebe e designa "árvore", uma árvore passa a existir. Por ser dependente de todos esses fatores, a árvore não tem existência objetiva, independente ou inerente. Ela não existe de maneira isolada — por si mesma ou segundo sua própria força — porque depende de causas, condições, partes e da mente que concebe e designa.

Embora uma árvore inerentemente existente não possa ser encontrada por meio de uma análise, a árvore ainda existe. Como ela existe? Ela existe de forma dependente. Assim, vemos que a vacuidade e a originação dependente não são antagônicas e, de fato, são mutuamente complementares. Tudo está vazio de existência inerente e, ao mesmo tempo, tudo existe, mas não da maneira independente que aparenta. Existe na dependência de outros fatores.

Por trás das fortes emoções, como o apego, a raiva e o ciúme, está a suposição de que somos pessoas inerentemente existentes e independentes, que existem por si mesmas. Do mesmo modo, parece haver uma realidade independente em relação a pessoas e coisas objetivamente existentes no mundo. Ao reconhecer a disparidade entre a aparência e a realidade, passamos a entender que nossas percepções e ideias sobre as coisas são exageradas. Ao investigar como nossa mente percebe e

interpreta tudo o que encontramos, desenvolvemos uma visão das funções da mente e dos diferentes tipos e níveis de consciência que operam internamente. Também passamos a perceber que, embora alguns de nossos estados emocionais pareçam tão fortes e seus objetos apareçam de forma tão vívida, eles são, na verdade, semelhantes a ilusões, pois não existem da forma como aparecem para nós.

A originação dependente é a base de todas as práticas do Dharma. Os dois níveis de originação dependente — dependência causal e designação dependente — são os principais fatores pelos quais os praticantes espirituais realizam suas aspirações. Ao desenvolver uma compreensão profunda da natureza da realidade em termos de dependência causal, passamos a apreciar o funcionamento do carma e seus resultados: nossas ações produzem resultados. A dor e o sofrimento surgem devido a ações destrutivas, e a felicidade e as experiências que desejamos são resultados de ações construtivas. Ao entendermos isso, escolhemos viver de acordo com uma boa conduta ética, que nos permite ter um renascimento mais elevado no futuro.

Por meio de uma profunda contemplação sobre a designação dependente, realizamos a vacuidade, o modo definitivo da existência. Essa sabedoria elimina a ignorância fundamental que nos mantém presos à existência cíclica, nos permitindo cumprir nossas metas espirituais que são a liberação e o pleno despertar.

A originação dependente também é a base das quatro verdades. Por meio dessa reflexão e análise, entendemos que a ignorância que se apega a si mesma e que apreende erroneamente a realidade origina nossas aflições mentais (verdadeiras origens), e que essas, por sua vez, provocam o sofrimento que experimentamos (verdadeiro duḥkha). Compreender a originação dependente também nos permite realizar a ausência de existência independente das pessoas e dos fenômenos — sua vacuidade. Essa sabedoria que realiza a vacuidade (caminho verdadeiro) é capaz de superar toda a ignorância, visões errôneas e aflições porque elas não têm uma base válida, enquanto a vacuidade e a originação dependente podem ser comprovadas pelo raciocínio e também experimentadas diretamente. Com isso, perceberemos que existe um estado no qual toda a ignorância e as aflições foram removidas. Isso é o nirvāṇa, a verdadeira cessação, a terceira verdade. Assim, a Joia do Dharma — a verdadeira cessação e o verdadeiro caminho — existe.

Se um estado como o nirvāṇa existisse, os indivíduos deveriam ser capazes de realizá-lo. Isso nos leva a entender a dimensão da ārya Saṅgha — aqueles seres que percebem a vacuidade diretamente. Também demonstra a existência dos budas — seres oniscientes que alcançaram a perfeição nesse estado de cessação. Dessa forma, a compreensão da originação dependente nos leva a estabelecer a existência do refúgio nas Três Joias: os Budas, o Darma e a Sangha. Por essa razão, o Buda disse que aqueles que veem a originação dependente veem o Dharma e aqueles que veem o Dharma veem o Tathāgata.

Acredito que essa afirmação do Buda também poderia significar que, ao ver a originação dependente no nível da aparência convencional, vemos as relações causais e entendemos o carma, a compaixão, a bodhicitta e o aspecto do método do caminho. Por meio da realização do aspecto do

método do caminho, chegamos a "ver" — ou seja, a realizar — o corpo da forma (rūpakāya) de um buda. Ao compreendermos a originação dependente em relação ao modo definitivo da existência, experimentamos o significado da vacuidade — a talidade (*tathatā*) de todos os fenômenos — e, com isso, "vemos" (realizamos) o corpo da verdade (*dharmakāya*) de um buda, a mente de um buda, especificamente a sabedoria de um ser desperto em termos da realidade definitiva. Dessa forma, tanto o corpo quanto a mente de um buda são realizados.

REFLEXÃO

1 - Todas as pessoas e fenômenos existem na dependência de outros fatores. Há três tipos de dependência: dependência causal (apenas para coisas impermanentes), dependência mútua e mera designação através de termos e conceitos.
2 - A originação dependente é contrária à possibilidade de uma existência independente ou inerente. Entender isso pode erradicar o apego à existência inerente, a raiz de duḥkha na existência cíclica.
3 - A sabedoria que erradica a ignorância (os verdadeiros caminhos) e a liberdade de duḥkha que surge devido a ela (verdadeiras cessações) são a Joia do Dharma.
4. As pessoas que realizaram a Joia do Darma em suas mentes constituem a Joia da Saṅgha e a Joia do Buda. Assim, existem três joias como refúgio.

A possibilidade de terminar com Duḥkha

Se existe a possibilidade de terminar o sofrimento, então vale a pena perseguir esse objetivo. Mas se duḥkha é um fato, tentar eliminar esse sofrimento é uma perda de tempo. Do ponto de vista budista, dois fatores tornam a liberação possível: a natureza de clara luz da mente e a natureza adventícia das impurezas. A natureza de clara luz da mente refere-se à capacidade básica da mente de conhecer objetos, sua natureza clara e cognoscente.[5] A incapacidade da mente de conhecer objetos deve, portanto, ocorrer devido a fatores obstrutores. Em alguns casos, os fatores obstrutores podem ser físicos; se colocarmos a mão sobre os olhos, não poderemos ver. Mas, em um sentido mais profundo, nossa visão é prejudicada por dois tipos de obstruções: obscurecimentos aflitivos que impedem a liberação da existência cíclica e obscurecimentos cognitivos que impedem a onisciência.

Cada sistema budista tem uma maneira diferente de identificar o que constitui essas duas obstruções. Aqui, a descrição está baseada nos escritos de Nāgārjuna, o grande sábio indiano do século II. Em *Setenta Versos sobre a Vacuidade* (*Śūnyatāsaptati*), ele observa que a concepção de que as coisas que surgem de causas e condições existem por si mesmas é uma ignorância. A natureza de

[5] O termo clara luz tem diferentes significados, dependendo do contexto. Ele também pode se referir à vacuidade da existência inerente ou uma mente mais sutil.

clara luz da mente tem a capacidade de conhecer todos os objetos, mas a ignorância e suas latências impedem isso. Todos os estados mentais equivocados se fundamentam e dependem da ignorância, e os doze elos da originação dependente — o processo pelo qual a existência cíclica surge vida após vida — decorrem da ignorância. Āryadeva, o principal discípulo de Nāgārjuna, afirma (CŚ 350):

> A consciência, que é a semente da existência, tem os objetos como sua esfera de atividade.
> Quando a ausência de essência é vista nos objetos, a semente da existência é eliminada.

Qual consciência é a semente da existência cíclica? Se a consciência em geral fosse a raiz da existência cíclica, não haveria como superar a existência cíclica porque a consciência possui uma natureza clara e cognoscível, e nada pode neutralizar sua natureza ou interromper sua continuidade. Aqui, Āryadeva não está se referindo à consciência em geral, mas a um tipo específico de consciência — a ignorância. Seu argumento é que a existência cíclica não surge sem uma causa, de uma causa conflitante ou de um criador permanente. A existência cíclica surge de uma mente indisciplinada e ignorante.

Ao dizer que a consciência adota objetos como sua esfera de atividade, Āryadeva indica o potencial da mente para compreender os objetos. Em seguida, ele enfatiza que, ao realizar a ausência de essência, a ignorância que se apega a uma essência pode ser eliminada. Como a ignorância se apega a uma existência inerente (essência), ela pode ser superada pela sabedoria que realiza o oposto — a ausência de essência ou vacuidade de uma existência inerente. Ao remover a ignorância que obscurece nosso conhecimento sobre os fenômenos, a capacidade de compreender todos os objetos é possível.

No *Tratado sobre o Caminho do Meio* (*Mūlamadhyamakakārikā*, 24.18), Nāgārjuna diz: "Aquilo que tem origem dependente é explicado como sendo vazio." Mas quando os objetos aparecem para nós, eles não parecem ser dependentes ou relacionados a outros fatores. Eles aparecem como objetos independentes e discretos que existem por conta própria — a partir de sua própria essência inerente. Essa aparência de que os objetos existem por si mesmos é enganosa, e a ideia de que os objetos existem dessa forma é errônea e pode ser refutada pelo raciocínio. Usando investigação e análise, podemos estabelecer a vacuidade de existência inerente por nós mesmos. A existência inerente — também chamada de existência por si mesma — é chamada de objeto de negação; é aquilo que é refutado ou negado pela análise e pelo raciocínio. Quando a análise é concluída, a consciência de que as pessoas e os fenômenos não existem por si mesmos é gerada em nosso fluxo mental. Essa consciência de sabedoria afeta e, por fim, supera completamente a concepção e o entendimento de que os objetos existem de forma inerente.

Em seu *Comentário sobre o "Compêndio da Cognição Válida"* (*Pramāṇavārttika*),[6] Dharmakīrti afirma que os estados mentais influenciados pela ignorância, como qualquer outra

[6] Daqui em diante, esse título será abreviado para *Comentário sobre a Cognição Confiável Válida.*

concepção errônea ou consciência errônea, carecem de uma base válida, e os estados mentais influenciados pela sabedoria, como qualquer outra consciência correta, possuem uma base válida. Assim, quanto mais nos acostumarmos com as consciências corretas, mais diminuirão as defeituosas. O modo de apreensão da sabedoria contradiz diretamente o da ignorância, portanto, ao nos familiarizarmos com a sabedoria, a ignorância diminui e é finalmente extinta.

Aqui vemos uma qualidade exclusiva da abordagem budista: os estados mentais errôneos podem ser erradicados pelo cultivo do seu oposto — estados mentais corretos. Eles não são removidos simplesmente por meio de orações, pedindo bênçãos ao Buda ou às deidades, ou pela obtenção de uma concentração unifocada (samādhi).

Como a ignorância dispõe de um antídoto, ela pode ser removida. Esse é o significado da ignorância ser adventícia. Portanto, devido aos dois fatores mencionados anteriormente — a mente ser da natureza da clara luz e as impurezas serem adventícias — a liberação é uma possibilidade viável. O *Sublime Continuum* (1.62) diz:

> Essa natureza clara e luminosa da mente é tão imutável quanto o espaço. Ela não é afligida pelo desejo e assim por diante, as máculas adventícias que surgem a partir de concepções enganosas.

Todos os sistemas de princípios budistas possuem uma explicação ligeiramente diferente a respeito do nirvāṇa ou liberação, mas todos concordam que se trata de uma qualidade da mente, a qualidade da mente ter se libertado definitivamente das impurezas que originam a existência cíclica mediante a aplicação de antídotos para essas impurezas.

Quando examinamos essa separação das impurezas, descobrimos que é a natureza última da mente que está livre delas. Essa natureza última da mente existe desde o tempo sem princípio; ela existe enquanto houver mente. Na continuidade dos seres sencientes, a natureza última da mente é chamada de natureza búdica ou potencial búdico. Quando ela adquire a qualidade de se separar das impurezas, é chamada de nirvāṇa. Portanto, a própria base para o nirvāṇa, a vacuidade da mente, está sempre conosco. Não é algo que foi criado recentemente ou obtido de fora.

Capítulo 3
A Mente e As Emoções

Nós somos seres emocionais. Nossas sensações de prazer e de dor provocam diferentes emoções, e nossas emoções nos motivam a agir. Algumas de nossas emoções são aflitivas e irrealistas; outras são mais realistas e benéficas. Como resultado, algumas de nossas ações trazem mais dor, enquanto outras trazem felicidade. Como resultado, algumas de nossas ações trazem mais dor, enquanto outras trazem felicidade. Aprender a diferenciar as emoções destrutivas das construtivas para que possamos controlar as primeiras e nutrir as segundas é um esforço valioso tanto em nível pessoal quanto social.

Os Budas eliminaram todas as emoções aflitivas, mas isso não significa que eles são emocionalmente distantes, apáticos e não receptivos ao contato humano. Na verdade, é o oposto: por passar pelo processo gradual de superar as emoções destrutivas tais como a ganância e a raiva, os budas desenvolveram e expandiram as emoções construtivas tais como o amor e a compaixão. Devido a essa transformação interna, o trabalho deles no mundo é mais sábio e mais efetivo. Neste capítulo, você será introduzido à visão budista das emoções, comparando e contrastando essa visão com o paradigma ocidental. Nós vamos também examinar como certas emoções afetam nossa vida cotidiana e como trabalhar com as emoções difíceis e como cultivar as emoções positivas.

Budismo, Ciência e Emoções

Budistas e cientistas têm algumas ideias bastante similares sobre as emoções e algumas, bastante diferentes. Geralmente, os cientistas descrevem uma emoção como tendo três componentes: um componente fisiológico, um componente experiencial e um componente comportamental. O componente fisiológico inclui as mudanças químicas e elétricas no cérebro, bem como a resposta galvânica da pele, frequência cardíaca, e outras alterações no corpo. O componente experiencial é a experiência subjetiva — o humor ou o aspecto sentimental de uma emoção. O aspecto comportamental inclui as palavras e ações de uma pessoa motivada por essa emoção.

A partir da perspectiva Budista, as emoções são estados mentais e experiências subjetivas. Elas podem estar acompanhadas por mudanças na fisiologia do corpo, mas as atividades cerebrais não são as emoções em si mesmas. Por exemplo, se nós pudéssemos colocar algumas células cerebrais vivas em uma placa de petri em nossa frente, nós não diríamos que suas interações químicas e elétricas são raiva ou afeto, porque raiva e afeto são experiências mentais internas de um ser vivo. Essa experiência pode estar correlacionada com a atividade de uma certa área do cérebro, mas esta atividade neurológica não é a experiência da raiva. De forma semelhante, uma emoção pode levar a uma ação, mas essa ação é um efeito da emoção, não a emoção em si mesma. Consequentemente, dos três componentes mencionados acima, os budistas falam das emoções somente nos termos do segundo componente — o que experienciamos, sentimos e pensamos.

O Budismo não nega que a mente e o corpo afetam e influenciam um ao outro. Quando nosso joelho bate na mesa, nossa mente experimenta a dor e nós podemos ficar irritados. Quando nossa mente está calma,

nossa saúde física melhora. No *Comentário sobre a Cognição Válida*, Dharmakirti diz que quando o corpo está saudável, o apego ao prazer sexual aumenta na mente, enquanto quando o corpo está fraco, a raiva surge mais facilmente.

Em um nível mais sutil, certas emoções se correlacionam com alterações químicas e elétricas específicas no cérebro. Esta correlação indica uma relação de causa e efeito? A ciência tem feito descobertas fascinantes correlacionando certos estados cognitivos e emocionais com áreas específicas do cérebro e atividades neuronais particulares, mas nós devemos ser cautelosos para não atribuir causalidade onde há apenas mera correlação. Enquanto alguns cientistas acreditam que eventos fisiológicos no cérebro produzem emoções, os budistas pensam que, geralmente, os estados mentais precedem as alterações fisiológicas. Essa é uma importante área em aberto para a pesquisa e nos últimos anos muitos cientistas começaram a explorá-la. Mas independentemente de as alterações sutis no cérebro causarem, serem causadas por, ou simplesmente se correlacionarem com as emoções, o Budismo enfatiza que as emoções e sentimentos são estados mentais nos seres vivos. Sem a mente, não há experiência: um cadáver certamente não tem amor ou ódio, e um grupo de neurônios ou um aglomerado de genes não sente prazer ou dor. Os seres vivos, sim. Sensações, emoções, pensamentos, visões, atitudes e assim por diante, ocorrem na mente — são estados mentais experienciados por seres vivos.

Esses estados mentais motivam nossas ações físicas e verbais. É insensato e até perigoso dizer: "minha composição biológica me impulsiona a fazer coisas negativas aos outros." Tal atitude nos leva a escorregar ladeira abaixo na direção de abdicar da responsabilidade por nossas ações ao atribuir suas causas a elementos sobre os quais nós não temos controle algum. Além de criar uma sensação de impotência em nós, isso poderia ser usado como justificativa para eliminar indivíduos com certa composição genética ou neurológica.

A vasta maioria de nossas ações físicas e verbais são induzidas por intenções em nossas mentes, e essas intenções são influenciadas por nossas sensações, emoções e visões. Embora muitas de nossas intenções são bastante sutis e algumas pareçam mais impulsos primitivos do que planos concebidos, elas estão presentes mesmo assim. O fato de nossas intenções e emoções serem as forças por trás do que dizemos e fazemos significa que, ao mudá-las, podemos transformar nossas ações e nossas vidas. Nós não estamos condenados a uma vida circunscrita pelas limitações de nossos genes, vias neurais e processos biológicos sobre os quais temos muito pouca escolha ou controle. Embora ainda tenhamos que lidar com os efeitos dos processos genéticos e fisiológicos, nós não precisamos desenvolver uma atitude derrotista em relação a eles. Nós temos uma inteligência humana e as sementes de amor, compaixão, sabedoria e outras qualidades magníficas dentro de nós. Essas qualidades podem ser conscientemente desenvolvidas e grandes sábios em uma variedade de culturas e tradições espirituais o fizeram.

Muitos anos atrás eu desafiei um dos cientistas em um dos diálogos do *Mind and Life* a pesquisar os efeitos de cultivar bem-estar e emoções positivas no cérebro. Após investigar por alguns anos, ele relatou que devido a uma combinação da neuroplasticidade do cérebro e a prática de meditação das pessoas, houveram mudanças nos circuitos cerebrais das pessoas que cultivaram quatro qualidades selecionadas: resiliência, uma perspectiva positiva, atenção e generosidade. Cada uma delas tem práticas budistas correspondentes para desenvolvê-las. *Resiliência* é a velocidade com a qual nós nos recuperamos da adversidade; uma *perspectiva positiva* é ver a bondade básica no outros e deixar que isso influencie tudo o que fazemos; *atenção* é a habilidade de focar em um objeto e nos permite completar o que nós começamos; e *generosidade* é uma atitude de oferecer e de compartilhar. Todas essas qualidades ativam circuitos cerebrais que estão correlacionados com a sensação de bem-estar. A conclusão dos pesquisadores foi que o bem-estar pode ser

aprendido, então eles têm desenvolvido programas que ensinam meditação e atenção plena usando esses programas em escolas, hospitais e assim por diante com grande sucesso.

Felicidade e Infelicidade, Virtude e Não-virtude

Embora tanto o budismo quanto a psicologia busquem ajudar as pessoas a serem mais felizes e realizadas e a diminuir sua infelicidade e sofrimento, eles diferem em relação ao que consideram emoções positivas e negativas. Alguns psicólogos e cientistas com os quais conversei dizem que uma emoção negativa é aquela que causa uma sensação ruim e deixa a pessoa infeliz no momento em que se manifesta na mente. Uma emoção positiva deixa a pessoa feliz no momento em que se manifesta.

No budismo, o que diferencia as emoções positivas das negativas não é o nosso sentimento imediato de felicidade ou desconforto, mas a felicidade ou o sofrimento que é o resultado a longo prazo de tais emoções. Isso se deve ao fato de que os efeitos a longo prazo de nossas ações são considerados mais importantes do que seus efeitos a curto prazo, os quais tendem a ser efêmeros em comparação. Se, a longo prazo, uma emoção produz experiências desagradáveis, ela é considerada negativa; se traz felicidade a longo prazo, ela é positiva. O budismo explica que as emoções virtuosas (positivas, construtivas, virtuosas) levam à felicidade a longo prazo, enquanto as emoções não virtuosas (negativas, destrutivas, prejudiciais) conduzem ao sofrimento

O Buda apresentou quatro cenários nos quais a felicidade/dor atual e a virtude/não-virtude se relacionam (MN 70.7):

> Aqui, quando alguém experimenta um certo tipo de sentimento agradável, os estados não-virtuosos aumentam nele e os estados virtuosos diminuem; mas quando alguém experimenta outro tipo de sentimento agradável, os estados não-virtuosos diminuem e os estados virtuosos aumentam. Aqui, quando alguém sente um certo tipo de sentimento doloroso, os estados não-virtuosos aumentam nele e os estados virtuosos diminuem; mas quando alguém sente outro tipo de sentimento doloroso, os estados não-virtuosos diminuem nele e os estados virtuosos aumentam.

Essa citação instigante merece algumas explicações. Como ela diz, existem quatro combinações possíveis de sentimentos e valores éticos. Na primeira, um sentimento agradável acompanha o aumento da não-virtude e a diminuição da virtude. Um exemplo é sentir-se feliz quando conseguimos enganar os outros a respeito de uma ação vil que cometemos. Embora possa ser acompanhada por um sentimento agradável, nossa ação não é virtuosa, pois é a causa de sofrimento futuro.

Na segunda, há um sentimento agradável quando um estado não virtuoso diminui e um virtuoso aumenta. Um exemplo é o prazer de fazer uma oferenda generosa para uma instituição de caridade que ajuda refugiados ou pessoas pobres e famintas. Esse tipo de felicidade é vantajoso para todos: nos sentimos felizes agora e nossa ação cria a causa para a felicidade futura para nós mesmos e para os outros.

A terceira ocorre quando um sentimento desagradável acompanha um aumento da não-virtude e uma diminuição da virtude. Um exemplo é a dor de alguém que rejeita raivosamente ser sentenciado à prisão após ser condenado por desvio de dinheiro. Sem assumir a responsabilidade por sua ação não virtuosa, ele

culpa os outros furiosamente, criando mais não-virtude. Se ele aceitasse a responsabilidade por sua ação e se arrependesse, sua virtude aumentaria e sua dor faria com que ele mudasse seu comportamento.

Na quarta situação, temos um sentimento doloroso, mas nossa não-virtude diminui e nossa virtude aumenta. Um exemplo é aceitar um emprego com remuneração mais baixa para evitar precisar mentir para os clientes ou consumidores. Nesse caso, a criação de uma virtude que proporcionará felicidade no futuro e paz interior no momento também acarreta a infelicidade da redução da renda. Mas, sem dúvida, vale a pena a longo prazo.

É útil elaborar alguns exemplos a partir de sua própria experiência. Esse exercício nos ajuda a valorizar nossa integridade ética mais do que a felicidade passageira de conseguir o que queremos no momento. Como nossa autoestima e nossos sentimentos de autovalorização dependem mais de nossa integridade ética do que do prazer sensorial, vale a pena reservar um tempo para nos lembrarmos desses valores antes que surja um impulso, para que, quando chegar a hora, tomemos decisões sábias.

REFLEXÃO

1-Quando você age contra seus valores éticos, como se sente no momento da ação? Como se sente depois, ao refletir sobre a sua ação?
2-Quando você abre mão de um prazer imediato devido ao seu senso de integridade pessoal ou em prol da felicidade a longo prazo, como você se sente no momento? Como se sente depois, ao refletir sobre sua ação?
3-Qual é a importância da conduta ética para sua felicidade? Com base nas conclusões a que chegou, faça algumas determinações sobre como deseja viver.

Emoções e Kleśas

Antes de nos aprofundarmos na discussão sobre as emoções, precisamos esclarecer os significados. Embora todos no Ocidente entendam o significado da palavra emoção, não há uma palavra equivalente em tibetano. Quando eu, Chodron, estava revisando este capítulo com Sua Santidade, ele e seus tradutores se envolveram em uma longa discussão sobre o significado de emoção e como ela poderia ser traduzida para o tibetano. Alguns tibetanos indicam a palavra tibetana *myong 'tshor* como uma tradução, embora essa palavra não seja muito usada. Etimologicamente, *myong* significa "experiência" e *'tshor* significa "sentimento". Ambas essas características se referem a outros estados mentais que não são emoções. Outros tibetanos ofereceram a palavra *gyer bag*, encontrada no comentário de Gyaltsab Rinpoche ao *Comentário de Dharmakīrti sobre a Cognição Válida*. Entretanto, essa é uma palavra arcaica e não inclui aquilo que, em inglês, consideramos como emoções positivas.

Nossa discussão levou à conclusão de que, no momento, não há nenhuma palavra tibetana amplamente usada que traduza diretamente o significado da palavra emoção. Entretanto, o idioma tibetano contém palavras para as várias emoções mencionadas nos idiomas ocidentais. A inexistência de um termo e conceito para a emoção despertou meu interesse porque nós, no Ocidente, falamos continuamente sobre nossas emoções. Imaginei como seria crescer em uma cultura que não enfatizasse "minhas emoções".

Um dicionário de inglês define emoção como "um sentimento forte sobre alguém ou algo". A palavra sensação (*vedanā*) também é imprecisa e já é usada em traduções budistas para indicar o agregado das experiências agradáveis (felizes), desagradáveis (infelizes, dolorosas) ou neutras. Esse agregado não inclui o que chamaríamos de sentimentos como a raiva ou o amor.

A palavra sânscrita *kleśa* é uma palavra frequentemente usada nos textos budistas e se refere a fatores mentais que perturbam a mente e não a deixam permanecer em paz. Essas emoções e visões perturbadoras aprisionam a mente, a confinando numa perspectiva estreita e motivam ações que impedem a nossa felicidade e a dos outros. Dessa forma, kleśas são obscurecimentos no caminho da liberação, e os textos budistas falam de suas desvantagens e dos antídotos contra eles. Entretanto, não há um termo equivalente em português para a palavra kleśa que contemple fatores mentais tão diversos como emoções, atitudes, visões filosóficas e suposições naturais e inquestionáveis sobre nós mesmos e o mundo. Para simplificar esta série, traduzimos kleśa como "aflições" e, às vezes, expandimos e dizemos "emoções perturbadoras e visões errôneas". Algumas aflições, como a visão de uma identidade pessoal, são chamadas de visões em português, enquanto outras — por exemplo, raiva e ciúme — são chamadas de emoções. Estados mentais, como não acreditar que o despertar é possível, são chamados de visões.

Todas as pessoas demonstram os mesmos tipos de emoções e têm atitudes e pontos de vista semelhantes sobre a maneira como elas e o mundo existem — alguns dos quais favorecem a felicidade e a paz a longo prazo, enquanto outros são obstáculos. Entretanto, as palavras que usamos para falar sobre elas e os conceitos que influenciam a forma como nos relacionamos com elas são diferentes. Da mesma forma, os comportamentos motivados por determinadas emoções são socialmente aceitáveis em algumas culturas, mas não em outras. Por exemplo, colocar a língua para fora, que é um sinal de cordialidade e respeito na cultura tibetana, é desaconselhável nas culturas ocidentais, enquanto bater palmas — um sinal de satisfação nas culturas ocidentais — indica aversão na cultura tibetana.

As palavras usadas para designar as emoções apresentam muitas nuances. Além disso, pode não haver sempre uma correspondência exata entre o significado da palavra sânscrita ou tibetana e o termo em português usado para traduzi-la. Ao ler obras budistas em português, devemos tomar cuidado para não imputar o significado ordinário de uma palavra a um termo que possui um significado específico no contexto budista.

Emoções construtivas e destrutivas

Ao falar de emoções positivas e negativas, os budistas diferenciam os múltiplos significados das palavras para algumas emoções. Por exemplo, apego, medo, raiva e desilusão possuem vários significados, dependendo da circunstância, e é importante distinguir as diferentes formas para essas emoções para evitar confusão.

APEGO

Entre os vários significados da palavra apego, uma forma de apego é necessária para nosso bem-estar físico e psicológico; outra é um dos assim chamados três venenos — três aflições que envenenam nosso próprio bem-estar e o dos outros.

A primeira forma de apego é mencionada na psicologia e se refere a um sentimento de proximidade ou conexão entre as pessoas. Por exemplo, os psicólogos falam do apego que um bebê tem por sua mãe. Esse apego ou vínculo com a mãe ou com a figura materna é necessário para o bem-estar psicológico da criança.

Esse sentimento de proximidade ou apego está presente nas famílias e permite que elas funcionem em conjunto como uma unidade para o benefício de cada membro. O apego sadio em uma família harmoniosa tem uma compreensão realista das capacidades dos outros membros da família e promove um respeito mútuo. Da mesma forma, o apego unifica os cidadãos de um país, facilitando sua cooperação em benefício da sociedade. Essa forma de apego produz bons resultados.

Os budistas também fazem um uso positivo do termo. Os bodisatvas são considerados "apegados" aos seres sencientes porque sentem um enorme senso de proximidade e responsabilidade pelo bem-estar de cada ser senciente, o que os estimula a praticar. Seu amor pelos seres sencientes os estimula a fazer tudo o que puderem para aliviar o sofrimento e trazer felicidade. Eles fazem isso com mais energia e alegria do que nós, pessoas comuns, que trabalhamos para nos beneficiar.

No entanto, mais frequentemente no budismo, o apego (*tṛṣṇā* e *rāga*) refere-se a um dos três venenos e a uma das seis aflições-raiz. Esse apego é um fator mental que, com base no exagero ou na projeção de boas qualidades, se apega ao objeto desejado. Com o apego, temos fome, desejamos, nos apegamos e ficamos obcecados por um objeto, pessoa, ideia, lugar e assim por diante. Quando conseguimos obter o objeto de nosso apego, ficamos felizes; mas quando esse desejo é contrariado, ficamos com raiva, ressentidos e ciumentos. Essas emoções, por sua vez, motivam ações destrutivas para obter ou proteger o objeto desejado. Podemos ver claramente que a ganância de um CEO por dinheiro ou o desejo de um astro do esporte ou do cinema por fama leva a ações negativas e sofrimento para si e para os outros.

Quando o apego é moderado, a sociedade em geral o considera uma emoção positiva. Há um sentimento de felicidade ou entusiasmo ao conhecer uma pessoa maravilhosa, receber um objeto desejado ou ser elogiado pelas pessoas que valorizamos. No entanto, do ponto de vista budista, esse apego está baseado no exagero e, embora possa ser cativante no início de um novo relacionamento, ele impedirá que o relacionamento seja harmonioso e mutuamente benéfico a longo prazo. Isso ocorre porque o apego leva a expectativas irreais. Dificuldades e decepções surgem naturalmente quando descobrimos que o objeto de nosso apego não possui todas as qualidades maravilhosas que pensávamos que possuía.

Esse apego é sorrateiro. Por exemplo, quando o afeto dos membros da família se transforma em carência e possessividade e gera exigências baseadas em expectativas irreais, isso se transforma em apego doentio. Se o apreço de alguém por seu país o faz suspeitar de estrangeiros com base apenas em sua nacionalidade ou etnia, o apego se instalou. Essa emoção pode causar preconceito e discriminação, e a pessoa pode chegar ao ponto de negar aos outros seus direitos humanos.

Certa vez, conheci um cientista chileno que falou sobre o apego dos cientistas a seu campo de estudo. Ele disse que qualquer apego exagerado ao campo de estudo, às crenças políticas ou à religião de alguém é prejudicial. Esse homem não era budista, mas entendia que é o estado mental de apego, e não o objeto ao qual se apega, que causa os problemas. No caso de um cientista, esse apego pode levar a ignorar

evidências contrárias ou até mesmo manipular o resultado de experimentos ou relatar erroneamente os dados coletados. Desvantagens semelhantes ocorrem com uma pessoa apegada à sua própria religião ou opiniões políticas.

Algumas pessoas perguntam se é possível estar apegado ao nirvāṇa ou ao Buda. Aspirar ao nirvāṇa ou ter as qualidades do Buda não é apego. A mente é clara e, embora seja atraída por seu objeto, não há nenhum exagero presente porque o Buda e o nirvāṇa possuem qualidades magníficas. Ainda assim, de acordo com o ponto de vista Prāsaṅgika, enquanto houver uma sutil autofixação — neste caso, fixar-se ao nirvāṇa ou ao Buda como sendo inerentemente existente — há o potencial para o surgimento de um apego sutil. Se alguém então se apega ao nirvāṇa e deseja desesperadamente alcançá-lo como se fosse um objeto externo, o exagero está presente na mente. Quando essa pessoa estuda e pratica o Dharma, eventualmente o aspecto distorcido será dissipado e ela terá uma aspiração genuína pelo nirvāṇa que é livre de apego.

REFLEXÃO

1-Quais são alguns dos significados comuns da palavra apego?
2-Quais são as desvantagens do tipo aflitivo de apego?
3 -É fácil perceber quando o apego no sentido de afeto e respeito se transforma em exagero e expectativas?

MEDO

O medo é outra emoção que pode ser definida de duas maneiras. Na linguagem comum, o medo está normalmente associado ao pânico, à ansiedade, à preocupação e à angústia; é considerado uma emoção negativa porque a sensação é muito desagradável e muitas vezes está baseada em um pensamento irrealista. Do ponto de vista budista, esse tipo de medo é aflitivo porque se baseia no exagero e na autopreocupação e leva a pessoa a se envolver em ações ou tomar decisões insensatas.

Outro tipo de medo tem um elemento de sabedoria; é a consciência de um possível perigo que nos leva a ter cautela. Embora esse medo às vezes possa ser desconfortável, ele é útil e está livre do tormento emocional causado pelo medo comum. Por exemplo, a consciência de que você vive em uma área propensa a terremotos incentiva as pessoas a criar e seguir códigos de construção para proteger os edifícios contra desabamentos. As pessoas fazem planos cuidadosos e tomam precauções sem mergulhar em um pânico incontrolável. Esse medo sensato também funciona quando adentramos em uma rodovia. Conscientes do perigo de outros veículos dirigindo em alta velocidade, dirigimos com cuidado. Os pais incutem nas crianças pequenas um medo cuidadoso em relação aos fósforos. Nos exemplos acima, o medo é útil e não é aflitivo. A diferença entre o medo aflitivo e o medo sensato é a presença ou ausência de exagero. Quando estamos sintonizados com os fatos da situação, o medo não é distorcido, mas quando exageramos algum aspecto da situação, o medo é irrealista e gera sofrimento.

Certas meditações nos estágios do caminho são planejadas para despertar em nós o medo sensato Quando meditamos sobre as desvantagens da existência cíclica, o medo sensato nos motiva a praticar o caminho para nos libertarmos do sofrimento samsárico. A meditação sobre a morte não visa provocar um medo emocional e de pânico em relação à morte, o que não traz benefício algum, mas uma consciência sobre

nossa mortalidade com a qual podemos estabelecer prioridades na vida, abandonar ações prejudiciais e viver de forma ética e gentil.

Na Tailândia, alguns monges da tradição da floresta meditam em lugares assustadores, como cemitérios, selvas e florestas com animais ferozes. Antes de 1959, os meditadores do Tibete faziam a mesma coisa. Se o medo do pânico surgisse em suas mentes, motivado pelo sofrimento que esse medo produz, eles faziam um grande esforço para gerar o samādhi ou a sabedoria que realiza a vacuidade com o intuito de superá-lo. Ajahn Mun, um famoso monge asceta tailandês que viveu no final do século XIX e início do século XX, juntamente com seus discípulos, praticava dessa forma, e há muitas histórias deles entrando em profundos estados de samādhi ao encontrar um tigre na selva. O grande iogue tibetano Milarepa praticava de forma semelhante, e os meditadores da linhagem Chod invocam deliberadamente espíritos e fantasmas para estimulá-los a gerar uma profunda bodhicitta e sabedoria.

Se alguém meditar sobre os sofrimentos dos reinos inferiores e surgir o medo do pânico, em vez do medo sensato, o que deverá fazer? Primeiro, ela deveria se lembrar de que o pânico não é o resultado desejado da meditação. Depois, reconhecendo que tem a capacidade de evitar as causas de tal renascimento, ela deve voltar sua mente para as Três Joias e refugiar-se nelas. Em vez de ser dominada por esse medo irrealista, um praticante preparado o usará para reforçar sua conexão com as Três Joias.

Alguns textos dizem que a presença ou ausência do medo do pânico é uma forma de examinar se uma pessoa é ou não um arhat. Caso a pessoa esteja meditando ou sentada casualmente, e alguém fizer um som repentino, agudo e alto. Se a pessoa não pular ou se apavorar, é dito que ela alcançou níveis elevados do caminho. De acordo com esse exemplo, parece que algum nível de autofixação está presente quando uma pessoa comum sente medo, mas está ausente quando ela se liberta da existência cíclica.

Às vezes, é dito que os bodisatvas temem o saṃsāra, bem como a paz pessoal do nirvāṇa de um arhat. Embora a palavra "medo" seja usada para indicar sua relutância em permanecer em qualquer um desses estados, esse não é o medo que nós, pessoas comuns, sentimos. Nosso medo geralmente está baseado na autofixação e no autocentramento, enquanto o medo dos bodisatvas tem como base a compaixão e a sabedoria por desejarem alcançar o estado búdico para beneficiar os outros o mais rápido possível.

RAIVA

A maioria de nós concordaria que, em geral, a raiva é uma emoção destrutiva. Sob sua influência, agimos de uma forma que quebra a confiança nos relacionamentos com as pessoas com as quais nos importamos profundamente. Dominados pela raiva, agimos de forma perigosa e destrutiva em relação ao nosso bem-estar e ao dos outros. Embora muitas vezes acreditemos que nossa raiva é justificada — "qualquer pessoa sensata ficaria com raiva nessa situação" — isso não atenua o lado negativo da raiva. Mais tarde, quando nos acalmamos, podemos ver que nossa mente estava ampliando as qualidades negativas de uma pessoa ou situação, ou até mesmo projetando qualidades negativas que não existem.

Algumas pessoas argumentam que certas formas de raiva são construtivas. Por exemplo, se um aluno está desperdiçando seu tempo e não está realizando seu potencial, seu professor pode se irritar. Essa raiva decorre do desejo do professor de que o aluno seja bem-sucedido e, sob essa perspectiva, pode ser considerada uma forma positiva de raiva, afirmam algumas pessoas. No entanto, precisamos examinar cada

situação individualmente e verificar nossa motivação com cuidado. É fácil justificar o comportamento abusivo dizendo: "Estou fazendo isso para o seu próprio benefício".

A indignação moral com a injustiça no mundo é outra forma de raiva que algumas pessoas dizem ser benéfica porque leva a uma mudança construtiva na sociedade. Mas aqui também precisamos examinar se há exagero. Anos atrás, quando eu, Chodron, estava em um protesto contra a guerra, vi um outro manifestante pegar um tijolo e jogá-lo na polícia. Sua ação me chocou ao perceber que seu estado mental havia se tornado semelhante ao estado mental daqueles que eram responsáveis pela guerra. Havia um viés a favor de seu próprio lado e uma animosidade contra o outro. Ele protegia aqueles que concordavam com ele, mas procurava prejudicar aqueles que não concordavam. É muito fácil, em uma situação conflituosa, esquecer que as pessoas do "outro lado" são seres humanos que desejam a felicidade e a liberação do sofrimento, assim como nós. Pintá-las como totalmente perversas e jamais confiáveis é definitivamente um exagero.

A raiva não é a única emoção que pode nos motivar a combater a injustiça social. A compaixão também pode ser um forte fator de motivação. Como uma mente compassiva se preocupa com o bem-estar de todas as partes em um conflito, há uma grande chance de se chegar a um resultado que beneficie a todos. Somos capazes de pensar com mais clareza quando estamos livres da raiva. Os Ārya bodhisattvas que se libertaram da existência cíclica não sentem raiva alguma. Se virem uma pessoa prejudicando outra, eles têm compaixão por ambas as pessoas e intercedem para evitar os danos. A compaixão não significa ser passivo e inoperante. Ao contrário, ela nos impele a agir de forma assertiva quando apropriado, mas sem raiva ou ódio.

É difícil sentir as emoções associadas à raiva — ódio, ressentimento, vingança e assim por diante — sem algum grau de hostilidade em relação aos outros. Quando examinamos de perto essas emoções, descobrimos que elas têm como base o autocentramento. Assim, de uma perspectiva budista, as emoções que se enquadram no conceito de raiva são estados mentais distorcidos e prejudiciais que devem ser abandonados. Dito isso, devemos ter cuidado para não confundir a raiva com a assertividade. Uma pessoa pode falar ou agir com firmeza e com vigor sem estar com raiva, assim como uma pessoa com raiva pode ser passiva e arredia.

O Sūtrayāna — o caminho baseado nos sūtras — considera todas as instâncias de raiva fundamentadas em distorções e, portanto, prejudiciais. O Tantrayāna — o caminho baseado nos tantras — fala do uso da raiva no caminho. Em nossas conversas, Sua Santidade especulou que, quando um bodhisattva que pratica o tantra fala duramente com alguém, a motivação causal — o pensamento inicial para realizar a ação — é a compaixão, mas a motivação imediata no momento do ato é a raiva. Uma diferença entre essa raiva e a raiva comum é que a raiva comum quer prejudicar ou punir a pessoa, enquanto a raiva que foi transformada no caminho tem como objetivo interromper as ações negativas de alguém. O bodisatva tem tremenda preocupação e compaixão pela pessoa e usa ações enérgicas para impedi-la de prejudicar os outros e de gerar um carma destrutivo que mais tarde amadurecerá como seu próprio sofrimento. Além disso, o bodisatva tem uma profunda sabedoria que percebe que o agente, a ação e o objeto não possuem existência inerente.

Ao falar sobre a possibilidade de usar a raiva no caminho, uma diretriz é necessária. Como nós, iniciantes, não temos a compaixão, a sabedoria e a habilidade necessárias para transformar uma emoção destrutiva em caminho, é melhor aplicarmos os antídotos ensinados no caminho do Sūtrayāna e praticarmos a moderação.

DESILUSÃO

Geralmente falamos da desilusão como uma emoção negativa porque ela nos deixa infelizes. Quando nos sentimos desiludidos porque uma pessoa não é tudo o que pensávamos que era, ficamos desconfortáveis e isso pode levar ao desânimo, à depressão e, em alguns casos, ao cinismo. Isso acontece porque anteriormente construímos uma expectativa irrealista em relação à outra pessoa, nos apegamos a ela como verdadeira e agora vemos sua inverdade.

Mas nem toda desilusão é ruim. Quando contemplamos os defeitos da existência cíclica, as desvantagens do renascimento samsárico e a natureza enganosa dos prazeres temporários, ficamos desiludidos ao perseguir um tipo de felicidade que nunca poderemos garantir. Do ponto de vista budista, essa desilusão é positiva porque nos levará à aspiração pela liberação e à criação das causas para alcançá-la. Estando desiludidos com a existência cíclica, os praticantes se alegram em abandonar seu apego a ela. Embora a desilusão torne nossa mente sóbria, não precisamos ficar desanimados ou desmoralizados, porque existe um remédio para a miséria do saṃsāra. Essa desilusão torna a mente pacífica e favorece o cultivo de estados profundos de concentração, pois libera nossa mente de preocupações desnecessárias com as preocupações apenas desta vida.

Emoções e sobrevivência

A ciência nos diz que há uma base biológica para nossas emoções — tanto as emoções aflitivas quanto as favoráveis. Possuímos instintos para nos aproximarmos de tudo o que nos ajuda a permanecer vivos e para nos afastarmos de tudo o que nos prejudica. A necessidade de alimento, abrigo e companhia nos motiva a procurar e obter esses elementos necessários à vida humana. De acordo com essa teoria, certas emoções favorecem nossa sobrevivência e surgem devido a fatores biológicos. Por exemplo, a inveja e a arrogância estimulam a competição, resultando em melhor desempenho e maior probabilidade de nossos genes serem transmitidos aos descendentes. A raiva e o medo podem ser úteis para evitar ou destruir o que ameaça nossa vida e nosso bem-estar. Os cientistas dizem que, de uma perspectiva evolutiva, essas emoções não estariam presentes em nós se não servissem a um propósito importante. Quando estamos com raiva, o sangue vai para os músculos dos braços caso seja necessário lutar, mas quando sentimos medo, o sangue vai para as pernas para que possamos fugir. Em um nível puramente biológico, emoções como apego, raiva e medo podem ajudar os animais e os seres humanos a permanecerem vivos e, sob essa perspectiva, podem ser consideradas benéficas.

Então, por que o Buda chama de "aflições" emoções como apego, raiva, ciúme, arrogância e medo? Por que ele diz que elas geram sofrimento e recomenda neutralizá-las? Novamente, o problema com essas emoções é que elas são alimentadas pelo exagero e pelo apego e, portanto, não desempenham suas funções de forma sensata. Elas podem exagerar o eventual potencial da situação, a ênfase no interesse próprio ou o possível benefício a ser obtido. Quando as aflições se manifestam, nossas mentes ficam turvas e não pensamos com clareza. Em vez de reagir a uma situação de forma inteligente, reagimos impulsivamente,

seguindo uma vontade sem contemplar suficientemente os prováveis efeitos dessa atitude. Os resultados geralmente são desastrosos. Em alguns conflitos, a raiva nos expõe a um perigo muito maior por nos fazer agir de forma irracional, estimulando a outra parte a contra-atacar de maneira mais violenta. O medo também pode colocar em risco nossa sobrevivência, pois, quando extrapolamos os limites do perigo, poderemos reagir quando a ameaça não existe ou é pequena. Podemos ficar paralisados quando seria mais prudente agir, ou podemos agir de forma imprudente devido ao nosso pânico. É especialmente trágico quando um governo ou seus cidadãos adotam coletivamente essas emoções distorcidas.

Alguns psicólogos dizem que as emoções perturbadoras são 90% exagero e projeção. Embora possa haver um componente biológico, o exagero e a projeção têm origem na mente e, em geral, não temos a consciência lúcida de quando eles entram em ação. Uma sensação de perigo que é plausível em um caso pode ser posteriormente exagerada e projetada em muitas outras situações, deixando a pessoa desnecessariamente ansiosa. A raiva que produz a descarga de adrenalina que nos ajuda a nos proteger transforma-se em um hábito, e criamos dramas e conflitos em nossas vidas porque a adrenalina resultante nos faz sentir vivos.

A aplicação da inteligência humana à nossa vida emocional nos permite discernir quais emoções levam ao bem-estar e quais trazem dificuldades. Aqui vemos — e estudos psicológicos e sociológicos comprovam isso — que as crianças que crescem em meio à bondade geralmente são mais seguras e emocionalmente equilibradas, enquanto aquelas que vivem em famílias com muita raiva e violência física ou verbal são mais ansiosas. Pensamentos de raiva, ressentimento e vingança também nos deixam infelizes e tensos. Essas emoções afetam nossa saúde física e prejudicam nosso sistema imunológico, ao passo que a compaixão contribui para uma saúde melhor.

Há uma grande diferença entre emoções construtivas e destrutivas. Nos seres comuns, as emoções aflitivas surgem facilmente; elas são impulsivas e reativas. As emoções genuinamente construtivas, como a compaixão e a generosidade, surgem por meio de investigação e esforço. Enquanto as emoções destrutivas distorcem nossa visão de uma situação, as emoções construtivas conduzem a uma interpretação mais precisa. As emoções destrutivas nos levam a nos arrepender de nossas ações, enquanto as construtivas não.

Ao examinar as desvantagens e as perspectivas irrealistas das aflições, chegaremos a um ponto no qual tomaremos a decisão de não permitir que elas comandem nossa vida. Vendo os benefícios das emoções realistas e benéficas, nós as cultivaremos de forma consciente. Em seus ensinamentos, o Buda descreveu os modos pelos quais pensar e meditar favorecem o surgimento de emoções positivas. Ao nos familiarizarmos com elas e com os antídotos para as aflições repetidas vezes, nossas emoções habituais mudarão e, em situações em que a raiva antes surgia, a compaixão irradiará.

Por exemplo, quando somos prejudicados por outra pessoa, podemos pensar: "Embora a ação dessa pessoa seja prejudicial e eu precise agir para impedi-la, ela tem o mesmo desejo de ser feliz que eu". Dessa forma, desenvolvemos um senso de preocupação com o outro. Isso não só aliviará a tensão e a ansiedade em nossa própria mente, mas também nos ajudará a melhorar a situação dela. Isso, por sua vez, fará com que a pessoa corresponda à nossa bondade. Esse tipo de bondade e compaixão é desenvolvido somente por meio do raciocínio e do treinamento; não surge por instinto. Quando realmente nos preocupamos com o bem-estar dos outros, não queremos nos envolver em ações prejudiciais.

Embora a compaixão e a bondade sejam parciais — como as que temos por nossos filhos ou pais — possam ter uma base biológica, devemos conscientemente purificá-las do apego e da avareza. Em vez de seguir a raiva irracionalmente, devemos avaliar se ela é benéfica para nós. Em muitas situações, reagir com tolerância e bondade é mais eficaz para proteger nossos próprios interesses e bem-estar do que a hostilidade.

A raiva pode destruir um agressor ou oponente, mas isso poderá ter repercussões desastrosas. A compaixão cuida tanto do agressor quanto da vítima do dano e, portanto, nos permite intervir em situações abusivas de forma equilibrada e ponderada, permitindo-nos remediar a situação com o mínimo de danos a nós mesmos e aos outros.

Há um desenvolvimento progressivo dos motivos que nos levam a não prejudicar os outros. As pessoas que não consideraram os benefícios da bondade e as desvantagens da raiva e da avareza podem se abster de matar, roubar, ter um comportamento sexual imprudente e mentir para evitar punições. Embora essa restrição seja benéfica, não há muita virtude na intenção subjacente a ela. Entretanto, isso ajuda as pessoas a se relacionarem melhor com os outros, e esse é um aspecto importante.

Um passo adiante disso é pensar: "Matar, roubar e coisas do gênero não são virtudes. Se eu as fizer, terei de enfrentar as consequências após a morte, e esses resultados podem ser terríveis". Embora essa moderação seja autorreferenciada, há uma virtude na motivação da pessoa, porque ela está considerando a dimensão ética de sua ação.

O terceiro passo é pensar: "Esse ser senciente quer ser feliz. Sua vida é tão sagrada quanto a minha". Como consequência, evitamos prejudicar essa pessoa. Ou pensamos: "Essa pessoa será prejudicada se perder seus bens. Portanto, respeitarei e protegerei seus bens" e, dessa forma, evitamos roubar. A ação externa é a mesma que nos dois casos anteriores, mas nossa motivação interna é diferente e é muito virtuosa porque considera os efeitos de nossas ações sobre o outro.

Uma motivação ainda mais sofisticada é evitar prejudicar os outros, pois isso não só lhes causa dor, mas também interfere em nossa capacidade de alcançar o pleno despertar e ser de grande benefício para os seres sencientes. Nesse caso, vemos o efeito de bodhicitta — a intenção altruísta que aspira ao pleno despertar para beneficiar os seres sencientes. Abster-se da não-virtude com essa preciosa motivação é extremamente virtuoso e benéfico.

Trabalhando com as aflições

Embora as emoções perturbadoras possam surgir naturalmente em nós, seres comuns, é possível eliminá-las. Elas não são uma parte intrínseca da mente; não penetraram na sua natureza clara e consciente. As aflições estão enraizadas na ignorância e em outras concepções distorcidas e, como tal, são frágeis e não podem resistir aos poderosos estados mentais que compreendem a realidade. Quanto mais forte for nossa sabedoria, mais fracas se tornam as aflições, até que, por fim, elas são completamente erradicadas.

Por outro lado, os estados mentais construtivos podem ser desenvolvidos de forma ilimitada. A natureza fundamental da mente é pura e estável. A mente inata e sutil de clara luz, que é a base do cultivo dos estados mentais positivos, é estável, pois continua continuamente sem interrupção. Embora as aflições tenham antídotos poderosos que podem destruí-las, não existem forças contrárias que possam eliminar as emoções e atitudes construtivas de forma permanente. Elas estão baseadas em uma percepção precisa e, portanto, podem ser continuamente aprimoradas. Além disso, a natureza da mente é tal que, uma vez que nos habituamos completamente a esses estados virtuosos, não precisamos fazer repetidos esforços para cultivá-los. Eles continuarão a se desenvolver sem limites.

As pessoas geralmente consideram as emoções como sentimentos grosseiros, distintos do pensamento ou de outros processos cognitivos; elas parecem surgir espontaneamente, não por meio de um

esforço consciente. Acreditamos que as emoções ocorrem conosco e que qualquer pessoa sensata se sentiria da mesma forma que nós na mesma situação.

No entanto, aprender como surgem as emoções destrutivas e observar esse processo com atenção plena nos permite ver que elas não são naturais. Podemos aprender a detectar emoções prejudiciais enquanto elas ainda são incipientes e aplicar rapidamente seus antídotos. Quando ruminamos a respeito dos danos que os outros nos causaram, por exemplo, nosso ressentimento aumenta; quando contemplamos a bondade dos outros, surge a gratidão.

Além disso, o cultivo deliberado de perspectivas corretas aumenta a força das emoções construtivas. Devido ao poder do hábito, essas novas perspectivas gradualmente se tornam naturais, assim como as emoções benéficas.

A consciência lúcida de nosso corpo e das sensações físicas é especialmente útil para nos tornarmos cientes das emoções perturbadoras quando elas começam a surgir. Mudanças na respiração, nos batimentos cardíacos, na temperatura corporal e na tensão muscular são alguns dos sinais físicos que acompanham o surgimento de uma emoção perturbadora. Criar o hábito de checar nosso corpo regularmente pode ser muito útil.

Para algumas pessoas, observar o humor ou a textura da mente permite detectar uma emoção perturbadora enquanto ela ainda é fraca. Independentemente de como fazemos isso, quanto mais conscientes estivermos de nossos pensamentos e emoções, mais rapidamente poderemos avaliá-los e decidir se devemos cultivá-los ou neutralizá-los. O engajamento regular na prática da meditação nos ajuda a praticar conscientemente o cultivo de emoções construtivas e a neutralizar as destrutivas. Por meio desse treinamento, podemos estabelecer novos hábitos emocionais e, com o tempo, eles se manifestarão naturalmente em nossa vida diária.

A inteligência — a capacidade de discriminar ou analisar com precisão as características de um objeto — é outro fator mental que pode aumentar ou diminuir a força de uma emoção. Quando corrompida, a inteligência entende incorretamente como as coisas existem e cria mais problemas para nós. Quando usadas corretamente, nossa inteligência humana e nossa capacidade analítica nos ajudam a superar as emoções destrutivas. Essa inteligência pode ser um pensamento — como uma clara compreensão das desvantagens da raiva — ou pode perceber diretamente uma característica mais profunda das coisas, como sua natureza em constante mudança.

Algumas aflições são "inteligência corrompida" (Tib. *shes rab nyon mong chen*). Elas são chamadas de "inteligência" porque envolvem um processo analítico, mas como esse processo é profundamente defeituoso, a conclusão alcançada é errônea. Considere os dois pontos de vista filosóficos extremos: o absolutismo (que considera as pessoas e os fenômenos como inerentemente existentes) e o niilismo (que acredita que os fenômenos convencionalmente existentes não existem). O simples fato de dizermos a nós mesmos "Essa é uma visão incorreta" não fará com que nenhuma desses pontos de vista desapareça; tampouco as orações e as aspirações virtuosas são suficientes para eliminá-los. Temos que combatê-las diretamente, desenvolvendo a sabedoria ou inteligência (*prajñā*) que compreende a realidade. O absolutismo e o niilismo surgem por meio de processos mentais, portanto, precisam ser combatidos por meio de um raciocínio correto que desfaça nossa certeza anterior. À medida que a compreensão se aprofunda, nossa sabedoria se tornará a percepção direta e não conceitual da natureza da realidade.

É útil ter consciência dos processos mentais que estão por trás das emoções. Podemos ter meios habituais de interpretar eventos que os fazem parecer ameaçadores ou desejáveis quando não o são. Se for o caso, podemos começar a mudar conscientemente nossas interpretações e, assim, mudar o resultado de nossas emoções. Essa é a teoria por trás dos ensinamentos sobre treinamento da mente, como aqueles que descrevem a transformação da adversidade em caminho para o despertar.

Por exemplo, um colega se oferece para nos ajudar em um projeto e pensamos: "Por que, de repente, ele quer participar? Será que ele está querendo parte do crédito para ele? Ou talvez ele queira atrasar meu trabalho para que nosso chefe fique chateado comigo". Embora não sejamos psicólogos treinados, podemos até atribuir um distúrbio mental: "Esse cara é passivo-agressivo e está me manipulando porque quer meu emprego". Estamos "lendo a mente" — projetando uma motivação para a ação de alguém sem muitas evidências. Ao ficarmos desconfiados e hostis, respondemos com um comentário sarcástico e o conflito começa. Infelizmente, muitos mal-entendidos e discussões entre pessoas, grupos e nações ocorrem dessa forma.

Além de desenvolver nossa inteligência humana e aprender a usar as habilidades lógicas corretamente, precisamos tornar nossa mente receptiva para que as sementes de emoções e atitudes construtivas possam crescer nela. Fazemos isso participando de práticas espirituais que diminuem e purificam as sementes das ações prejudiciais em nosso fluxo mental. Além disso, as práticas que acumulam mérito — sementes de carma construtivo — aumentam a força de nossas tendências virtuosas. Essas práticas incluem ser generoso, viver de forma ética e cultivar a bondade amorosa.

Aprender a direcionar conscientemente nossos pensamentos de forma mais positiva é essencial para neutralizar estados mentais aflitivos. Repetir: "A raiva é horrível; que ela desapareça. A compaixão é tão maravilhosa; gostaria de tê-la" não é suficiente para transformar nossa mente. Rezar: "Buda, por favor, inspire-me a ser compassivo" ou "Buda, por favor, livre-se de minhas aflições" sem cultivar as causas também não funcionará. Para nos livrarmos da raiva, devemos contemplar a bondade dos outros e treinar nossa mente no perdão e no amor, praticando as meditações que evocam essas emoções virtuosas. Embora seja útil pensar sobre o valor da compaixão e pedir inspiração para desenvolvê-la, o verdadeiro trabalho é contemplar os benefícios dela e depois praticar uma série de meditações para gerá-la. Também em nossa vida diária, devemos lembrar repetidamente da compaixão quando interagimos com os outros, para que ela se torne habitual.

A compaixão amplia o horizonte de nossa mente e a torna mais receptiva e inclusiva em relação aos outros. Emoções destrutivas, como apego e raiva, geralmente se concentram em uma pessoa ou em uma classe de pessoas, enquanto a compaixão pode ser estendida a todos os seres vivos. O objeto de nossa compaixão não precisa ser alguém que já conhecemos, pois já sabemos que todos querem se livrar do sofrimento e buscam a felicidade.

Quando a nossa mente está infeliz, a compaixão e o amor nos fortalecem. A melhor oferenda que podemos fazer a todos os budas é deixar de prejudicar os outros física, verbal ou mentalmente. Ao contrário das emoções aflitivas, os estados mentais virtuosos não se apóiam na ignorância que se fixa a si mesma, portanto, cultivar a sabedoria que supera a ignorância não afetará nossas emoções virtuosas. Pelo contrário, eliminará os obstáculos para gerá-las. Se realmente nos importarmos com nós mesmos, geraremos uma intenção altruísta, porque isso nos dá encorajamento, entusiasmo, resiliência e um bom coração. Portanto, uma pessoa sabiamente egoísta é altruísta!

Habituar-nos a perspectivas construtivas é um dos propósitos dos *gāthas*, ou frases curtas usadas na prática do treinamento da mente. Por exemplo, enquanto lavamos a louça ou lavamos o carro, pensamos: "Estou limpando minhas impurezas e as de todos os outros seres sencientes". Ao subirmos as escadas, "conduzirei todos os seres sencientes ao despertar" e, ao descermos as escadas, "estou disposto a ir aos locais de sofrimento para beneficiar os seres sencientes". Dessa forma, as ações cotidianas neutras são transformadas no caminho para o despertar.

Algumas aflições são emoções destrutivas neutralizadas pela geração de emoções opostas. Por exemplo, para neutralizar a raiva e o ódio, meditamos no amor. Outras aflições são atitudes distorcidas e visões errôneas que são neutralizadas ao vermos a falsidade do objeto que elas apreendem. Por exemplo, a ignorância que se apodera da existência verdadeira é neutralizada pela sabedoria que realiza a vacuidade da existência verdadeira.

A imaginação pode ser usada como um meio hábil para neutralizar emoções prejudiciais. Por exemplo, como antídoto para o desejo, o Abhidharma prescreve a meditação sobre o universo estar preenchido com ossos. Embora o universo não esteja de fato repleto de ossos, ao nos fazer contemplar a parte interna do corpo, essa técnica funciona para eliminar a obsessão pelo sexo. Ao cultivar a bondade amorosa como um antídoto para a raiva, podemos imaginar outras pessoas felizes e, ao cultivar a compaixão, podemos refletir sobre o sofrimento delas. Os cientistas notaram que, quando imaginamos uma situação, a mesma área do cérebro é ativada como quando realmente vivenciamos essa situação. Isso corrobora a visão budista da utilidade da imaginação no desenvolvimento de estados mentais virtuosos e equilibrados.

A aplicação de um antídoto pode inicialmente nos fazer sentir desanimados, mas isso não é ruim. Por exemplo, quando somos arrogantes, tornar a mente mais moderada é benéfico. Entretanto, se estivermos deprimidos, não é útil perder o ânimo. Devemos avaliar nossos estados mentais, determinando primeiro se uma emoção destrutiva está presente ou não e, se estiver, escolher um antídoto apropriado. Em suma, aprendemos a nos tornar médicos de nossa própria mente, diagnosticando nossas doenças mentais, selecionando o remédio correto do Dharma e, em seguida, aplicando esse remédio com habilidade.

Trabalhar com as emoções aflitivas requer duas abordagens. Gerenciar as emoções prejudiciais e interromper as ações motivadas por elas são componentes importantes, mas não resolvem todos os problemas. Também precisamos cultivar emoções virtuosas. Embora inicialmente não sejamos capazes de invocar essas emoções positivas no calor do momento, cultivá-las gradual e diligentemente em nossa prática de meditação afeta o temperamento e influencia nossos padrões emocionais. Quanto mais familiarizados estivermos com essas emoções benéficas, menos suscetíveis estaremos às emoções prejudiciais. O desenvolvimento de emoções construtivas é semelhante ao fortalecimento de nosso sistema imunológico. Cultivar o amor fortalece nossa imunidade emocional à raiva. O desenvolvimento da compaixão evita a crueldade, a alegria se opõe ao ciúme e a equanimidade evita o preconceito devido ao apego, à raiva e à apatia.

Refletir sobre os benefícios de uma emoção virtuosa específica revigora nossos esforços para desenvolvê-la. Por exemplo, se contemplarmos os benefícios de ver os seres sencientes como amáveis e imaginarmos o bom sentimento que derivará disso, vamos alegremente meditar sobre sua bondade. Isso provocará o surgimento natural em nossa mente de sentimentos de gratidão e apreço pelos outros. Para ver as vantagens de certas práticas, podemos nos perguntar: "O que está atrapalhando meu contentamento interno?" Então, vemos as emoções negativas como culpadas e queremos impedi-las. Com essa determinação, buscaremos os métodos para neutralizar essas emoções perturbadoras e os praticaremos diligentemente.

REFLEXÃO

1 - Como você pode diferenciar uma emoção destrutiva de uma construtiva?
2 - Quais são os benefícios de controlar as emoções perturbadoras e cultivar as virtuosas?
3 - Reveja os métodos para controlar cada emoção perturbadora e cultivar cada emoção virtuosa.

Cultivando o amor e a compaixão

Para gerar emoções benéficas, como a bondade amorosa e a compaixão por todos os seres sencientes, precisamos primeiro ter um entendimento adequado dessas emoções. O amor e a compaixão que cultivamos em nossa prática espiritual não devem ser confundidos com o amor e a compaixão comuns que sentimos por nossos entes queridos, que geralmente estão baseados em considerações autorreferenciais: "Essa pessoa é meu amigo, meu cônjuge, meu filho, meu pai" e assim por diante. Embora esse amor possa ser muito forte, ele está contaminado pelo apego porque é tendencioso em relação àqueles que nos agradam e tendencioso em relação àqueles que nos desagradam. Como vimos, uma vez que nos apegamos a alguém, o cenário está montado para mais tarde ficarmos com raiva dessa pessoa quando ela não atende às nossas expectativas, não satisfaz nossas necessidades ou não faz o que queremos. O amor e a compaixão que buscamos cultivar na prática do Dharma têm como base um sentimento de preocupação de forma igualitária por todos os seres, simplesmente porque eles existem e buscam a felicidade e não o sofrimento, assim como nós.

Mesmo se entendermos o significado de emoções construtivas genuínas, podemos duvidar que seja possível desenvolvê-las. Devemos nos lembrar de que as sementes das emoções construtivas estão naturalmente em nosso fluxo mental e, quando cultivadas, elas aumentarão. Tudo se torna mais fácil com a familiaridade, e as emoções positivas não são exceção.

Quando temos a confiança de que é possível desenvolver emoções positivas, nos esforçamos para isso. Nesse ponto, nos engajamos nas meditações para cultivar a equanimidade e ver os outros como bondosos, e isso precede o verdadeiro cultivo do amor e da compaixão. A meditação sobre a equanimidade nos permite ir além das limitações da nossa atitude julgadora, que classifica as pessoas como amigas, inimigas e estranhas e evoca as emoções de apego, animosidade e apatia em relação a elas. Ao ver que todos são iguais a nós por desejarem a felicidade e não o sofrimento, a equanimidade prepara o terreno para o cultivo do amor e da compaixão por todos os seres, independente do que acreditam ou de como nos tratam.

Em seguida, cultivamos um senso de que os outros são amáveis, recordando a bondade deles conosco. Nesse caso, refletimos não apenas sobre a bondade dos amigos e da família, mas sobre a bondade de todos aqueles que realizam suas diversas tarefas na sociedade e que nos permitem ter aquilo que precisamos. Também refletimos sobre a bondade daqueles cujas ações perturbadoras nos desafiam a desenvolver o perdão, a paciência e a determinação.

Agora voltamos nossa atenção para a expansão do amor que buscamos desenvolver em nossa prática espiritual. Esse amor é o simples desejo de que os outros obtenham a felicidade e as causas dela. Visualizando uma variedade de pessoas, estenda esse desejo a elas e as imagine alcançando a felicidade e as suas causas. Depois de fazer isso, cultive a compaixão desejando que elas estejam livres do sofrimento e de suas causas. Para começar, faça isso com algumas pessoas e depois amplie para grupos de pessoas e, finalmente, para todos os seres vivos.

Inicialmente, os sentimentos de amor imparcial ou compaixão que surgem do fundo de nosso coração durarão apenas um curto período. Nesse estágio, eles ainda são forçados, pois temos que nos esforçar para vivenciá-los. Entretanto, por meio do hábito, chegará o momento em que, assim que virmos até mesmo um pequeno inseto, sentimentos de amor e compaixão por ele surgirão espontaneamente e sem esforço. Essa nova experiência se manifesta como o resultado de um esforço feito durante um longo período de tempo. Essa transformação mental produz uma mudança duradoura em nosso humor e emoções.

Os cientistas e os budistas concordam que é necessário habituar-se para que ocorram mudanças significativas em nossos pensamentos, emoções e comportamentos. Quando praticamos algo repetidamente, isso se torna parte de nosso temperamento. Os budistas descrevem isso como um processo de familiarização com novas respostas emocionais. Os cientistas explicam isso como a construção de novas vias neurais no cérebro. Quando um determinado caminho associado a uma emoção está bem lubrificado, essa emoção surge com mais facilidade.

Embora o budismo enfatize o cultivo do amor e da compaixão pelos outros, não devemos negligenciar a nós mesmos. A felicidade dos outros é um de nossos objetivos, portanto, devemos cuidar de nós para que tenhamos a energia física e a clareza mental necessárias para beneficiá-los. Se ignorarmos nosso próprio bem-estar, não só seremos incapazes de beneficiar os outros, como eles terão que cuidar de nós!

REFLEXÃO

1 - Siga as etapas para cultivar o amor e a compaixão explicadas acima. Torne sua contemplação pessoal.
2 - Aprecie a sensação de expansão em seu coração ao liberar a raiva e o julgamento e permitir o surgimento de um afeto imparcial.

Um estado mental positivo

Quanto mais calma for nossa mente, mais fácil será lidar com os problemas. Em vez de esperar por uma crise e depois procurar uma maneira de lidar com ela, devemos praticar diariamente uma mente aberta e a bondade. Assim, quando ocorrerem problemas ou até mesmo eventos traumáticos, seu impacto será menos grave e poderemos retornar a um estado mental equilibrado mais rapidamente. Por outro lado, se nos entregarmos ao mau humor, nos sentiremos sobrecarregados mesmo quando ocorrerem pequenos eventos desagradáveis.

Os tibetanos têm um lema: "Espere o melhor e prepare-se para o pior". A principal preparação é abandonar a atitude egocêntrica que amplia nossos próprios problemas e cultivar a compaixão por nós mesmos e pelos outros. Quando surgem dificuldades, é útil olhar para elas de uma perspectiva ampla. Concentrar-se nos problemas traz mais frustração e infelicidade, ao passo que lembrar-se de que todos enfrentam dificuldades coloca os problemas em outra perspectiva. Além disso, se encararmos as circunstâncias difíceis como um estímulo para atingirmos nosso potencial e como uma oportunidade para despertarmos nossa compaixão, seremos mais eficazes em administrar uma situação estressante e contribuir de forma útil para a situação. Desse modo, nossa vida valerá a pena e nossa mente ficará relaxada e aberta.

Nas próximas seções, discutiremos alguns estados mentais e situações que as pessoas frequentemente consideram incômodos — medo, depressão, aceitação, comparação com os outros, discordância e conflito — e maneiras de treinar nossa mente para lidar com eles de forma eficaz.

Trabalhando com o medo, desenvolvendo a coragem

Acima, consideramos brevemente os dois tipos de medo, um baseado na sabedoria e outro que sucumbe ao pânico. O primeiro tipo de medo decorre da razão e é benéfico. Quando acendemos uma fogueira, temos consciência do perigo e tomamos cuidado com ele. Esse medo nos protege. Da mesma forma, quando analisamos corretamente as causas da existência cíclica, temos um medo sensato em relação a elas, o que nos deixa conscientes sobre nosso temperamento e nossas ações. Esse medo pautado pelo bom senso é importante na vida cotidiana e no caminho.

O pânico do medo é problemático porque nos impede de ver a situação com clareza. Por exemplo, quando eu era criança e passava por alguns cômodos escuros no Potala, temia que alguém estivesse se escondendo ali. Se apenas um pequeno rato passasse por mim, eu pulava de susto. Esse tipo de medo se deve à nossa imaginação; ele é criado mentalmente. Obter informações precisas e mudar nossa visão da situação pode neutralizá-lo. Por exemplo, quando nos sentimos inseguros, temerosos e solitários, podemos meditar sobre a bondade que recebemos de outras pessoas de modo que um sentimento de conexão e gratidão surja em nosso coração e saibamos que temos apoio. Se estivermos céticos e desconfiados em relação a alguém, é útil considerá-lo como outro ser humano, assim como nós. Dessa forma, nossa atitude será mais receptiva e poderemos avaliar a situação com maior clareza e sabedoria.

Outro medo irrealista pode ocorrer quando somos ameaçados de perder o emprego. Nossa mente imagina que imediatamente ficaremos sem teto, sentados na rua com nossos filhos famintos. Aplicando nossa inteligência, devemos investigar se estamos vendo a situação de forma precisa ou se estamos exagerando certos aspectos. Podemos descobrir que é improvável que a situação ocorra como a imaginamos e, mesmo que ocorra, temos habilidades para administrá-la. Há recursos na sociedade e em nossa rede de amigos e parentes para nos ajudar, portanto, não precisamos pintar um quadro de circunstâncias terríveis que não existem no momento.

Algumas pessoas observam a situação política, econômica, social e ambiental do mundo e desenvolvem um medo sensato que as inspira a trabalhar para evitar danos ao planeta e aos seres vivos. Ao observar a mesma situação, outras pessoas desenvolvem um medo desanimador. Esse estado mental de desânimo as imobiliza, e seu desejo de ajudar se perde em meio a ondas de desespero. Para combater isso, devemos manter constantemente nossa compaixão e nosso coração aberto, de modo que, não importando a reação dos outros, nós continuemos sinceros.

A coragem vem da maneira como encaramos as situações. Por exemplo, de um ponto de vista, a situação atual no Tibete é terrível; de outro, há esperanças. Concentrar-se no lado positivo e, ao mesmo tempo, estar ciente do lado negativo, mas sem desanimar, nos permite fazer todos os esforços para melhorar as condições.

Uma única prática ou método, por si só, não pode desenvolver a coragem; ela requer a contemplação de vários tópicos durante um certo período de tempo. Esses tópicos incluem a preciosidade de nossa vida

humana; o nosso potencial e o de todos os outros para nos tornarmos budas plenamente despertos; as atividades compassivas e despertas dos budas e bodhisattvas; as histórias de vida de grandes mestres; a bondade que recebemos de todos os seres sencientes; e o amor, a compaixão e o fato de tomarmos o sofrimento dos outros e oferecermos a eles a nossa felicidade. Isso elevará e equilibrará a mente para podermos ver as situações de uma perspectiva mais ampla.

Além da coragem, precisamos de confiança. Para desenvolver isso, tenho em mente algumas crenças básicas: A natureza humana é gentil e compassiva. Cada um de nós não quer o sofrimento e tem o direito de tentar superá-lo. Todos os seres possuem o potencial de se tornarem budas sábios e altruístas. Refletir sobre isso me confere força interna e determinação. Uma motivação compassiva e uma meta clara e benéfica me dão autoconfiança e eliminam as dúvidas. Em outras palavras, a confiança não surge por termos sucesso em nossos projetos, mas por nos engajarmos neles com uma motivação sábia e bondosa.

Os seres humanos dispõem de uma inteligência notável que, se aplicada corretamente, pode resolver problemas e conflitos. Atitudes fatalistas são inúteis. Temos a capacidade de evitar dificuldades e melhorar o que é bom; devemos fazer o melhor para usar nossas habilidades de forma construtiva. Se fizermos todos os esforços e ainda assim fracassarmos, não precisamos nos arrepender. Podemos aceitar o que acontece. Entretanto, se por falta de cuidado ou de esperança, coisas negativas acontecerem, isso é extremamente triste.

Esperança, desejo e aceitação

Assim como o medo tem dois aspectos — um a ser abandonado e outro a ser cultivado — o mesmo acontece com a esperança, o desejo e a aceitação. Por exemplo, quando esperamos coisas boas para nós mesmos — uma casa nova, um bom emprego, uma família maravilhosa, dinheiro e bens materiais — nos afastamos de nossas questões espirituais e nos entrincheiramos no apego. Os textos do Darma que falam sobre abandonar todas as esperanças estão se referindo a essas esperanças relacionadas ao ganho mundano que inevitavelmente nos decepcionam.

Por outro lado, devemos ter esperança em um futuro melhor que nos leve a trabalhar para criar as causas para isso. Aqui, o futuro que esperamos não é um futuro egocêntrico baseado em desejos mundanos, mas um futuro que leva os outros em consideração e deseja a felicidade para muitos. Esse último tipo de esperança nos motivará a praticar o Dharma e a nos envolver em projetos que beneficiem diretamente os outros.

Seja qual for a situação em que nos encontremos, não devemos perder a esperança. Perder a esperança e cair em uma atitude derrotista são as verdadeiras causas do fracasso. São também estados mentais distorcidos. Temos vidas humanas com nossa inteligência humana ímpar, e isso nos dá a capacidade de superar os problemas. Portanto, devemos ter calma e investigar sabiamente várias alternativas, em vez de levantar as mãos desesperadamente, o que geralmente piora o problema.

O desejo negativo está relacionado ao apego e nos mantém presos à existência cíclica. Por outro lado, o desejo também pode se referir a uma aspiração positiva, como o desejo de meditar na equanimidade ou o desejo de se tornar um buda. Esses desejos não estão baseados na fixação em si mesmo ou numa preocupação consigo mesmo. Eles apresentam metas positivas e aumentam nosso esforço alegre para alcançar aquilo que vale a pena.

A aceitação também abrange dois aspectos. O tipo de aceitação que não nos concede poder é a complacência — aceitar algo desagradável com uma atitude melancólica. Essa aceitação nos arrasta para o desânimo e destrói nosso entusiasmo pela vida e pela prática do Dharma.

O tipo adequado de aceitação reconhece e aceita nossos próprios defeitos e fracassos e os dos outros e, ao mesmo tempo, almeja melhorar no futuro. Não adianta lutar contra a realidade do momento atual, mas sabemos que podemos mudar e melhorar no futuro. Aceitamos o sofrimento atual, pois as causas para ele foram criadas e já estão amadurecendo. O sofrimento futuro, entretanto, ainda pode ser evitado, por isso nossa mente permanece otimista. Ao aceitar a situação atual, nosso tempo e energia não são consumidos pela raiva ou tristeza e, em vez disso, podemos nos dedicar a purificar as causas do sofrimento futuro, evitando a criação desses tipos de causas, e criar as causas para a felicidade futura.

Comparação de nós mesmos com os outros e a autovalorização

Embora todos os seres sencientes sejam iguais no que diz respeito ao desejo pela felicidade e ao fato de não desejarem o sofrimento, cada um de nós tem habilidades e fragilidades diferentes. Podemos reconhecer que os outros são melhores do que nós em termos de educação, saúde, aparência física, posição social, riqueza e assim por diante, mas isso não precisa provocar inveja. É um simples reconhecimento das coisas que existem.

Os problemas começam quando começamos a pensar: "Como sou inferior, não tenho jeito" e nos sentimos inferiores. Comparar-se com os outros e ficar sem esperança é o resultado de uma visão estreita, pois vemos apenas nossos pontos fracos e ignoramos o nosso potencial. Nesse caso, devemos nos lembrar de que, embora essa pessoa seja mais bem-sucedida do que nós, ela também é um ser humano, assim como nós, e que temos o mesmo potencial para ter êxito.

Também é importante lembrar que cada um de nós possui suas próprias qualidades e talentos únicos. Nos compararmos com os outros é como comparar maçãs e carros. Ambos podem ser vermelhos, mas são úteis em situações diferentes, portanto, é importante apreciar ambos. Da mesma forma, é bom que as pessoas tenham interesses, talentos e habilidades diferentes. Ao juntar tudo isso, todos nós nos beneficiamos. Podemos nos alegrar com as qualidades dos outros e nos alegrar com as nossas também, mesmo que sejam diferentes.

Algumas pessoas costumam fazer distinções entre o preto e o branco, sem um meio termo. Se algo bom acontece, elas ficam muito felizes e animadas, e se algo ruim acontece, elas ficam desanimadas e deprimidas. A vida é complexa: o sofrimento é inevitável e as coisas boas também ocorrem. Quando acontecem coisas boas, algumas pessoas ainda não ficam satisfeitas e se esforçam para obter ainda mais e melhor até entrarem em colapso. Com esse tipo de atitude, se perceberem que seu vizinho é mais bem-sucedido, cedem à inveja e à insatisfação. Tudo isso pode ser evitado com uma perspectiva mais ampla da vida.

Como combater a depressão

Alguns tipos de depressão clínica severa aparentam apresentar a presença de um componente químico no cérebro, mas aqui examinaremos o aspecto psicológico da depressão. Os psicólogos com quem conversei me disseram que, em grande parte, a depressão se deve à falta de afeto, amor e compaixão na família e na comunidade. Acredito que nós, seres humanos, somos seres sociais por natureza. Nossa natureza básica é tal que apreciamos o afeto dos outros e, quando não recebemos afeto suficiente ou somos privados dele, ficamos infelizes e apáticos.

As técnicas para combater a depressão dependem muito do indivíduo, se ele segue uma tradição espiritual e, em caso afirmativo, qual tradição. Um descrente pode refletir que a natureza humana é bondosa. Experimentamos algumas formas de amor e compaixão por parte de muitas pessoas desde que nascemos. Recebemos muita bondade de outras pessoas ao longo de nossa vida. Às vezes, ficamos cegos para a bondade que nos cerca; outras vezes, ficamos insatisfeitos com ela e desejamos que fosse maior ou melhor. Nesse caso, é bom cultivar o contentamento com o afeto e a bondade que recebemos e nos alegrarmos com eles. Veja seus efeitos positivos em nossa vida. Desde que nascemos até agora, toda a nossa felicidade, de uma forma ou de outra, depende da bondade dos outros. O simples fato de estarmos vivos se deve à bondade que recebemos de muitos outros seres.

Para combater a depressão, os budistas podem pensar de duas maneiras. Primeiro, desenvolvemos uma noção sobre o nosso próprio potencial, refletindo sobre a natureza búdica. Não importa o quanto estejamos confusos ou frágeis em um nível superficial, mas no fundo nossa natureza búdica está presente. No nível mais básico da existência da mente, não existe qualquer diferença entre o Buda e nós. Cada pessoa tem a natureza búdica original (a vacuidade da existência inerente da mente), bem como a natureza búdica em evolução (os fatores que podem ser ampliados e cuja continuidade prosseguirá até o despertar). Portanto, todos possuem o potencial de se tornarem plenamente despertos.

Em segundo lugar, considere a natureza da existência cíclica. No momento, estamos sob o domínio das aflições e do carma. Enquanto essa situação existir, algum tipo de incômodo estará presente. Por exemplo, quando nosso corpo está doente, experimentamos a dor. Devemos esperar e aceitar esse fato. É inútil nos preocuparmos com a dor. Se não quisermos a dor, devemos eliminar sua causa. Se for possível remover a causa, devemos tentar fazer isso. Se não for possível, a preocupação não trará nenhum benefício.

Podemos pensar de maneira semelhante sobre a natureza da existência cíclica. Enquanto possuirmos um corpo e uma mente que estejam sob a influência da ignorância, surgirão problemas. Essa é a realidade. É o esperado para a existência cíclica, e devemos aceitá-la. Se não quisermos esses problemas, devemos tentar eliminar suas causas — as aflições e o carma contaminado — e alcançar a liberação. Isso nos estimula a praticar o Dharma e a buscar o nirvāṇa.

A depressão também surge quando nos concentramos demais em nossa própria situação e em nossos problemas. Olhe ao redor e veja que todos sofrem de uma forma ou de outra. Se refletirmos profundamente sobre isso, nosso coração se abrirá e a força de nosso amor e compaixão pelos outros aumentará.

Divergências e conflitos

Sempre surgem divergências entre os seres sencientes. As diferenças de pontos de vista e opiniões são potencialmente positivas e podem ser uma fonte de crescimento. Entretanto, quando estamos apegados às nossas ideias, posses e status, essas divergências podem resultar em violência ou opressão. Por esse motivo, é importante lembrar que todos nós fazemos parte da comunidade humana. Precisamos uns dos outros; dependemos uns dos outros.

Todos os dias ocorrem divergências dentro de mim como indivíduo. De manhã, acredito que uma coisa está certa e, após uma investigação mais aprofundada, à noite, percebo que outro tipo de ação é melhor. Isso não é motivo de confusão, e posso administrar essa divergência dentro de mim. Da mesma forma, se nos considerarmos como uma comunidade humana, um organismo, poderemos absorver opiniões diferentes e aprender em conjunto. Devemos ouvir as ideias dos outros e investigar suas razões, além de compartilhar nossa experiência e conhecimento.

Algumas divergências surgem em relação a questões econômicas porque um grupo está em desvantagem. Esse grupo tenta mudar a situação usando a razão e a negociação, mas quando isso não acontece, ele se frustra e pode ficar violento. Se observarmos a situação por uma lente estreita, essa violência pode parecer necessária. Mas quando olhamos de uma perspectiva mais ampla, vemos que a violência poderá resolver um problema e criar outro. Por exemplo, cada lado em conflitos étnicos tem motivos para defender suas ações, porém, aos olhos do resto do mundo, sua violência é uma loucura, pois gera mais sofrimento do que havia antes. Portanto, devemos evitar qualquer forma de violência. Assim como a ignorância é reduzida por meio da educação, nossa tendência humana à violência pode ser reduzida por meio da educação em não-violência, mediação e resolução de conflitos. Aprender a ouvir com a mente e o coração abertos também é útil; muitas vezes a raiva das pessoas diminui quando elas sentem que alguém ouve suas preocupações e as entende.

Às vezes, podemos achar que uma situação é injusta e querer atacar ou nos rebelar. Mas, olhando de um ângulo mais amplo, percebemos que a agressividade acarretará muitas complicações e que existem outras maneiras de lidar com as dificuldades. Esses outros métodos podem levar mais tempo, contudo, vendo que no final são mais benéficos, nós os adotamos e agimos com paciência. Considero essa paciência e tolerância um sinal de força, não de fraqueza. Essa é a estratégia que adotei ao lidar com a ocupação injusta do Tibete.

A violência não apenas traz novos problemas, mas também vai contra a natureza humana. Uma de minhas crenças fundamentais é que a natureza humana é bondosa. Desde o momento em que nascemos, ficamos infelizes quando vemos alguém ser tratado com hostilidade por outra pessoa. Mas quando vemos expressões de compaixão e amor, sentimos naturalmente uma alegria. Esse é o caso até mesmo dos bebês. O sistema educacional deveria ensinar o valor da vida humana e as desvantagens da violência. Precisamos instruir as crianças sobre métodos para controlar a raiva e administrar os conflitos e, o mais importante, como adultos, devemos ser modelos de tolerância, empatia e capacidade de escuta. Atualmente, os sistemas educacionais da maioria dos países enfatizam a transmissão de informações e negligenciam a formação de seres humanos bondosos com um senso de responsabilidade uns pelos outros. Precisamos mudar isso. O Buda expõe a raiz das disputas (AN 6.36):

> Existem, ó monásticos, essas seis raízes de disputas. Quais seis? Aqui, um monástico é (1) raivoso e vingativo, ou (2) desdenhoso e dominador, ou (3) invejoso e avarento, ou (4) mentiroso e hipócrita, ou (5) ele tem desejos nocivos e visões errôneas, ou (6) ele se apega a suas próprias visões, agarrando-se a elas firmemente e abandonando-as com dificuldade.

Como o Buda estava se dirigindo a um grupo de monásticos, ele usou um monástico como exemplo. Mas o mesmo poderia ser dito sobre uma pessoa em qualquer grupo, seja uma situação de trabalho, clube, família, equipe esportiva ou um grupo de ativistas sociais ou ambientais. Basta o descontrole mental de uma pessoa para desestruturar um grupo, impedindo-o de atingir seu objetivo.

Na passagem acima, o Buda descreve as maneiras pelas quais nossa mente pode ficar sem controle. Primeiro, sentimos raiva e somos vingativos. Falamos mal de outras pessoas pelas costas, retaliamos todo e qualquer insulto recebido e fazemos acusações distorcidas e injustas sobre os outros. Com certeza podemos pensar em muitos exemplos de pessoas que já conviveram conosco, mas a questão aqui não é o que os outros fizeram ou deixaram de fazer; trata-se de nosso próprio comportamento e emoções. Devemos examinar nossas explosões de raiva e ações vingativas e buscar suas causas em nós mesmos. Como estávamos vendo a situação? Quais são os nossos padrões emocionais e comportamentais? Em suma, antes de pensar no que dizer ou fazer, é melhor acalmar nossa mente e fazer com que ela retorne a um estado mais equilibrado.

Aqui está um exercício útil que incorpora o relato acima sobre as causas das disputas. Reflita sobre quando você agiu dessa forma e considere outras maneiras de ver a situação e métodos para ajustar sua motivação de modo que ela beneficie, e não prejudique, você e os outros.

A segunda raiz das disputas é ser desdenhoso e dominador. Uma pessoa procura liderar um grupo, independente de ter ou não as habilidades necessárias ou de ter recebido a respectiva autorização. Se outros lideram, ela é desdenhosa e não coopera, participando apenas se as coisas saírem do seu jeito. Líderes e seguidores devem cooperar. Ambos têm deveres específicos e exigem talentos e habilidades diferentes, e nenhum pode funcionar bem sem o outro.

A terceira raiz é a inveja e a avareza. Insegura, a pessoa é invejosa e não gosta quando os outros são mais bem-sucedidos do que ela. Ela é mesquinha em relação a informações, tempo e esforço e não ajuda os demais membros da equipe.

O quarto é ser mentiroso e hipócrita. As pessoas que mentem e são desonestas dificilmente merecem confiança e, portanto, é difícil trabalhar ou conviver com elas. Elas dizem uma coisa, mas querem dizer outra; seu discurso é para seu próprio benefício, sem levar em consideração as situações ou os sentimentos dos outros.

A quinta raiz da discórdia é ter desejos nocivos e visões errôneas. Ao ter intenções negativas e visões errôneas, a pessoa propõe uma doutrina falaciosa e desvia os outros do caminho. Isso é especialmente pernicioso porque pode inibir a própria capacidade e a dos outros de encontrar os ensinamentos do Buda por muitas vidas futuras.

Por fim, alguém adere a seus próprios pontos de vista, agarrando-se a eles firmemente e os abandonando com dificuldade. Essa pessoa é teimosa e contestadora. Ela tira conclusões precipitadas e defende suas ideias de forma obstinada. Mesmo que tenha refletido sobre um assunto, depois de formar uma opinião, sua mente fica fechada para novas informações ou outras perspectivas.

Quais são os resultados de haver uma raiz de disputa? O Buda continua:

> Tal monge permanece sem respeito e deferência em relação ao Mestre, ao Dhamma e à Saṅgha, e ele não cumpre o treinamento. Tal monástico cria uma disputa na Saṅgha que leva ao dano e à infelicidade da multidão, à ruína, ao dano e ao sofrimento de devas e humanos.

Essa pessoa não tem respeito pelas Três Joias e é incapaz de praticar com sinceridade ou de obter os benefícios da prática. Ela gera desarmonia na família, no local de trabalho, na fábrica, na escola, no clube ou no grupo. Essa desarmonia prejudica não apenas a si mesma, mas também perturba os relacionamentos com os outros, impede suas atividades, desvia a energia e perturba os demais. Quando percebemos uma raiz de disputa dentro de nós, é importante refletir sobre suas desvantagens de modo a nos motivarmos a mudar esse hábito mental ou comportamento. Como podemos lidar com situações em que encontramos uma ou todas essas raízes de disputa dentro de nós? O Buda continua:

> Se, monges, vocês perceberem qualquer raiz de disputa em si mesmos ou nos outros, devem se esforçar para abandonar essa raiz negativa de disputa. E se não virem nenhuma dessas raízes de disputa em si mesmos ou nos outros, devem praticar para que essa raiz negativa de disputa não surja no futuro.

Quando percebemos uma raiz de disputa dentro de nós mesmos, deveríamos inicialmente impedir que nosso corpo e nossa fala a representem. Depois, devemos trabalhar com nossa mente, aplicando um antídoto para essa emoção aflitiva. Quando percebemos uma raiz de disputa em outra pessoa, podemos nos lembrar: "É assim que eu sou quando as aflições dominam minha mente. Esse é o tipo de comportamento que minhas aflições levam a me impor sobre os outros". Como essas não são emoções e comportamentos que respeito ou considero benéficos, devo tomar muito cuidado para não permitir que surjam". Em outras palavras, consideramos as ações da outra pessoa como um aviso e tomamos a firme determinação de não agir dessa forma.

Quando a aflição emocional diminuir e pudermos novamente avaliar a situação de forma mais equilibrada, poderemos nos aproximar da outra pessoa e discutir os vários pontos a serem resolvidos de forma equilibrada.[7]

Se não percebermos nenhuma dessas raízes de discórdia em nós mesmos ou nos outros, então vamos nos certificar de tratar bem os outros e de estar atentos a nós mesmos para que elas não surjam. Também é bom expressar nossa gratidão aos colegas, familiares, amigos, associados ou outras pessoas do grupo, dizendo-lhes o quanto apreciamos suas ações gentis e seu comportamento moderado. Muitas vezes, as pessoas expressam seus sentimentos e pensamentos somente quando estão infelizes. Essa é uma boa oportunidade para nos treinarmos no cultivo e na expressão de apreço pelos outros. O elogio aos outros por suas boas qualidades alegra a mente deles, fortalece ainda mais a harmonia no grupo e também nos faz sentir bem.

---

[7] Consulte Russell Kolts e Thubten Chodron, *An Open-Hearted Life* (Boston: Shambhala, 2014) para obter uma explicação detalhada sobre como trabalhar com emoções perturbadoras e cultivar habilidades de comunicação benéficas.

A sobrevivência do mais cooperativo

A "sobrevivência do mais apto" é mencionada para apoiar e promover a competitividade em muitos âmbitos de atividades. Em vez disso, talvez queiramos considerar a "sobrevivência do mais cooperativo" como o axioma para o progresso e a prosperidade humanos. A forma como as abelhas e as formigas cooperam e se apoiam mutuamente permite que toda a colmeia ou monte permaneça vivo e floresça. Imagine o que aconteceria se as formigas operárias fizessem as malas e fossem embora, dizendo: "Estamos fartas de servir a formiga rainha!" Imagine a consequência se a formiga rainha se despedisse: "Estou tão cansada dessas formigas operárias irritantes. Elas nunca me deixam em paz!" Esses pequenos insetos sabem por instinto que sua comunidade inteira sobreviverá e prosperará quando trabalharem juntos e harmoniosamente para um objetivo comum. Eles sabem que, se seguirem suas próprias necessidades e desejos individuais, perecerão como indivíduos e toda a colônia também será prejudicada.

Historicamente, as grandes civilizações do mundo prosperaram quando as pessoas ajudaram umas às outras e trabalharam para o bem comum. A degeneração ocorreu quando líderes competitivos lutaram por poder e fama, ignoraram os outros de forma egoísta e cuidaram apenas de seu próprio bem-estar. Nós, seres humanos, dependemos uns dos outros apenas para nos mantermos vivos; isso é verdade agora mais do que em qualquer outro momento da história da humanidade. A maioria de nós não sabe como cultivar seus alimentos, confeccionar suas roupas, construir suas casas ou fabricar o remédio que cura as doenças. Dependemos de outras pessoas, e cada um de nós contribui para o bem comum à sua própria maneira. A economia global significa que nos influenciamos mutuamente de forma significativa. Se nós, seres humanos, usarmos o modelo de sobrevivência do mais apto e tentarmos obter mais e melhores recursos para nós mesmos individualmente ou apenas para nosso próprio grupo, sabotaremos nossa felicidade pessoal e colocaremos em risco a existência dos seres humanos neste planeta.

A preocupação autocentrada não apenas prejudica os outros, mas também prejudica a nós mesmos. Somos seres dependentes: existimos na dependência de uma multiplicidade de outros fatores, a maioria dos quais existem graças aos esforços de outras pessoas. O senso exagerado de autossuficiência é ilusório e pode e deve ser substituído pela inteligente aceitação de uma interdependência mútua.

O amor e a compaixão baseiam-se em uma compreensão da interdependência. Os bodisatvas, que aspiram ao pleno despertar, meditam sobre a interdependência para aumentar sua compreensão da natureza da realidade, bem como seu altruísmo. Dessa forma, eles cultivam uma autoconfiança vigorosa de que podem fazer uma contribuição positiva para o bem-estar dos outros. Quanto mais autoconfiança genuína tivermos, menos medo e raiva atormentarão nossa mente. Especialmente quando passamos por dificuldades, a compaixão e o altruísmo nos sustentarão.

Em um mundo em que as ações de um indivíduo podem ter efeitos de longo alcance em muitas pessoas, o autocentramento e a ignorância podem acarretar grandes estragos, enquanto o altruísmo espalha grandes benefícios. Quando cultivamos o cuidado e a preocupação com os outros, juntamente com a sabedoria que pode analisar claramente as situações, nos sentimos mais pacíficos por dentro e nossas ações para beneficiar os outros são mais eficazes. Se nós, seres humanos, aderirmos a uma visão de preocupação de nós mesmos relacionada a sobrevivência do mais apto, isso pode resultar na impossibilidade de sobrevivência de qualquer um. Ter a atitude de sobrevivência do mais cooperativo proporciona mais bem-estar individual, bem como a sobrevivência de nossa espécie.

REFLEXÃO

1. Imagine entender a perspectiva de alguém que o prejudicou ou o ameaçou ou que você considera um inimigo.
2. Imagine-se sentindo compaixão — e não pena — pelas dificuldades mentais e físicas às quais essa pessoa foi e será submetida na vida.
3. Veja a situação com os olhos de quem deseja que essa pessoa se livre do sofrimento e seja feliz. Afinal de contas, se ela fosse feliz, não estaria fazendo as coisas que você considera problemáticas.
4. Imagine-se falando com essa pessoa de forma bondosa, clara e equilibrada.

Capítulo 4
A difusão do Budadarma e dos cânones budistas

Nem todas as pessoas pensam da mesma forma. Elas apresentam necessidades, interesses e disposições diferentes em quase todas as áreas de suas vidas, inclusive na religiosa. Sob essa perspectiva, o Buda, um professor habilidoso, transmitiu vários ensinamentos para atender à diversidade dos seres sencientes. À medida que o Budadarma se espalhou pelo subcontinente indiano e por outras terras, as pessoas tiveram acesso a diferentes sūtras e acharam certos ensinamentos mais adequados para suas mentes do que os ensinamentos de outros sūtras.

Desse modo, surgiram várias tradições budistas. O desenvolvimento dessas tradições e sua apresentação dos ensinamentos também foram influenciados pelas situações econômicas e políticas de cada país, como também pelo clima, estrutura social, idioma e cultura de cada lugar. Embora todos os ensinamentos budistas compartilhem as quatro verdades, sua seleção de textos, imagens, rituais, interpretações textuais, pontos importantes e instituições religiosas foram influenciados pela sociedade na qual foram produzidos.

Conhecer a história do Budadarma é importante para evitar a incorporação de preconceitos sectários que foram transmitidos por séculos. Isso também nos ajuda a entender por que o budismo se desenvolveu da forma como se desenvolveu em diferentes lugares. Isso, por sua vez, nos estimula a discernir o verdadeiro Budadarma das sobreposições culturais, para que possamos praticar o verdadeiro Darma sem confundi-lo com as tradições culturais.

Aprender sobre a história do budismo nos ajuda a ver o budismo como uma tradição viva que influencia várias sociedades e é influenciada por elas. Passamos a diferenciar as Três Joias, que são objetos perfeitos de refúgio, das instituições religiosas estabelecidas por seres humanos limitados. Enquanto a Joia do Darma vai além do espaço e do tempo, as instituições budistas não são objetos de refúgio, embora façam o melhor que podem para servir ao Darma.

Todas as tradições budistas contam com seus próprios relatos acerca da história do budismo, o lugar de sua própria tradição dentro dela e a autenticidade de seus próprios textos e de outros. Esses relatos geralmente são baseados na tradição oral que foi registrada em séculos posteriores. Os acadêmicos modernos, que empregam ferramentas e métodos de pesquisa histórica que não são usados nas apresentações tradicionais da história budista, também apresentam suas visões. Apesar dos relatos tradicionais não mudarem com o tempo, as visões dos acadêmicos mudam à medida que novas descobertas são feitas.

Falar sobre as várias tradições e ensinamentos budistas somente pode acontecer de forma geral. Como sabemos, as pessoas nem sempre se encaixam em categorias nítidas com fronteiras bem definidas. Como em *Budismo: Um Mestre, Muitas Tradições*, falaremos de duas tradições budistas principais de acordo com o idioma em que foram escritas — as tradições Pāli e Sânscrita. O próprio Buda ensinou em alguma forma do prácrito, um grupo de idiomas falados pelo povo comum de sua

época na Índia. Após seu parinirvāṇa, os discursos foram agrupados e transmitidos oralmente por vários séculos. Os primeiros textos escritos que dispomos remontam ao primeiro século a.C., e tanto o páli quanto o sânscrito surgiram como línguas primárias para a transmissão das palavras do Buda. A tradição sânscrita, como a descrevemos aqui, também inclui textos em idiomas antigos da Ásia Central, como o Gāndhārī.

Mas antes de explorar o desenvolvimento histórico dessas tradições, é conveniente conhecer os veículos espirituais ensinados por elas.

Veículos e caminhos

Veículo e caminho são sinônimos. Embora esses termos sejam frequentemente usados para se referir a um conjunto progressivo de práticas espirituais, eles se referem tecnicamente a "conhecedores" exaltados — consciências de sabedoria — que estão associados a uma determinação incondicional de se libertar do saṃsāra. Quando nosso Mestre, o Buda Śākyamuni, viveu na Índia, ele girou a roda do Dharma (ou seja, ensinou o Dharma) oferecendo ensinamentos para os seres dos três veículos: os veículos Śrāvaka, Realizador Solitário (Pratyekabuddha) e Bodhisattva. Esses são chamados de veículos (yāna) porque conduzem seus respectivos praticantes a distintas realizações espirituais.

De acordo com a tradição sânscrita, os três veículos são distinguidos em termos das motivações para se alcançar um objetivo específico, seu principal objeto de meditação, a acumulação de mérito e o período de tempo necessário para alcançar seus objetivos. Cada veículo conduz ao seu próprio despertar. As tradições Pāli e Sânscrita contêm ensinamentos sobre todos os três veículos, embora a tradição Pāli enfatize mais o Veículo Śrāvaka e a tradição Sânscrita o Veículo Bodhisattva.

Às vezes, os veículos Śrāvaka e Realizador Solitário são agrupados sob o nome de Veículo Fundamental. Embora tanto a tradição Pāli quanto a sânscrita expliquem o Veículo do Bodhisattva, na tradição sânscrita ele é chamado de Veículo Universal e se apóia nos sūtras que foram amplamente disseminados posteriormente.

O Veículo do Bodhisattva é dividido em dois, de acordo com o método: o Veículo das Perfeições e o Veículo Tântrico. Ambos são praticados de acordo com o Veículo Fundamental, e o Veículo Tântrico também é praticado com base no Veículo das Perfeições. O Veículo Tântrico também pode ser subdividido de várias maneiras. Uma delas é descrita em um tantra explicativo, o *Tantra da Tenda Vajra* (*Vajrapañjara Tantra*), que descreve quatro classes tântricas: ação, desempenho, yoga e o yoga tantra mais elevado.

TRADIÇÕES BUDISTAS

Tradição Pāli

- Veículo Śrāvaka (P. Sāvakayāna)

- Veículo do Realizador Solitário (P. Paccekabuddhayāna)
- Veículo do Bodhisattva (P. Bodhisattayāna)

Tradição Sânscrita

- Veículo Śrāvaka (Śrāvakayāna)
- Veículo do Realizador Solitário (Pratyekabuddhayāna)
- Veículo do Bodhisattva (Bodhisattvayāna) ou Veículo Universal (Mahāyāna)
    - Veículo das perfeições (Pāramitāyāna)
    - Veículo Tântrico (Tantrayāna, Vajrayāna, Mantrayāna)

Atualmente, os veículos dos śrāvakas e bodhisattvas são preponderantes. Em suas últimas vidas, realizadores solitários aparecem em uma época e lugar onde nenhum Buda girou a roda do Dharma. Sendo assim, quando falamos de śrāvakas, isso inclui os realizadores solitários, a menos que haja uma razão específica para delinear sua prática separadamente. Embora os ensinamentos sobre o Veículo do Bodhisattva nas tradições Pāli e Sânscrita se sobreponham de várias maneiras, o nome "Mahāyāna" refere-se aos ensinamentos e textos do bodhisattva na tradição Sânscrita.

A vida do Buda

O budismo em nosso mundo começou com o Buda Śākyamuni, que, de acordo com a visão compartilhada por todos os budistas, nasceu como Siddhārtha Gautama, um príncipe do clã Śākya, provavelmente no século V a.C., perto do que hoje é a fronteira entre a Índia e o Nepal.[8] Seu coração bondoso e sua grande inteligência eram evidentes desde a infância. Apesar de uma vida protegida no palácio, ele se aventurou na cidade, onde viu pela primeira vez uma pessoa doente, uma pessoa idosa e um cadáver. Isso o levou a refletir sobre o sofrimento que os seres vivos experimentam e, depois de ver um andarilho mendicante, ele aspirou se libertar do ciclo de constantes problemas recorrentes chamado de saṃsāra. Desiludido com os prazeres da vida no palácio e em busca da liberação, aos vinte e nove anos de idade, ele deixou sua família e sua posição real, despiu-se de suas roupas elegantes e adotou o estilo de vida de um andarilho mendicante.

Ele estudou e dominou as técnicas de meditação dos grandes mestres de sua época, mas percebeu que elas não o libertavam da existência cíclica. Durante seis anos, praticou um ascetismo severo, mas, reconhecendo que torturar o corpo não era suficiente para domar a mente, abandonou

---

[8] Os budistas Theravāda consideram que o Buda viveu entre 563 e 483 a.C., enquanto muitas pessoas que seguem a tradição sânscrita geralmente estimam que o Buda viveu entre 448 e 368 a.C. Depois de analisar os registros históricos tradicionais de um ângulo diferente, Richard Gombrich, professor de sânscrito na Universidade de Oxford, estabeleceu a data de vida do Buda entre 485 e 404 a.C. *"Dating the Buddha: A Red Herring Revealed", em The Dating of the Historical Buddha,* vol. 2, ed. Heinz Bechert (Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1992), 237-59.

essa prática e optou pelo caminho do meio, que consiste em manter o corpo saudável sem se entregar ao prazer sensual.

Sentado sob a árvore bodhi, na atual Bodhgaya, na Índia, ele decidiu levantar-se somente após atingir o despertar completo. Na lua cheia do quarto mês lunar — o feriado budista do Vesak — ele completou o processo de purificação de sua mente de todos os obscurecimentos e do desenvolvimento de todas as boas qualidades e tornou-se um buda, um ser totalmente desperto. Com trinta e cinco anos de idade naquela época, ele passou os quarenta e cinco anos seguintes ensinando o que havia descoberto por meio de sua própria experiência a quem quer que o ouvisse.

O Buda ensinou homens e mulheres de todas as idades, raças e classes sociais — a realeza, mendigos, comerciantes, oficiais, ladrões, fazendeiros, músicos e prostitutas. Muitos de seus alunos escolheram abandonar a vida de chefe de família e adotar a vida monástica, e assim nasceu a comunidade da saṅgha de seres ordenados. À medida que seus seguidores alcançaram realizações e se tornaram hábeis em ensinar o Dharma, ele lhes pediu que compartilhassem com outros o que haviam realizado "para o bem-estar da multidão, para a felicidade da multidão, por compaixão pelo mundo; para o benefício, bem-estar e felicidade de deuses e humanos" (AN 1.170). Assim, os ensinamentos do Buda se espalharam pelo subcontinente indiano e, nos séculos seguintes, pelo atual Sri Lanka, Sudeste Asiático, Indonésia, China, Coreia, Japão, Ásia Central, Tibete, Mongólia, Paquistão e Afeganistão. Nos últimos anos, foram abertos centros de Dharma em locais de todo o mundo.

Pessoalmente, sinto uma profunda conexão com o Buda Śākyamuni, bem como uma enorme gratidão por seus ensinamentos e pelo exemplo de como ele viveu sua vida — mantendo a conduta ética pura de um monástico e compartilhando os ensinamentos de forma imparcial. O Buda possuía visões sobre o funcionamento da mente que antes eram desconhecidas na Terra. Ele ensinou que nossas experiências de sofrimento e felicidade estão intrinsecamente relacionadas às nossas mentes e emoções. O sofrimento não é imposto a nós por outras pessoas; é um produto de nossas visões e crenças deludidas. A felicidade não é um presente dos deuses; é o resultado do cultivo de nossa sabedoria e compaixão.

A vida do Buda é um ensinamento em si: ele questionou o significado da vida mundana e tomou a decisão de praticar o Dharma enquanto enfrentava a pressão de sua família e da sociedade para herdar o reinado. Apesar das dificuldades que encontrou, ele praticou diligentemente e não desistiu até atingir o despertar completo. Ele tratava com compaixão as pessoas que o repreendiam ou criticavam seus ensinamentos. Às vezes, seus seguidores não cooperavam e eram beligerantes, mas ele não desistia deles, embora às vezes tivesse que se dirigir a eles severamente. Os sūtras mostram que ele se envolveu com muitos tipos diferentes de pessoas de forma muito habilidosa e compassiva, e não tinha nenhum interesse por fama ou louvor. Refletindo sobre a bondade do Buda em transmitir ensinamentos que se adequam às várias disposições e interesses de uma diversidade de seres sencientes, sinto profunda reverência. Espero que vocês também, ao

aprenderem e praticarem os ensinamentos do Buda, desenvolvam esse senso de conexão pessoal com nosso Mestre, o Buda.

Escolas budistas antigas

A evolução histórica do budismo é um processo fluido e dinâmico que deu origem a várias escolas, tradições e sistemas filosóficos. Podemos falar de uma escola ou outra como se fossem entidades distintas com delimitações claras. Entretanto, o budismo "na prática" não era tão claro. Vemos isso até hoje com os monásticos Theravāda que adotam os preceitos do bodhisattva, os praticantes do budismo tibetano que são ordenados na linhagem Dharmaguptaka do vinaya seguida em Taiwan, os monásticos chineses que praticam a meditação da lucidez [vipassana] conforme ensinada na tradição Pāli e assim por diante.

É importante ter em mente, ao discutir a história budista, que não podemos dizer com certeza o que aconteceu no passado. Atualmente, nossa memória de um evento específico difere da memória da pessoa que está ao nosso lado. A história aparece de forma diferente de acordo com nossa perspectiva; cada pessoa seleciona certos detalhes para focar, e a interpretação desses detalhes varia de pessoa para pessoa. Apesar da subjetividade da história, ainda assim é útil ter um conhecimento geral do contexto histórico do Darma que estudamos.

Após a morte do Buda (*parinirvāṇa*), o arhat Mahākāśyapa reuniu quinhentos arhats em Rājagṛha para recitar os discursos do Buda no que passou a ser chamado de primeiro concílio. Nos primeiros séculos, esses sūtras eram transmitidos oralmente, principalmente pelos bhāṇakas,[9] monásticos cujo dever era memorizar e recitar os textos. Cada grupo de bhāṇakas recebia um grupo de textos e, por muitos séculos, cada geração sucessiva de bhāṇakas memorizava os textos e os ensinava aos outros. Embora o Buda não repetisse literalmente cada discurso que fazia sobre um determinado tópico, as passagens sobre certos temas importantes eram padronizadas para facilitar a memorização. Assim, há frases e passagens padronizadas — e alguns sūtras quase idênticos — nos nikāyas do cânone Pāli e nos āgamas do cânone chinês. Uma onda de fome no século I A.C. ameaçou a existência contínua dos textos no atual Sri Lanka, levando os monges a preservá-los na forma escrita. Durante esse período, outros grupos de bhāṇakas continuaram a disseminar oralmente os discursos do Buda em muitas outras partes da Índia.

Nos séculos posteriores ao segundo concílio, em 383 A.C.,[10] surgiram várias vertentes budistas diferentes — dezoito ao todo. Há mais de uma lista das dezoito, e cada lista classifica as principais escolas e suas ramificações de forma diferente, porém, de qualquer forma, havia claramente uma grande profusão de linhagens budistas no subcontinente indiano e também em

---

[9] Essa palavra é a raiz para o título *bhante*.

[10] Essa data está de acordo com a antiga maneira de datar a vida do Buda. De acordo com as datas que Gombrich propôs para a vida do Buda, isso requer revisão.

áreas próximas. Muitos fatores influenciaram o desenvolvimento dessas diferentes escolas śrāvaka — localização, clima, idioma, cultura e a disponibilidade de sūtras e ensinamentos, para mencionar alguns. Como os sūtras eram transmitidos oralmente e os grupos estavam separados por grandes distâncias, cada escola desenvolveu versões ligeiramente diferentes do Tripiṭaka — as três cestas de textos Vinaya, Sūtra e Abhidharma — embora a maior parte do material fosse compartilhada em comum.

Além de algumas informações básicas, pouco se sabe sobre muitas dessas mais de dezoito escolas. Embora certamente debatessem entre si, as escolas e os grupos budistas, em geral, mantinham relações amigáveis. Os nomes de algumas dessas dezoito escolas estão hoje preservados nas três linhagens existentes de preceitos monásticos: a Theravāda (descendente da seita Sthavira e do Monastério Mahāvihāra), a Mūlasarvāstivāda (um ramo descendente da Sarvāstivāda),[11] e a Dharmaguptaka. Nos tempos antigos, a Theravāda floresceu no sul e sudeste da Ásia, a Sarvāstivāda estava localizada principalmente no norte da Índia e na Caxemira, e a Dharmaguptaka era proeminente em Gandhāra e na Ásia Central, de onde foi transmitida para a China.

Sábios indianos e do Sri Lanka começaram a compor comentários, desvendando o significado das palavras do Buda nos suttas. Dessa forma, iniciou-se uma tradição de comentários. Algumas das diferenças entre as dezoito escolas eram doutrinárias; outras se deviam ao fato de as pessoas viverem em climas e culturas diferentes. Enquanto a Theravāda, conforme registrado nos antigos manuscritos do Sri Lanka, vê a separação em várias escolas como cismas dentro da comunidade budista, outras tradições budistas não o fazem.

Os estudiosos acadêmicos aceitavam anteriormente que o material do cânone Pāli era mais antigo do que o das escolas do norte da Índia. No entanto, eles agora estão revendo seu ponto de vista devido às recentes descobertas de textos até então desconhecidos no Afeganistão, Paquistão e China. Fragmentos de textos de algumas das primeiras escolas foram encontrados e agora estão sendo estudados por acadêmicos como Richard Salomon e Collette Cox no Projeto de Manuscritos Budistas Antigos da Universidade de Washington. Alguns desses textos remontam ao primeiro e segundo séculos da Era Comum. Considerando a fragilidade dos materiais usados para escrever naquela época, é surpreendente que esses manuscritos tenham sobrevivido. Outros estudiosos, como Bhikkhu K. L. Dhammajoti, da Universidade de Hong Kong, determinaram que há textos Sarvāstivāda que remontam a dois ou três séculos após a vida do Buda. Os resultados da pesquisa contínua nos darão uma ideia mais clara das primeiras escolas e seus textos.

Olhando para trás, para seus antepassados, os budistas do norte da Índia no período medieval diziam que havia quatro escolas śrāvaka principais que abrangiam todas as dezoito: (1) a escola Sarvāstivāda, que usava o sânscrito, (2) a Mahāsāṃghika, que usava um dialeto prácrito, (3) a Saṃmitīya, que usava o Apabhraṃśa, outro dialeto prácrito, e (4) a Sthavira, que usava o Paiśācī.[12]

---

[11] Alguns estudiosos acadêmicos dizem que a escola Mūlasarvāstivāda estava localizada em Mathurā, no norte da Índia, e pode ter se mudado mais tarde para a Caxemira e de lá para o Tibete, onde seu vinaya se tornou o código monástico dominante.

[12] Alguns dizem que Paiśācī é um Prakrit literário, mas não falado. Outros dizem que era um nome antigo para Pāli.

É interessante notar que a maioria das escrituras antigas não se identifica como sendo de uma ou outra das dezoito escolas, de modo que os estudiosos modernos precisam fazer suposições engenhosas sobre de qual escola são os recentes textos encontrados.

Não sabemos exatamente por quanto tempo cada uma das escolas antigas existiu e por que elas foram extintas. As escolas de algumas áreas — como as atuais repúblicas do Irã, Afeganistão, Paquistão e Ásia Central — foram as primeiras a serem extintas. Elas podem ter sido extintas devido a mudanças econômicas, políticas e sociais, invasões ou desastres naturais em suas localidades. O que restou de algumas escolas pode ter se incorporado a outras. Como o budismo estava fortemente concentrado nos monastérios e não nas casas dos vilarejos, quando os monastérios foram destruídos na Índia durante as invasões turcas no século XIII, o budismo praticamente desapareceu na Índia.

Enquanto alguns mestres indianos, como Bhāvaviveka, e a maioria dos tibetanos, consideravam as dezoito escolas como ramos do sistema filosófico Vaibhāṣika[13], há pouco consenso sobre isso em outros contextos. A escola Vaibhāṣika é desconhecida no sul e sudeste da Ásia, e a Theravāda não se considera um ramo da Vaibhāṣika.

O Budismo Antigo no Sri Lanka

O budismo foi transmitido ao Sri Lanka pelo filho e pela filha do rei indiano Aśoka no século III A.C. Alguns dos comentários indianos também foram transmitidos; eles foram preservados e ampliados na antiga língua cingalesa por monges cingaleses. No século V D.C., o monge indiano Buddhaghosa viajou para o Sri Lanka, onde compilou e editou o conteúdo desses antigos comentários ao escrever seus inúmeros comentários em Pāli. Embora as obras de Buddhaghosa tenham sido amplamente estudadas até hoje, os antigos textos dos sábios em Sinhala infelizmente não existem mais. Devido ao trabalho de tradução de Buddhaghosa, o Pāli tornou-se o idioma das escrituras de todos os budistas Theravāda.

O budismo floresceu no Sri Lanka, e três vertentes principais — Mahāvihāra, Abhayagiri e Jetavana — se desenvolveram, cada uma com seu próprio monastério. Os peregrinos chineses registraram que Abhayagiri, o maior e mais rico monastério, seguia tanto os textos antigos quanto os textos do Mahāyāna; alguns dos sūtras do Mahāyāna no Tripiṭaka chinês foram obtidos no Sri Lanka. Também havia muitas estátuas de bodhisattva e arte Mahāyāna na ilha, e há evidências de que alguns ensinamentos tântricos também estavam presentes lá.

Quando surgiu uma disputa entre os monastérios Abhayagiri e Jetavana — ambos com alguns elementos Mahāyāna — e a Mahāvihāra, que dizia que os sutras Mahāyāna não eram autênticos, o rei Mahāsena (271-301) apoiou Abhayagiri e Jetavana. Depois que ele morreu, entretanto, a

[13] Muitos estudiosos modernos acreditam que os Vaibhāṣikas eram um ramo da Sarvāstivāda porque o principal texto dos Vaibhāṣikas, o *Mahāvibhāṣā* (*Grande Explicação Detalhada*), é um comentário sobre o último livro do Abhidharma da Sarvāstivāda, a *Fundação do Conhecimento* (*Jñānaprasthāna*). Para algumas versões das dezoito escolas, consulte Jeffrey Hopkins, *Meditation on Vacuity* (Boston: Wisdom, 1996), 713-19.

corrente Mahāvihāra ganhou apoio real. À medida que a coleção de textos escritos crescia, a Mahāvihāra ganhou mais legitimidade como detentora do budismo "puro", livre das ideias e textos heterodoxos encontrados na Abhayagiri e Jetavana.

O *Dīpavaṃsa* (A Crônica da Ilha) e o *Mahāvaṃsa* (A Grande Crônica) apresentaram a história budista de acordo com a narrativa da Mahāvihāra. O Dīpavaṃsa foi provavelmente escrito por monges da Mahāvihāra no terceiro ou quarto século e o Mahāvaṃsa na segunda metade do quinto século. Seus autores afirmavam ser os verdadeiros Theravādins, os descendentes espirituais dos arhats do primeiro concílio. As crônicas históricas também falavam da linhagem dos reis do Sri Lanka e dos eventos ocorridos durante seus reinados, mitologia e lendas. Elas retratavam o Sri Lanka como a ilha onde o Buda profetizou que seus ensinamentos seriam preservados de forma pura, fomentando assim um espírito nacionalista. Alegando que outros monastérios seguiam os sutras que não eram da transmissão original dos sutras para o Sri Lanka e, portanto, não eram a palavra do Buda, os Mahāvihārans enfatizavam que mantinham o único cânone verdadeiro com o Buddhavacana (palavras do Buda) completo, livre das degenerações do Mahāyāna presentes nos monastérios Abhayagiri e Jetavana.

O Dharma se desenvolveu no Sri Lanka ao longo de vários séculos com o surgimento de sūtras e comentários escritos, a formação de um cânone fechado de textos, o estabelecimento de comentários autorizados e a criação de histórias oficiais através de duas crônicas. Ao mesmo tempo em que ajudaram a preservar o Dharma no Sri Lanka, esses fatores também serviram para legitimar e reforçar a autoridade da vertente Mahāvihāra como aquela que preservava o verdadeiro Dharma por meio de textos autênticos.[14]

Embora o Mahāvihāra tenha se fortalecido, ele não foi dominante até o século X. No século XII, o rei Parakkamabāhu "unificou" todos os monges, suprimindo os monastérios Abhayagiri e Jetavana e seus textos, e pediu que seus monges deixassem de usar roupas ou se juntassem ao Mahāvihāra.

Não está claro a que o termo Theravāda se referia historicamente ou quando passou a ser usado comumente. Embora seja frequentemente apresentado hoje em dia como se referindo ao "budismo original", na verdade o termo Theravāda raramente é encontrado na literatura Pāli e, no primeiro milênio após a época do Buda, foi usado com pouca frequência em inscrições, crônicas históricas ou outros textos antigos no Sudeste Asiático. É interessante notar que parece que o termo Theravāda apareceu pela primeira vez em Nāgārjunakoṇḍa, no sudeste da Índia, onde as visões proto-Mahāyāna foram disseminadas. Os peregrinos chineses chamavam os monges do Sri Lanka que viviam lá de Theravādins Mahāyāna.[15] O termo Theravāda não parece ter indicado uma escola na Índia anterior à ida do budismo para o Sri Lanka, mas uma escola originária do Sri Lanka.

Historicamente, o Theravāda não tem sido uma entidade religiosa ou institucional monolítica no sul e sudeste da Ásia. Embora as pessoas dessa área tenham inicialmente recebido

---

[14] Steven Collins, "*On the Very Idea of the Pāli Canon*," Journal of the Pāli Text Society 15 (1990): 89–126.

[15] Jonathan Walters, "*Mahāyāna Theravāda and the Origins of the Mahāvihāra*," The Sri Lankan Journal of the Humanities 23.1–2 (Sri Lanka: University of Peradeniya, 1997).

suas ordenações monásticas no Sri Lanka, as saṅghas que surgiram nesses locais funcionaram de forma independente. Quando a linhagem de ordenação foi extinta no Sri Lanka durante a invasão Chola no início do século XI, os reis do Sri Lanka solicitaram aos monges da Birmânia que a restaurassem. Isso deu início a uma tendência no sul e sudeste da Ásia que continua até hoje. Sempre que um grupo de monges é considerado corrompido, o rei convida monges de outro país Theravāda que praticam corretamente para vir e dar as ordenações de novo. Ainda assim, a linhagem de ordenação do Sri Lanka impõe grande respeito, e monges de outros países viajaram para o Sri Lanka para se ordenar nos séculos posteriores.

Nos últimos anos, os acadêmicos reavaliaram sua concepção de que a tradição Theravāda contém as escrituras mais antigas e autênticas das dezoito escolas. Alguns dizem que Theravāda é um termo moderno e uma escola recente derivada dos Sthaviras, mas diferente dela. Outros dizem que o Theravāda é descendente do Mahāvihāra[16] ou foi derivado da escola indiana Vibhajyavāda.

Grande parte da literatura Pāli consiste em comentários e subcomentários que foram compilados ou escritos a partir do século V. As escrituras do Pāli foram transmitidas em diferentes textos, de acordo com o país; as palavras eram pronunciadas e recitadas de forma diferente, e isso continua sendo verdade até hoje. Diferentes linhagens e nikāyas (tradições) se desenvolveram em cada país. Os monges também não formavam uma unidade: aqueles que moravam nas cidades e nas florestas viviam de forma muito diferente. No entanto, a maioria dos budistas do sul e do sudeste da Ásia se consideravam relacionados de várias maneiras, embora uma identidade unificadora e comum como Theravādins talvez não tenha se desenvolvido até o século XX. Por exemplo, anteriormente, na Tailândia, o budismo no Sri Lanka era chamado de Sinhala-śāsana, a doutrina do Sinhala. Skilling diz: "A centralização do 'Theravāda' no cânone Pāli, acima de tudo nos 'quatro principais nikāyas', é uma criança do final do século XIX e do século XX. Ela cresceu e se tornou o que poderíamos chamar de um 'novo Theravāda', em grande parte anglófono, mas cada vez mais global em termos de influência e alcance. "[17]

---

[16] Correspondência de Bhikkhu Bodhi para Bhikṣuṇī Jampa Tsedroen, 21 de fevereiro de 2010: "Theravāda se refere a uma escola moderna de budismo que deriva da antiga Sthaviravāda, mas esta última tem uma história muito mais longa e é a fonte de muitas das antigas escolas indianas que não sobreviveram... seria enganoso simplesmente assumir que Theravāda é idêntica à Sthaviravāda e que a última é simplesmente uma forma sânscrita que significa exatamente aquilo que a primeira significa.

"Também não acho que seja adequado identificar os Theravādins como Mahāvihārans. O último termo era significativo durante o período no Sri Lanka, quando as escolas budistas recebiam o nome dos vihāras (monastérios) onde estavam sediadas. Naquela época, os mahāvihārans se referiam àqueles baseados no mahāvihāra em Anurādhapura. Eles se distinguiam por sua atitude particular em relação aos textos budistas e métodos de interpretação, preservados nos comentários Pāli. Mas hoje em dia tudo o que resta do Mahāvihāra são suas ruínas... e o que chamamos de Theravāda evoluiu de formas mais complexas do que os antigos Mahāvihārans jamais poderiam ter previsto."

[17] Peter Skilling, "*Theravāda in History*," in Pacific World: Journal of the Institute of Buddhist Studies 3.11 (Fall 2009): 72.

Alguns estudiosos[18] afirmam que o relato padrão da história budista do Sri Lanka não foi feito por cingaleses, mas por estudiosos britânicos do início e meados do século XIX que interpretaram erroneamente as crônicas históricas e não tinham o conhecimento da história budista e do Sri Lanka que está disponível agora. Ao ler os comentários e as crônicas, esses estudiosos presumiram que eram narrativas objetivas dos fatos, sem entender que os relatos dos Mahāvihāran sobre a história budista eram contestados por seus contemporâneos nos monastérios de Abhayagiri e Jetavana.

Embora os documentos históricos Cingaleses tenham retratado o cânone Pāli como equivalente ao Budismo Antigo e o Budismo Theravāda como o único mantenedor do Budismo Antigo, os estudiosos agora questionam isso.[19] O cânone Pāli é geralmente apresentado pelos budistas Theravāda como uma coleção fechada de textos que apresentam as próprias palavras do Buda. Entretanto, as palavras pāli, tripiṭaka e buddhavacana não se referiam originalmente a um cânone fechado.

Além de alguns textos específicos mencionados nas inscrições de Aśoka, não temos uma ideia clara de quais textos foram recitados — e, portanto, afirmados como existentes por esse grupo de recitadores monásticos — durante vários concílios e recitações comunitárias. O cânone Pāli não foi fechado e fixado até o século V D.C., portanto, por aproximadamente um milênio após o Buda, a coleção de textos estava aberta. Embora os bhāṇakas tivessem padrões rígidos para o que consideravam ser os ensinamentos do Buda, havia uma certa fluidez no conteúdo dessa coleção, mesmo que não fosse por outra razão além das diferenças de localização geográfica.

Em suma, alguns estudiosos acadêmicos agora questionam três "fatos" apresentados na literatura do Mahāvihāra: o Theravāda originou-se no primeiro concílio, o Theravāda do Sri Lanka é e sempre foi um descendente apenas desse Budismo antigo, e o Mahāvihāra foi o mantenedor original e verdadeiro desses ensinamentos.[20] Qualquer que seja a verdade histórica, o Theravāda é uma nobre tradição budista que inspirou a fé em milhões de pessoas, levou ao desenvolvimento individual e à melhoria da sociedade, e produziu muitos seres sagrados altamente realizados.

O crescimento do Mahāyāna

Os sūtras mahāyāna, que enfatizavam o caminho do bodhisattva, começaram a aparecer oficialmente na Índia no primeiro século A.C. Alguns foram transmitidos para a Ásia Central — o budismo começou a se espalhar pela Ásia Central no século III A.C. e depois floresceu por muitos séculos — e de lá para a China, onde foram traduzidos para o chinês na segunda metade do século II D.C. Os Āgamas preservados no cânone chinês são sūtras muito antigos, notavelmente semelhantes aos Nikāyas do Pāli. Com os textos recém-descobertos do Vinaya e outras escrituras

---

[18] Walters, "*Mahāyāna Theravāda and the Origins of the Mahāvihāra*."
[19] Collins, "*On the Very Idea of the Pāli Canon*."
[20] Walters, "*Mahāyāna Theravāda*."

que são anteriores, o cânone Pāli não é mais visto como a única literatura do budismo antigo, embora seja o único cânone preservado em um idioma indiano.

Estudiosos acadêmicos, bem como praticantes da tradição Pāli, questionaram a autenticidade dos sutras Mahāyāna, afirmando que eles não foram falados pelo Buda, mas foram escritos mais tarde, ao longo de vários séculos. Uma das principais razões para essa alegação é que os suttas Pāli eram mais conhecidos e difundidos publicamente nos primeiros séculos do que os suttas Mahāyāna. A descoberta no Paquistão e no Afeganistão, nas últimas décadas, de muitos manuscritos budistas que datam do final do primeiro século A.C. mudou a visão dos estudiosos acadêmicos sobre o Mahāyāna. Os manuscritos recém-encontrados, escritos em Prácrito Gāndhārī, são mais antigos do que qualquer outro descoberto anteriormente. Muitos deles são da escola Dharmaguptaka, e alguns são sūtras Mahāyāna.[21] Embora alguns desses textos sejam chamados de "Mahāyāna antigo", suas ideias e apresentação do caminho do bodhisattva apresentam maturidade. Com a revisão das datas da vida do Buda para mais tarde do que se pensava anteriormente e a descoberta de textos Mahāyāna mais antigos, os estudiosos modernos estão reconsiderando suas ideias sobre os sūtras Mahāyāna .

Quando os sūtras dos bodhisattvas até então desconhecidos apareceram publicamente pela primeira vez e por vários séculos depois, o Mahāyāna não era identificado como uma tradição separada dentro do budismo. Inicialmente, o termo Mahāyāna se referia ao objetivo do caminho —o estado búdico — em vez da obtenção da condição de arhat, que era proeminente nos primeiros sūtras. Com o passar do tempo, o Mahāyāna começou a se referenciar a um corpo literário e, no século IV, Asaṅga[22] o usou para indicar textos que explicavam o caminho de um bodhisattva. No século VI, as pessoas estavam se autodenominando mahāyānistas, indicando que se consideravam um grupo budista distinto. No entanto, devido ao grande número de textos Mahāyāna e à ampla extensão pela qual eles se espalharam, parece que seus seguidores não se tornaram um simples grupo unificado na Índia, e, até onde sabemos, nenhum cânone Mahāyāna foi compilado na Índia.

O Mahāyāna não era uma religião e não tinha instituições distintas. Não tinha uma localização geográfica específica onde sua hierarquia fosse predominante. Os monges que seguiam o veículo Śrāvaka e o veículo Bodhisattva viviam juntos e provavelmente recitavam juntos o prātimokṣa, os preceitos monásticos. Entre os séculos V e XII, as grandes universidades budistas, como Nālandā, Vikramaśīla e Odantapurī, onde o budismo floresceu, eram habitadas por monásticos e praticantes leigos de diversos segmentos, vertentes e escolas budistas. Eles estudavam e debatiam os ensinamentos do Buda, aprendendo uns com os outros.

---

[21] Um deles é o sūtra Mahāyāna do Paquistão, datado do primeiro ou segundo século A.C. Há também um manuscrito *Prajñāpāramitā* (Perfeição da Sabedoria) de Gandhāra do século I D.C. O conteúdo de outro sūtra Prajñāpāramitā em prácrito, datado do século I A.C., afirma que já era uma literatura bem desenvolvida. Veja também o trabalho do Dr. Richard Salomon e o *Projeto de Manuscritos Budistas Antigos*. Vários manuscritos Mahāyāna escritos em Gāndhārī datam do primeiro ou segundo século A.C.

[22] Alguns historiadores situam Asaṅga no século IV, enquanto outros dizem que sua vida se estendeu do final do século IV até o primeiro quarto do século V.

Os textos Mahāyāna contêm muitas posições filosóficas e práticas; nunca foi uma doutrina monolítica, embora aqueles que se identificam como Mahāyānistas compartilhem crenças, como o caminho e as práticas do bodhisattva. Os primeiros textos Mahāyāna não se limitavam a um único idioma, aparecendo em sânscrito híbrido budista, sânscrito budista, sânscrito clássico e gāndhārī. Embora muitos textos Mahāyāna estivessem em sânscrito, nem todos os textos em sânscrito são Mahāyāna; alguns apresentam o veículo Śrāvaka.

O Mahāyāna não descartou os textos ou ensinamentos do Veículo Śrāvaka; de fato, ensinou que a prática do bodhisattva está baseada em uma compreensão completa das quatro verdades dos āryas, dos trinta e sete auxílios para o despertar, dos três treinamentos superiores, das quatro imensuráveis, da serenidade e do discernimento. Muitas ideias são comuns entre o Veículo Śrāvaka e o Mahāyāna, e todos os budistas, independentemente da tradição a que pertençam, tomam refúgio nas Três Joias.

Embora a maioria dos sūtras Mahāyāna tenha aparecido publicamente após os suttas Pāli, alguns apareceram antes de alguns textos do cânone Pāli. O cânone Pāli contém textos de muitos períodos diferentes, desde a época do Buda até o momento em que se transformou em um cânone fechado, dez séculos depois. Os comentários no cânone Pāli foram escritos depois de alguns tratados e comentários Mahāyāna, como os de Nāgārjuna, Vasubandhu e Buddhapālita. Os textos mais antigos recentemente descobertos no Paquistão e no Afeganistão eram do Veículo Śrāvaka e do Mahāyāna. Em suma, muitas escolas budistas se desenvolveram durante um longo período de tempo. Elas tinham doutrinas e textos distintos e que se sobrepunham. O Budadarma era, e ainda é, uma tradição viva e dinâmica.

O Mahāyāna não é uma linhagem ou um sistema de ordenação. Não existe algo como o "Vinaya Mahāyāna" ou uma "ordenação monástica Mahāyāna". Desde os primórdios até o presente, os praticantes do Mahāyāna foram ordenados nas tradições do Vinaya das dezoito escolas: Asaṅga na Sarvāstivādin, Vimuktisena na Saṃmitīya, Atiśa na Mahāsāṃghika, e assim por diante. Os peregrinos chineses se referiram a alguns dos monastérios de sua época como Mahāyāna-Sthavira. Embora não tenhamos certeza sobre o significado desse termo, ele poderia indicar os monásticos que foram ordenados no Sthavira Vinaya — a linhagem do atual Theravāda — e praticavam o Mahāyāna. Os monásticos Mahāyāna vivem em monastérios, seguem a conduta ética prescrita no Vinaya e conduzem os ritos monásticos de acordo com o Vinaya. Praticar o Veículo do Bodhisattva não o torna eticamente descuidado; de fato, além dos vários conjuntos de preceitos do prātimokṣa, como os cinco preceitos leigos e os preceitos monásticos, os praticantes do Mahāyāna também adotam os preceitos do bodhisattva.

Chamar o Theravāda de "budismo dominante" é incorreto e confuso. Em cada local e em cada período de tempo, uma ou outra escola pode estar mais consolidada. Havia pelo menos dezoito escolas que se consideravam a corrente principal do budismo em seus respectivos locais. O Mahāyāna foi bem recebido e floresceu em toda a Índia e na Ásia Central, e se espalhou pelo Leste

Asiático, Sri Lanka, Sudeste Asiático e Indonésia. Ao contrário de ser um movimento minoritário, era uma corrente dominante.

Tanto o veículo Mahāyāna quanto o Śrāvaka incluem rituais, cânticos, mantras e dhāraṇis.[23] Ambos demonstram reverência diante de estupas, estátuas, pinturas e relíquias. Embora muitos sūtras Mahāyāna enfatizem a importância de copiar esses sūtras, os praticantes de ambos os veículos se engajaram na atividade de copiar os sūtras.

Na Índia e, ocasionalmente, no Sri Lanka, antes do século XII, o Veículo Śrāvaka e o Mahāyāna floresceram juntos. Os praticantes de ambos os veículos frequentemente viviam no mesmo monastério, recebiam ordenação monástica na mesma linhagem e realizavam os rituais do Vinaya juntos. Eles compartilhavam muitos textos e princípios em comum e debatiam seus textos específicos. Ambos desenvolveram tradições de comentários, embora as interpretações às vezes fossem diferentes. Os dois veículos também tinham algumas diferenças, em áreas como os principais sūtras que estudavam, a intenção da prática, a visão da natureza última, o caminho e o resultado. A maioria das linhagens do Veículo Śrāvaka na Índia desapareceu com o tempo em razão de uma variedade de condições, como a ascensão política dos brâmanes, mudanças na estrutura governamental, a popularidade do hinduísmo e a falta de envolvimento dos monásticos na vida dos leigos. Mais tarde, muitos desses fatores também afetaram os grupos Mahāyāna. Embora o budismo tenha desaparecido em grande parte da Índia no início do século XIII, as tradições sânscrita e páli se espalharam amplamente pela Ásia e por outras regiões.

O desenvolvimento do Tantra

Os ensinamentos do Tantrayāna budista foram praticados e transmitidos de forma cautelosa e privada até o século VI, quando se tornaram mais difundidos. Por volta do século IX, os estudos tântricos foram reconhecidos como uma disciplina acadêmica. Na Universidade Monástica de Nālandā, os ensinamentos Prajñāpāramitā foram combinados com a prática tântrica, indicando que o tantra possuía uma base sólida no Veículo das Perfeições e não era um ensinamento separado, sem relação com outros ensinamentos oferecidos pelo Buda.

O tantra budista floresceu no norte da Índia e se espalhou pelo Sri Lanka, Sudeste Asiático e Indonésia, onde muitos artefatos tântricos foram encontrados. Mais tarde, ele desapareceu nessas áreas quando os reis do Sri Lanka e da Tailândia fizeram do Therāvāda a tradição dominante e os muçulmanos ocuparam e converteram grande parte da Península Malaia e da Indonésia.

Mais tarde, o tantra se espalhou pela China e pelo Tibete, e Kukai o introduziu no século IX no Japão, onde ficou conhecido como a escola Shingon. Como a disseminação pública do tantra coincidiu com a época em que muitos textos budistas estavam sendo levados para o Tibete, o tantra

---

[23] Peter Skilling, "Vaidalya, Mahāyāna, and Bodhisattva in India," in *The Bodhisattva Ideal: Essays on the Emergence of the Mahāyāna* (Kandy: Buddhist Publication Society, 2013), 151n178.

tornou-se muito popular por lá. No entanto, o budismo já estava bem estabelecido na China naquela época, de modo que a escola tântrica chinesa não se difundiu.

O hinduísmo e o jainismo também contam com adeptos tântricos, embora seus sistemas tântricos sejam consideravelmente diferentes do tantra budista, que está enraizado nas quatro verdades, no refúgio nas Três Joias, na renúncia ao saṃsarā, na bodhicitta e na sabedoria que realiza a vacuidade.

Infelizmente, existem concepções errôneas sobre o tantra devido à carência de informações adequadas. Esses mal-entendidos serão esclarecidos em um futuro volume dessa série sobre o tantra.

Cânones budistas

Considerando a vasta gama de sūtras budistas e a complexidade de estabelecer sua autenticidade, podemos entender as razões para a formação dos cânones e as dificuldades envolvidas em fazê-lo. Atualmente, existem três cânones budistas: Pāli, chinês e tibetano. Cada um deles foi traduzido para outros idiomas ou escrito em várias línguas ao longo dos séculos. Por exemplo, o cânone tibetano foi traduzido para o mongol,[24] o cânone páli para o inglês e o chinês para o japonês e o vietnamita. Cada um dos cânones é dividido em três "cestos" (*piṭaka*), ou categorias de ensinamentos, os quais supostamente correspondem aos três treinamentos superiores. O Cesto Vinaya aborda principalmente a disciplina monástica (*śīla*), o Cesto Sūtra enfatiza a concentração meditativa (*samādhi*) e o Cesto Abhidharma trata da sabedoria (*prajñā*).

O CÂNONE PĀLI

O cânone Pāli foi primeiro codificado, porém, como vimos acima, não era um cânone fechado até o século V. Seu Vinaya Piṭaka tem três livros que contêm não apenas o código monástico, mas também histórias dos discípulos do Buda. Eles são (1) o *Suttavibhaṅga*, que contém os preceitos pāṭimokkha, (2) o *Khandhaka*, que consiste em duas partes, o *Mahāvagga* e o *Cūlavagga*, e (3) o *Parivāra*, que é um apêndice. O *Sutta Piṭaka* tem cinco *Nikāyas*, ou coleções de suttas, descritas abaixo, e o Abhidhamma Piṭaka consiste em sete obras escolásticas que são exclusivas da tradição Pāli. As cinco coleções do Sutta Piṭaka são:

1. *Dīgha Nikāya* (Discursos Longos) com trinta e quatro dos suttas mais extensos
2. *Majjhima Nikāya* (Discursos de Extensão Média) com 152 diferentes suttas de extensão moderada

[24] O Kangyur foi traduzido para o mongol no século XVII e o Tengyur no século XVIII.

3. *Saṃyutta Nikāya* (Discursos Conectados) com cinquenta e seis seções tematicamente conectadas de suttas curtos
4. *Aṅguttara Nikāya* (Discursos Numéricos) com onze seções, cada uma coletando suttas com itens do mesmo número
5. *Khuddaka Nikāya* (Coleção de Pequenos Textos), com quinze obras distintas. Além de conter coleções de suttas, como o *Suttanipāta*, o Khuddaka Nikāya também inclui os famosos provérbios compilados, como o *Dhammapada* e o *Udāna*, coleções de histórias das vidas anteriores do Buda, como os contos do Jātaka, versos (*gāthā*) dos primeiros monges e monjas, trabalhos de comentários antigos e histórias de budas anteriores, como o *Buddhavaṃsa*.[25]

O CÂNONE CHINÊS

O budismo chegou à China no século I D.C., cerca de sete séculos antes de entrar no Tibete. Ele chegou primeiro pela Ásia Central, por meio da Rota da Seda, e depois pelo mar, vindo da Índia e do Sri Lanka. Conforme observado acima, os textos budistas começaram a ser traduzidos para o chinês no século II. Muitas das primeiras traduções empregavam a terminologia taoista, o que levou a alguns mal-entendidos sobre o pensamento budista. Por volta do século V, a terminologia das traduções estava mais padronizada, especialmente com as traduções literárias de Kumārajīva. O início do século V também marcou a tradução de muitos outros textos do Vinaya, promovendo o desenvolvimento da saṅgha.

Em 983, foi publicado o primeiro cânone chinês, com outras versões posteriores. Atualmente, o Taisho Shinshu Daizokyo, publicado em Tóquio na década de 1920, é o cânone normalmente usado na China, Taiwan, Coreia, Japão e partes do Vietnã. Ele consiste em quatro seções: as três primeiras — sūtras, vinaya e śāstras (tratados) — foram traduzidas do sânscrito e de idiomas da Ásia Central para o chinês. A quarta, textos diversos, foi originalmente escrita em chinês.

O cânone chinês é muito abrangente e extenso, contendo uma vasta gama de textos, incluindo os Āgamas, que correspondem aos quatro primeiros dos cinco Nikāyas do cânone Pāli. Os Āgamas não foram traduzidos do Pāli, mas de sūtras em sânscrito, principalmente da escola Sarvāstivāda, embora alguns tenham vindo de outras escolas budistas indianas. O cânone chinês contém muitos sūtras do Veículo Fundamental que eram populares durante esse período inicial e não são encontrados no cânone tibetano. Ele também contém uma infinidade de sūtras Mahāyāna e comentários indianos, bem como alguns tantras. Muitos deles também são encontrados no cânone tibetano. Inicialmente, a maioria dos sūtras indianos foi traduzida para o mandarim a partir do Gāndhārī, até os séculos V e VI, quando mais textos em sânscrito chegaram à China. O monge

[25] Três outros textos são encontrados apenas no cânone birmanês, incluindo as *Perguntas do Rei Milinda* (*Milindapañha*), um diálogo entre o monge Nāgasena e o rei Menandro de Gandhāran.

Xuanzang viajou notoriamente para a Índia e para o Monastério de Nālandā pelo caminho de Gandhāra no século VII e voltou para casa dezessete anos depois com centenas de textos, especialmente da escola Yogācāra. Suas traduções do sânscrito agora também fazem parte do cânone chinês.

Embora a maioria das traduções para o mandarim tenha ocorrido durante esses primeiros séculos, continuou a haver um interesse ativo e a tradução de valiosos textos budistas nas dinastias Song (960-1279) e Ming (1368-1644). No início do século XX, foram feitas traduções de textos budistas de outros países, inclusive do Tibete.

O CÂNONE TIBETANO

Os tibetanos colecionavam textos budistas desde o início do budismo no Tibete, no século VII, e o cânone tibetano, como o conhecemos hoje, tomou forma no início do século XIV por meio dos esforços editoriais de Buton Rinpoche (1290-1364) e outros estudiosos. A primeira versão completa foi impressa em Pequim em 1411. Edições posteriores foram impressas no próprio Tibete, notavelmente em Narthang, em 1731-32, e em Derge, no ano de 1733. Embora hoje existam várias versões do cânone, o conteúdo em geral é muito semelhante.

O cânone budista tibetano é composto pelo Kangyur — 108 volumes da palavra do Buda — e pelo Tengyur — 225 volumes de comentários indianos. O cânone da tradição Nyingma é um pouco diferente do cânone das outras tradições tibetanas, pois contém tantras da primeira transmissão do budismo no Tibete. O sistema tibetano de tradução geralmente envolvia um tradutor indiano e um tradutor tibetano trabalhando em conjunto, aprimorando muito a qualidade das traduções. Vários estudiosos modernos que trabalham com esses textos observaram que as traduções de fontes indianas para o tibetano são, em geral, muito precisas.

Cerca de vinte e quatro sūtras no cânone tibetano correspondem aos suttas em pāli dos Nikāyas, e alguns sūtras do Veículo Śrāvaka, ausentes nos cânones pāli e chinês, são encontrados no cânone tibetano. Cerca de cem sūtras no cânone tibetano não apresentam a palavra Mahāyāna em seus títulos e são provavelmente sūtras do Veículo Śrāvaka, principalmente da escola Sarvāstivāda.

Cerca de dez ou vinte sūtras do cânone tibetano foram traduzidos do chinês.[26] Entre eles estão o *Sūtra da Luz Dourada* (*Suvarṇaprabhāsottama Sūtra*), o *Sūtra Mahāparinirvāṇa* e o *Sūtra da Descida a Lanka* (*Laṅkāvatāra Sūtra*), além de vários sūtras da coleção do *Monte de Joias* (*Ratnakūṭa*), todos referências do Mahāyāna. Alguns comentários do cânone tibetano — notavelmente o comentário de Kuiji sobre o *Sutra do Lótus* e o comentário de Wonchuk sobre o *Sutra Revelando o Pensamento* (*Saṃdhinirmocana Sūtra*) — também foram traduzidos do chinês.

[26] Nanjio, Bunyiu, *A Catalogue of the Chinese Translation of the Buddhist Tripiṭaka, the Sacred Canon of the Buddhists in China and Japan* (São Francisco, Chinese Materials Central, Inc., 1975). Contém uma lista completa do conteúdo do Tripiṭaka chinês e especifica se cada título tem uma versão tibetana.

Mais sūtras Prajñāpāramitā foram traduzidos para o chinês do que para o tibetano, e muitos dos primeiros sūtras do cânone Pāli não são encontrados em tibetano. Para enriquecer a compreensão dos praticantes tibetanos, é importante traduzir esses textos para o tibetano.

Os textos sobre os estágios do caminho elaborados por mestres tibetanos incluem vários conteúdos que também são encontrados nos suttas Pāli e nos Āgamas chineses. Considerando que um grande número desses primeiros sūtras não foi traduzido para o tibetano, como esse material foi parar em tratados de autoria tibetana? Os *Princípios de Exegese* (*Vyākhyāyukti*) de Vasubandhu, seu autocomentário sobre o *Tesouro do Conhecimento* (*Abhidharmakośabhāṣya*) e seus *Cem Fragmentos dos Sūtras sobre Princípios de Exegese* (*Vyākhyāyuktisūtrakhaṇḍaśata*) contêm citações de mais de cem sūtras antigos de diferentes escolas, incluindo a Sthavira e a Sarvāstivāda. Além disso, o comentário de Śamathadeva sobre o *Tesouro do Abhidharma* contém muitas passagens de diversos sūtras antigos.[27] Uma das maiores fontes de citações de sūtra na literatura dos estágios do caminho é o *Compêndio do Treinamento* (*Śikṣāsamuccaya*) de Śāntideva. O *Compêndio dos Sūtras* (*Sūtrasamuccaya*) atribuído a Nāgārjuna também contém muitos.

Além disso, alguns sūtras Mahāyāna cobrem o mesmo material que os primeiros sūtras. Por exemplo, o *Sūtra sobre as Dez Terras* (*Daśabhūmika Sūtra*) explica os trinta e sete auxílios para o despertar, e os comentários e tratados de grandes estudiosos indianos — Asaṅga, Śāntideva e outros — contêm muitas passagens dos primeiros sūtras. *A Guirlanda Preciosa* de Nāgārjuna (*Ratnāvalī*) e a *Carta a um Amigo* (*Suhṛllekha*) também compartilham muitos conteúdos com os sūtras Sarvāstivāda que são semelhantes aos suttas Pāli. Dessa forma, muitas passagens compartilhadas com os suttas Pāli e os āgamas chineses chegaram ao Tibete por meio dos comentários e tratados dos grandes sábios indianos.

Um rei tibetano emitiu um decreto estabelecendo uma convenção que permite que os leitores identifiquem imediatamente a qual dos Três Cestos um texto pertence. Os tradutores compuseram um verso de homenagem localizado no início do texto. Uma homenagem ao Buda onisciente indicava textos do Cesto do Vinaya que tratavam do treinamento superior da conduta ética; uma homenagem aos budas e bodhisattvas mostrava que o texto pertencia ao Cesto do Sūtra e se referia ao treinamento superior da concentração; uma homenagem a Mañjuśrī, a personificação da sabedoria, indicava textos do Cesto do Abhidharma, que trata do conhecimento e da sabedoria.

CESTO DO VINAYA

O cânone chinês contém os Vinayas de cinco escolas antigas: Dharmaguptaka, Mahīśāsaka, Mahāsāṃghika, Sarvāstivāda e Mūlasarvāstivāda. Ele também contém o comentário de

[27] As informações contidas nos três parágrafos acima foram fornecidas pelo Dr. Lobsang Dorjee Rabling, da Universidade Central de Estudos Tibetanos em Sarnath, por correspondência pessoal.

Buddhaghosa sobre o Vinaya intitulado *Totalmente Agradável* (*Samantapāsādikā*). O cânone tibetano contém o Vinaya Mūlasarvāstivāda, e o cânone Pāli contém o Vinaya Theravāda.

CESTO DO SŪTRA

Fora da Índia, os sūtras que abordam as práticas do bodhisattva foram transmitidos principalmente nos idiomas chinês e tibetano. Os cânones chinês e tibetano contêm os sūtras Prajñāpāramitā, o sūtras *Ratnakūṭa*, o *Sūtra Ornamento de Flores* (*Avataṃsaka Sūtra*), as *Instruções de Vimalakīrti* (*Vimalakīrtinirdeśa*) e muitos outros sūtras Mahāyāna. Ambos os cânones incluem o *Tratado sobre o Caminho do Meio* de Nāgārjuna, bem como muitos de seus outros textos. Como o budismo estava enraizado na China há vários séculos antes de seu ressurgimento no Tibete no século XI, levando com isso à tradução de muitos textos indianos posteriores para o tibetano, o cânone tibetano contém as obras de Candrakīrti e dos Mādhyamikas posteriores, bem como as obras de Dignāga e Dharmakīrti sobre lógica, enquanto o cânone chinês não contém. Entretanto, muitos desses textos foram traduzidos do tibetano para o chinês no século XX pelo grande tradutor chinês Fazun, que também traduziu muitas das obras de Tsongkhapa.

Ambos os cânones contêm obras das perspectivas Cittamātra e Madhyamaka, embora, em geral, os chineses sigam comentários Cittamātrin e Madhyamaka diferentes dos tibetanos. O *Ornamento da Clara Realização de Maitreya* (*Abhisamayālaṃkāra*), que é amplamente estudado na comunidade tibetana, não é encontrado no cânone chinês,[28] embora Fazun também o tenha traduzido no século XX.

Baseando-se no cânone chinês, o Budadarma espalhou-se pelo Japão, Coréia e Vietnã. Apoiando-se no cânone tibetano, o budismo desenvolveu-se na Mongólia, em quatro áreas da Rússia — Tuva, Aginsky, Buryatia e Kalmykia — e na região do Himalaia. Atualmente, os idiomas chinês e tibetano são os idiomas vivos mais ricos que transmitem todas as práticas e ensinamentos do veículo do bodhisattva.

---

[28] As cinco obras atribuídas a Maitreya no cânone chinês são: *Tratado sobre os Estágios da Prática Ióguica* (*Yogācārabhūmi*), que o cânone tibetano atribui a Asaṅga; *Ornamento dos Sūtras Mahāyāna* (*Mahāyānasūtrālaṃkāra*); *Meio Além dos Extremos* (*Madhyāntavibhāga*); um comentário sobre o *Sūtra do Diamante* (*Vajracchedikā Sūtra*); e *Yogavibhāga*, que se diz estar perdido. No cânone tibetano, as cinco obras de Maitreya são *Ornamento dos Sūtras Mahāyāna, Meio Além dos Extremos, Distinção entre Fenômenos e sua Natureza* (*Dharmadharmatāvibhāga*), *Ornamento da Clara Realização* e *Continuum Sublime* (*Uttaratantra* ou *Ratnagotravibhāga*). As duas últimas obras apareceram na Índia alguns séculos após a morte de Asaṅga, e Xuanzang nunca as mencionou em sua coleção de textos indianos sobre Yogācāra nem as atribuiu a Maitreya ou Asaṅga. Os chineses dizem que o *Uttaratantra Śāstra* foi escrito por Sāramati ou Sthiramati.

CESTO DO ABHIDARMA

Os cânones Pāli, Chinês e Tibetano apresentam diferentes perspectivas sobre a origem do Abhidharma Piṭaka e os textos contidos nele. De acordo com um relato Theravāda, o Buda passou uma estação chuvosa — cerca de três meses — ensinando seis das sete obras do Abhidhamma no reino celestial dos Trinta e Três (deuses) a milhares de devas (seres celestiais), incluindo sua mãe Maya, que havia falecido uma semana após seu nascimento. Todos os dias, o Buda voltava ao reino humano e repetia para seu discípulo Sāriputta o que havia ensinado no reino celestial naquele dia. Sāriputta então organizou a literatura do Abhidhamma, que foi recitada no primeiro concílio e transmitida oralmente até o terceiro concílio (por volta de 250 a.C.), quando foi incluída naquilo que se tornou o cânone Pāli.

De acordo com esse tradicional relato Theravāda, seis de seus sete textos do Abhidhamma são literalmente a palavra do Buda, e o próprio Buda também delineou os *Pontos de Controvérsia* (*Kathāvatthu*), o sétimo texto, que Moggaliputta Tissa comporia em um século futuro.

Nem todos os Theravādins contemporâneos concordam que o Pāli Abhidhamma se originou como descrito acima. Alguns dizem que as sete obras do Abhidhamma foram enunciadas por arhats; outros concordam com os estudiosos acadêmicos que elas se desenvolveram gradualmente ao longo de vários séculos e foram posteriormente incorporadas ao cânone Pāli. A maioria das outras escolas[29] vê os Abhidharma Piṭakas em seus cânones como obras de gerações posteriores de estudiosos.

As sete obras do Abhidhamma no cânone Pāli[30] diferem dos sete textos do Abhidharma propagados pela escola Sarvāstivāda. Quase todas as sete obras do Abhidharma Sarvāstivāda estão incluídas no cânone chinês[31], assim como o *Tratado sobre o Abhidharma de Śāriputra* (*Śāriputrābhidharma Śāstra*),[32] o *Mahāvibhāṣā* e outros textos antigos do Abhidharma, incluindo os de Saṅghabhadra e o *Caminho da Liberdade* (*Vimuttimagga*).

---

[29] Os Vaibhāṣikas dizem que o Buda transmitiu o Abhidharma em muitos lugares e que ele foi posteriormente compilado por outros.

[30] Os sete no cânone Pāli são os seguintes: (1) *Dhammasaṅgaṇi* (Enumeração de Fatores), que lista os vários fatores, ou dhammas, da existência; (2) *Vibhaṅga* (Análise), que explica os agregados, fontes dos sentidos, elementos, verdades, faculdades, surgimento dependente, estabelecimentos da atenção plena, despertar, jhānas, quatro incomensuráveis, nobre caminho óctuplo, tipos de conhecimento e cosmologia, entre outros tópicos; (3) *Dhātukathā* (Discussão dos Elementos), que discute os fenômenos em relação aos agregados, fontes dos sentidos e constituintes; (4) *Puggalapaññatti* (Descrições de Indivíduos), que descreve os vários tipos de pessoas; (5) *Kāthavatthu* (Pontos de Controvérsia), que é uma discussão das diferentes perspectivas; (6) *Yamaka* (Os Pares), que resolve equívocos relacionados à terminologia técnica; e (7) *Paṭṭhāna* (Condições ou Relações Fundamentais), que fala da relação de todos os fenômenos. Diz-se que o *Kāthavatthu* foi escrito por Moggaliputta Tissa no século III a.C.

[31] Yaśomitra lista os sete tratados sânscritos como a *Obtenção do Conhecimento* (*Jñānaprasthāna*) de Kātyāyanīputra, *Divisões de Tópicos* (*Prakaraṇapāda*) de Vasumitra, *Compêndio da Consciência* (*Vijñānakāya*) de Devaśarman, *Agregado do Dharma* (*Dharmaskandha*) de Śāriputra, *Tratado sobre a Designação* (*Prajñaptiśāstra*) de Maudgalyāyana, *Recitação Combinada* (*Saṃgītiparyāya*) de Mahākauṣṭhila e o *Compêndio dos Elementos* (*Dhātukāya*) de Pūrṇa.

[32] Esse é um dos textos mais antigos do Abhidharma, atualmente existente apenas em chinês. Há opiniões divergentes com relação a qual das dezoito escolas ele pertence.

Embora os tibetanos estejam conscientes das sete obras do Abhidharma Sarvāstivāda, eles não as consideram como a palavra do Buda. Apenas parte de uma das sete está incluída na seção Tengyur do cânone tibetano. As passagens pertencentes ao Cesto do Abhidharma são intercaladas em outros sūtras na seção Kangyur do cânone tibetano. Os dois principais textos do Abhidharma estudados pelos tibetanos são: *Tesouro do Conhecimento*[33], de Vasubandhu, que resume o *Mahāvibhāṣā*, e o *Compêndio do Conhecimento* (*Abhidharmasamuccaya*), de Asaṅga, que escreve a partir da perspectiva Cittamātra.[34] Alguns textos do Abhidharma de mestres indianos subsequentes também estão presentes no Tengyur. O *Tesouro do Abhidharma* é encontrado nos cânones chinês e tibetano, mas o *Mahāvibhāṣā* está ausente do cânone tibetano. Fazun o traduziu do chinês para o tibetano no século XX.

O nível de importância dado ao Abhidhamma difere entre os praticantes do Theravādin. No Sri Lanka e em Mianmar, ele é considerado muito importante, enquanto na Tailândia ele não é tão enfatizado.

O TANTRA

Expressos pelo Buda quando ele assumiu a forma de Vajradhara ou de uma deidade tântrica, os tantras descrevem a prática do Vajrayāna. O cânone tibetano contém a coleção mais abrangente de tantras budistas e comentários tântricos de adeptos indianos. Embora o cânone chinês contenha alguns ioga tantras, como o *Tantra de Vairocana* e o *Tantra do Pico Vajra* (*Vajraśekhara Tantra*), ele não possui nenhum ioga tantra mais elevado. Parece que os textos tântricos chegaram à China durante um período de turbulência social e não foram incluídos no cânone chinês. O cânone chinês contém o *Sūtra de Amitābha* (*Sukhāvatīvyūha Sūtras*) e o *Sūtra do Buda da Medicina* (*Bhaiṣajyaguru Sūtra*) e textos sobre outros bodhisattvas que são amplamente lidos e praticados na comunidade chinesa há séculos. Embora sejam considerados sūtras na China, no Tibete as práticas desses bodhisattvas estão incluídas no Tantrayāna.[35]

A partir desse resumo dos três cânones budistas, fica claro que nenhum cânone contém tudo o que o Buda ensinou ou todos os grandes comentários. No entanto, há mais do que o suficiente em cada cânone para que possamos estudar, contemplar e meditar. Os ensinamentos necessários para obter as realizações estão presentes nos três cânones. Um respeitado mestre

---

[33] O *Tesouro do Conhecimento* tem oito capítulos: exames dos elementos; faculdades; mundo (o cosmos e os seres sencientes que nele habitam); carma; contaminantes; caminhos e pessoas; sabedoria elevada; e absorções meditativas. O autocomentário de Vasubandhu sobre esse texto tem um nono capítulo, que apresenta o ponto de vista Sautrāntika.

[34] Os tibetanos consideram Asaṅga como sendo um Mādhyamika, mas explicando o Dharma de acordo com a visão Cittamātra para o benefício das pessoas inclinadas a essa visão. Seu irmão, Vasubandhu, mantinha a visão Cittamātra, mas escreveu alguns textos de acordo com os princípios Vaibhāṣika e Sautrāntika para beneficiar as pessoas que apreciavam essas visões.

[35] É interessante notar que, no cânone tibetano, o *Bhaiṣajyaguru* está na seção tantra do Kangyur, enquanto o Sukhāvatīvyūha está na seção sūtra.

tailandês Theravāda me disse (Chodron): "Tanto no Theravāda quanto no Mahāyāna, os ensinamentos do Buda estão completos" e "Mahāyāna é apenas um nome, Theravāda é apenas um nome. Quando vemos a vacuidade, não há nada a que se apegar".

As várias tradições budistas compartilham muitas escrituras e práticas em comum. Embora cada uma tenha suas qualidades específicas, não devemos pensar nelas como algo separado e sem relação. Todos os três cânones contêm os ensinamentos do Buda e devem ser respeitados como tal. Todos eles contêm ensinamentos que devem ser praticados.

Sistemas Filosóficos

Nos primeiros séculos após o parinirvāṇa do Buda, os Abhidharmikas se destacaram ao desenvolver intrincadas taxonomias dos fenômenos e ao explorar as relações entre os fenômenos. Isso incluía fenômenos materiais e cosmológicos, e ainda mais as facetas da mente, como os estados mentais aflitivos e os estados de meditação e discernimento. Seu foco era a identificação dos blocos de construção da experiência dos seres sencientes, em vez de construir interpretações coesas da doutrina budista.

Os sistemas filosóficos apareceram nos séculos posteriores, quando surgiram perguntas sobre tópicos que não estavam esclarecidos nos próprios textos e os sábios começaram a explicar os significados dos ensinamentos que não eram evidentes para a maioria das pessoas. Esses comentaristas não viam seus escritos como novas interpretações dos ensinamentos do Buda, mas como explicações aprofundadas do que o Buda realmente queria dizer. Eles se viam como esclarecedores de uma forma ampliada do que o Buda havia expressado de forma abreviada.

Outro fator que gerou diferentes sistemas de princípios filosóficos foi o desafio apresentado por lógicos e estudiosos não budistas. O debate era um costume indiano muito difundido, e esperava-se que o perdedor se convertesse à escola do vencedor. Os sábios budistas tinham que desenvolver argumentos lógicos para provar a validade da doutrina budista e para rebater os ataques filosóficos de estudiosos não budistas. Os renomados debatedores budistas também eram grandes praticantes. Nem todos os praticantes budistas estavam interessados nessa abordagem; muitos preferiam estudar os sūtras ou praticar meditação em eremitérios.

Do ponto de vista filosófico, os tibetanos categorizaram os princípios budistas em quatro sistemas gerais: (1) Vaibhāṣika (Seguidores do Mahāvibhāṣā), (2) Sautrāntika (Seguidores do Sūtra), (3) Yogācāra ou Cittamātra (Somente a Mente) e (4) Madhyamaka (Caminho do Meio). Essas quatro escolas são mencionadas no *Hevajra Tantra*, indicando que todas as quatro escolas existiam na Índia antes de chegarem ao Tibete.[36] Cada sistema tem outras subdivisões.

---

[36] Há opiniões divergentes entre os estudiosos modernos com relação aos sistemas filosóficos, quando e onde eles floresceram, os detalhes de suas posições filosóficas e até que ponto os sistemas filosóficos foram sistematizados na Índia antes de chegarem ao Tibete.

Embora nem todos os textos indianos tenham sido traduzidos para o tibetano, muitos o foram. Entre eles, encontramos textos que apresentam as visões filosóficas de todos os quatro sistemas filosóficos, textos que apresentam os caminhos de todos os três veículos e textos que apresentam as práticas tanto do Sūtrayāna quanto do Tantrayāna.

Capítulo 5
Os ensinamentos budistas formam um conjunto coeso

Como visto no capítulo anterior, o Buda ofereceu uma ampla variedade de ensinamentos, que dependiam da disposição e interesses de várias audiências. Ele ensinou a seres humanos e a seres celestiais, espíritos e outras formas de vida.

Existem muitas maneiras de sistematizar esses ensinamentos que revelam como eles formam um conjunto coeso e se sustentam mutuamente, conduzindo-nos a um entendimento ainda mais profundo do Dharma. Uma é de acordo com as três capacidades dos praticantes, que serão discutidas no capítulo 9. Outra é os quatro sistemas filosóficos , brevemente mencionados no capítulo anterior, que serão elaborados em um volume futuro. Os três giros da roda do Dharma são, ainda, outra maneira. A primeira parte deste capítulo foca nos três giros da roda do Dharma e depois se volta para o tópico da autenticidade das escrituras Mahayana. No capítulo anterior, nós examinamos isso a partir de uma abordagem acadêmica. Agora nós vamos olhar para isso da perspectiva dos praticantes budistas.

Os Três Giros da Roda do Dharma

"Girar a roda do Dharma" se refere ao Buda oferecendo ensinamentos que conduzem os seres sencientes à felicidade temporária dentro da existência cíclica e à bondade mais elevada da liberação e o completo despertar. Na perspectiva da tradição sânscrita, como descrito no *Sutra Desvendando o Pensamento*, o Buda girou a roda do Dharma três vezes, onde cada giro tratou principalmente das necessidades de um grupo específico de discípulos.

Os ensinamentos do primeiro giro formam a fundação da prática budista para todos os três veículos. Ao mesmo tempo, eles preenchem as necessidades específicas dos śrāvakas, que buscam a liberação pessoal. O primeiro giro começou com o primeiro discurso do Buda no Parque dos Cervos, em Sarnath, na Índia, durante o qual ele delineou a estrutura do treinamento da mente nas quatro verdades dos āryas. Ao descrever a quarta verdade, a verdade do caminho, ele ensinou os trinta e sete auxílios da iluminação, que estabelecem os procedimentos para colocar em prática as quatro nobres verdades. Os trinta e sete fatores estão relacionados com dois métodos primários de treinamento, o primeiro conduzindo à serenidade (mente unifocada), o segundo trazendo à tona a visão (compreensão profunda). Para colocar esses trinta e sete no contexto dos três treinamentos elevados, nós começamos praticando o treinamento elevado em conduta ética para eliminar as negatividades grosseiras de corpo e fala. Com base nisso, nós cultivamos a serenidade no treinamento elevado em concentração e visão no treinamento elevado de sabedoria.

Os trinta e sete fatores podem ser divididos em sete conjuntos — os quatro estabelecimentos da atenção plena, os quatro esforços supremos, as quatro bases para o poder sobrenatural, as cinco faculdades, os cinco poderes, os sete fatores da iluminação, e o nobre caminho óctuplo — que são as práticas principais.

Vasubhandu em *Tesouro do Conhecimento* e Asanga em *Compêndio do Conhecimento* correlacionam suas práticas plenamente desenvolvidas com níveis sucessíveis dos cinco caminhos. Nesse contexto, elas são apresentadas em sequência. A apresentação de Vasubandhu é a seguinte.

O primeiro conjunto são os *quatro estabelecimentos da atenção plena* — atenção plena ao corpo, sensações, mente e fenômenos. Conforme aprofundamos nossa prática desses quatro, ganharemos maior entusiasmo e vigor para nos engajar em atividades virtuosas. Isso nos conduz ao esforço a partir dos *quatro esforços supremos* — abandonar as desvirtudes já geradas, evitar ações destrutivas no futuro, reforçar as virtudes que já foram geradas e gerar novas virtudes no futuro.

Ao nos engajar na conduta ética tal como evitar ações destrutivas e promover e nos engajar nas que são construtivas, desenvolveremos a clareza mental e o foco da mente. Isso nos leva à prática do terceiro conjunto, as *quatro bases do poder espiritual* — aspiração, esforço, intenção e investigação — os quais são os métodos para reforçar nossa capacidade de permanecer focados em um único ponto, em um determinado objeto de meditação.

Quando possuímos uma concentração unifocada que pode durar por períodos prolongados de tempo, todas as nossas outras faculdades espirituais virtuosas serão reforçadas. Nós aumentaremos os *cinco poderes* — fé, esforço, atenção plena, concentração e sabedoria — e as *cinco forças* — o fortalecimento dessas mesmas cinco qualidades. Quando essas forças estão completamente desenvolvidas, nós progrediremos para praticar os *sete fatores da iluminação* — atenção plena correta, discriminação dos fenômenos, esforço, alegria, flexibilidade, concentração e equanimidade. Isso nos conduz a seguir integralmente o aspecto principal do caminho budista, o *nobre caminho óctuplo* — visão, intenção, fala, ação, modo de vida, esforço, atenção plena e concentração corretos. Através da prática dos trinta e sete fatores, nossas mentes serão transformadas e atingiremos a liberação da existência cíclica.

O segundo giro do Dharma contém os sūtras Prajñāpāramitā, os ensinamentos do Buda sobre a perfeição da sabedoria. Elaborando sobre o tópico da ausência de um eu que o Buda descreveu brevemente no primeiro giro, aqui ele explica que todos os fenômenos são vazios de uma existência inerente. Ele também esclarece o significado da verdade da cessação como a vacuidade de uma mente na qual as contaminações foram erradicadas. Oferecendo uma explicação extensa das seis perfeições — generosidade, conduta ética, disciplina, esforço jubiloso, estabilidade meditativa e sabedoria — o segundo giro também se debruça na verdade do caminho para os bodisatvas. O público principal e adequado aos sūtras do segundo giro do Dharma são os aspirantes espirituais que entendem os ensinamentos do primeiro giro e, além disso, aspiram o completo despertar do estado búdico. Ainda que eles não sejam o público primário, esses ensinamentos também são para aqueles que buscam a liberação pessoal porque uma explicação abrangente da vacuidade é indispensável para todos os praticantes. Muitos desses sūtras foram ensinados no Pico dos Abutres, perto de Rajagrha, na Índia.

O terceiro giro da roda do Dharma contém duas categorias de sūtras. A primeira fornece mais explicações sobre a verdade do caminho e apresenta uma interpretação diferente da declaração dos sūtras Prajñāpāramitā no qual todos os fenômenos são vazios de existência inerente. Estes sūtras do terceiro giro foram ensinados principalmente para beneficiar os iniciantes que, embora inclinados para o caminho do bodisatva, ainda não são recipientes adequados para o ensinamento sobre a ausência de existência inerente. Se eles adotassem o significado literal dos sūtras Prajñāpāramitā, cairiam no niilismo ao pensar erroneamente que a vacuidade significa a completa inexistência dos fenômenos. Para benefício deles, o Buda falou da ausência de natureza (*niḥsvabhāva*) em relação às diferentes naturezas dos fenômenos — as naturezas

dependente, imputada e consumada. Em vez de pensar que todos os fenômenos sem exceção são vazios de existência inerente, o Buda ensinou a estes iniciantes que diferentes fenômenos são vazios de diferentes tipos de naturezas. Esta categoria inclui sūtras como o *Sūtra Desvendando o Pensamento.*

A segunda categoria de sūtras que compreende o terceiro giro fala do nosso potencial para nos tornarmos seres totalmente despertos. Estes sūtras apresentam e desenvolvem sobre a natureza da clara luz da mente e a natureza búdica. Esta categoria inclui sūtras como o *Sūtra da Essência do Tathāgata* (*Tathāgatagarbha Sūtra*), que é a base para o *Continuum Sublime* de Maitreya e a *Coleção de Louvores* de Nāgārjuna. O terceiro giro da roda do Dharma foi ensinado em Vaiśālī e em outros lugares da Índia; o seu público principal era tanto os que procuravam a liberação como os que procuravam o despertar completo.

Para resumir, o primeiro giro da roda do Dharma expôs a estrutura básica do caminho budista para o despertar, as quatro verdades dos āryas. O segundo giro aprofundou a terceira verdade, a verdade da cessação, que precisa de ser compreendida no contexto da natureza última da mente, a sua vacuidade de existência inerente. Além de ter a visão correta da vacuidade da mente, tal como apresentada no segundo giro, é necessário um sujeito mais lúcido — uma mente ióguica que tenha cessado as contaminações. Isto leva a uma discussão mais aprofundada, no terceiro giro, sobre a quarta verdade, a verdade do caminho — a mente que realiza a natureza da realidade e erradica as contaminações. Combinando a nossa compreensão da sabedoria que realiza a vacuidade, como apresentada no segundo giro da roda do Dharma, e uma compreensão da natureza búdica e da natureza da mente, como apresentadas no terceiro giro da roda do Dharma, podemos obter uma convicção genuína na possibilidade de alcançar a verdadeira cessação.

Alguns sūtras no terceiro giro da roda do Dharma falam da natureza búdica e da experiência subjetiva da vacuidade, estabelecendo assim a base para os ensinamentos Vajrayāna, que enfatizam a utilização da mente mais sutil para realizar a vacuidade. Desta forma, os primeiros ensinamentos do Buda estabelecem a base para temas que são mais plenamente desenvolvidos em ensinamentos posteriores, e os sūtras dos três giros da roda do Dharma se complementam.

Os ensinamentos do primeiro giro do Dharma, que enfatizam as práticas do Veículo Fundamental, formam o núcleo da tradição Pāli. Com base nesses ensinamentos, o Buda ensinou o segundo e o terceiro giros da roda do Dharma, que formam o coração da tradição Sânscrita. A forma de Budismo que floresceu no Tibete inclui todos estes ensinamentos. Por estas razões, nós, tibetanos, acreditamos que é uma forma abrangente do Budadarma, porque inclui todos os ensinamentos essenciais do Veículo Fundamental, do Mahāyāna e do Vajrayāna. No Veículo Fundamental, a ausência de um eu refere-se geralmente à ausência de uma alma — um eu que seja permanente, unitário e independente — ou uma pessoa independente e substancialmente existente — uma pessoa que controla o corpo e a mente. Com base nestes ensinamentos, o Mahāyāna descreve o desenvolvimento da bodicita e as práticas extensas dos bodisatvas. Para além da ausência de essência da identidade, ensina detalhadamente a ausência de uma essência dos fenômenos. As técnicas especiais descritas nos textos Vajrayāna reforçam tais práticas dos bodisatvas. Sem uma base nos ensinamentos fundamentais do Veículo Fundamental, proclamar-se um seguidor do Mahāyāna não tem sentido. Precisamos de uma compreensão ampla e inclusiva dos ensinamentos do Buda para evitar de gerar concepções errôneas. Sem isso, corremos o risco de depreciar os ensinamentos do Buda, dizendo que são limitados no seu alcance ou que não são autênticos. É importante entender que esses veículos e seus ensinamentos se complementam. Devemos incorporar a essência de todos esses ensinamentos em nossa prática pessoal.

REFLEXÃO

1. O primeiro giro da roda do Dharma, que se concentra nas quatro verdades dos āryas, forma a base para a prática budista em todos os três veículos. Além disso, satisfaz especificamente as necessidades dos śrāvakas, aqueles que procuram a liberação pessoal.
2. O segundo giro, que inclui os sūtras Prajñāpāramitā, aprofunda o significado das verdadeiras cessações e dos verdadeiros caminhos e oferece uma extensa explicação das seis perfeições. É dirigido principalmente a aspirantes de uma caminho espiritual que compreendem os ensinamentos do primeiro giro e aspiram ao pleno despertar.
3. O terceiro giro contém dois tipos de ensinamentos. O primeiro explica a ausência de natureza de cada uma das três categorias de fenômenos; foi ensinado especialmente para discípulos inclinados ao caminho do bodisatva que ainda não estão prontos para o ensinamento sobre a vacuidade da existência inerente. O segundo explica a natureza búdica e a natureza da clara luz da mente e conduz os discípulos ao Vajrayāna.

Autenticidade das Escrituras Mahāyāna

No primeiro concílio, que ocorreu logo após o falecimento do Buda, nem os sūtras Mahāyāna nem os tantras foram recitados ou incluídos na coleção de sūtras. Como os sūtras Mahāyāna e os tantras Vajrayāna na tradição sânscrita no início não eram amplamente conhecidos, mais tarde surgiram dúvidas sobre sua autenticidade.

De forma pessoal, estou plenamente convencido de que o Buda ensinou esses sūtras. Entre os mais proeminentes desses sūtras, os sūtras Prajñāpāramitā ensinam explicitamente a vacuidade e implicitamente os caminhos e estágios do bodisatva para o despertar. De acordo com o relato tradicional, esses sūtras foram falados pelo Buda e depois levados para guardados em segurança na terra dos nāgas — seres semelhantes a dragões que habitam lagos ou perto de cursos da água — porque as pessoas naquela época ainda não eram vasos adequados para entendê-los completamente. Então, o grande sábio budista Nāgārjuna, os recuperou dos nāgas e trouxe para o nosso mundo, onde foram amplamente disseminadas na Índia.

De acordo com esse relato, Nāgārjuna viveu mais de seiscentos anos. Não acredito que Nāgārjuna tenha vivido tanto tempo. Sendo totalmente desperto, certamente o Buda Śākyamuni provavelmente tinha a capacidade de estender sua vida, mas ele não o fez. Assim, parece estranho — para não mencionar improvável — que Nāgārjuna tenha vivido tanto tempo. Com relação ao fato de ele ter ido à terra dos nāgas para recuperar os sūtras Prajñāpāramitā, não acredito plenamente nisso, mas também não posso negar. Algumas pessoas dizem que os sūtras Prajñāpāramitā e outros textos Mahāyāna foram compostos mais tarde e atribuídos ao Buda. Para mim, ambas essas explicações são extremas.

Nascido no sul da Índia, Nāgārjuna visitou Bodhgaya e viveu em um centro de aprendizado em Magadha, ambos localizados no norte da Índia. Durante suas extensas viagens, ele deve ter entrado em contato com os sūtras Prajñāpāramitā e começou a reuni-los. Nāgārjuna era um estudioso de sânscrito, bem como um monge budista exemplar. Como tal, ele nunca mentiria. Ele sabia que algumas pessoas duvidavam da autenticidade dos ensinamentos do Mahāyāna. Usando o raciocínio, ele investigou se eles eram autênticos. Como Nāgārjuna viveu apenas alguns séculos depois do Buda, teria sido mais fácil para ele

pesquisar e estabelecer a validade dos sūtras em sânscrito do que para nós, quase vinte e seis séculos depois. Depois de fazer um exame minucioso, ele estava convencido de que eles eram as palavras do Buda.

Os escritos de Nāgārjuna contêm muitas citações dos sūtras Prajñāpāramitā. Sabendo que a controvérsia se devia a uma falta de conhecimento, ele citou extensivamente esses sūtras quando compôs o *Compêndio dos Sūtras* (*Sūtrasamuccaya*), e em *Grinalda Preciosa* ele fez um esforço especial para demonstrar por que essas escrituras eram autênticas. Se ele tivesse dúvidas sobre sua validade, nunca teria feito isso. Vendo que esses ensinamentos notáveis estavam à beira da extinção, com grande compaixão ele os propagou porque sabia que as pessoas de sua própria geração e das gerações futuras se beneficiariam tremendamente da sabedoria contida neles.

O Buda ensinou os sūtras Prajñāpāramitā a um grupo seleto de monásticos, bem como a bodisatvas e outros seres que, segundo relatos, estavam presentes. Esses ensinamentos foram oferecidos no Pico dos Abutres, um local que é pequeno demais para acomodar o grande número de ouvintes que supostamente compareceram. Portanto, devemos entender a transmissão desses sūtras em um nível diferente, não no nível comum. Embora alguns discípulos humanos estivessem presentes, muitos seres que ouviram esses ensinamentos não eram visíveis ao olho humano comum. Alguns eram grandes bodisatvas, como Avalokiteśvara, Mañjuśrī e Samantabhadra.

Como o conjunto de seres humanos que ouviam esses ensinamentos era comparativamente pequeno e esses ensinamentos são radicais em sua apresentação da vacuidade, eles foram transmitidos de professor para aluno de forma privada e não foram conhecidos pelo público como um todo por muitos séculos. Embora seja geralmente aceito que os ensinamentos do Vinaya e dos sūtra eram transmitidos oralmente, acredito que os sūtras Prajñāpāramitā podem ter sido escritos desde o início. Embora a alfabetização não fosse muito difundida, certamente alguns *bhikṣus* (monges) sabiam ler e escrever.[37] Como poucas pessoas conheciam esses ensinamentos, eles quase foram esquecidos. Nāgārjuna entrou em contato com eles, os reproduziu e disseminou os sūtras Prajñāpāramitā.

A disseminação posterior de textos anteriormente pouco conhecidos ocorreu várias vezes na história do budismo. Durante a Revolução Cultural, muitos textos no Tibete foram destruídos. Mais tarde, porém, alguém encontrou uma cópia de um texto e, a partir dela, fez muitas cópias. Dessa forma, o ensinamento foi preservado. Da mesma forma, textos e artefatos budistas que datam dos séculos IV a XII estavam escondidos nas cavernas de Dunhuang, mas só foram descobertos no início do século XX e levados para o Museu Britânico, onde outras pessoas tomaram conhecimento deles. Textos escritos em Gāndhārī que datam do primeiro século foram encontradas em vasos e descobertos somente nos últimos anos. Parece-me que algo semelhante poderia ter acontecido na Índia antiga; os sūtras Prajñāpāramitā poderiam ter sido relativamente desconhecidos por vários séculos e depois revitalizados devido ao interesse de Nāgārjuna por eles e sua compaixão por nós.

O Buda não ensinou os sūtras Prajñāpāramitā e outros sūtras Mahāyāna publicamente porque não teria sido adequado ensinar a certos discípulos, ou seja, aqueles focados na sua própria liberação em vez da liberação de todos. Além disso, as pessoas que estavam inclinadas a meditar sobre a ausência de essência de uma pessoa independente e substancialmente existente não estariam interessadas em ensinamentos sobre a vacuidade de todos os fenômenos. O Buda jamais forçaria a meta do estado búdico ou a visão Madhyamaka da vacuidade para os outros. Ele respeitava as pessoas e, de acordo com sua disposição atual, estabelecia a visão, o caminho e o resultado adequados para elas, de modo que praticassem os trinta e sete auxílios para o despertar, realizassem as quatro verdades e progredissem no caminho para o estado de arhat.

Outras pessoas tinham a capacidade ou o carma de ver bodisatvas como Avalokiteśvara, Maitreya, Tārā e Mañjuśrī. A eles, bem como a alguns devas, seres não humanos, e bodisatvas, o Buda ensinou os ensinamentos Mahāyāna. Para uns poucos seres excepcionais, que eram vasos espirituais adequados para receber os ensinamentos tântricos, o Buda ensinou o Tantrayāna surgindo como Vajradhara e a maṇḍala (o ambiente purificado e as deidades nele existentes).

Se aceitarmos que o Buda Śākyamuni alcançou o completo despertar como resultado de ter acumulado mérito e sabedoria por três incontáveis grandes éons, então essas coisas maravilhosas são possíveis. No entanto, se o Buda nasceu como um ser humano não iluminado que, embora tenha se tornado mais sábio e compassivo, não era onisciente e ainda tinha um corpo produzido por aflições e carma — como o Buda é retratado nos textos Pāli — então não acho que teria sido possível para ele oferecer tais ensinamentos nesses níveis mais elevados. Com exceção dos Cārvākas, que tinham uma visão niilista ou hedonista, todos os praticantes espirituais e intelectuais da Índia naquela época acreditavam em uma alma ou essência (*ātman*). Os dois professores com quem o Buda estudou antes de atingir o despertar aceitavam um eu, e o Buda não encontrou outros professores mais sábios do que esses. Diante dessa situação, teria sido extremamente difícil para uma pessoa comum descobrir por si mesma a ausência de uma essência.

Além disso, nos quase 2600 anos desde que o Buda viveu, milhões de pessoas se beneficiaram de seus ensinamentos. Muitos realizaram a vacuidade e alcançaram o estado de arhat e o estado búdico. Não creio que alguém que começou aquela vida como um ser humano não iluminado pudesse ter tido esse tipo de efeito no mundo. Da mesma forma, não creio que os fundadores das outras grandes religiões do mundo fossem pessoas comuns. Eles também poderiam ter sido manifestações do Buda. Uma manifestação do Buda não necessariamente ensina o budismo; ele ou ela ensina o que é mais adequado para o público naquele momento. O que os seres humanos comuns fazem com os ensinamentos após a morte do fundador é outra questão. A maioria dos estudiosos acadêmicos vê a sabedoria de uma religião como um conhecimento humano — algo que evolui com o tempo, onde cada geração adiciona o que aprendeu com o conhecimento das gerações anteriores. Minha perspectiva é diferente. Acho que as principais tradições espirituais que conseguiram beneficiar a humanidade durante séculos foram iniciadas por alguém com extraordinária sabedoria e compaixão, que ensinou outras pessoas por meio de sua própria experiência espiritual.

A visão da ausência de essência e do nirvāṇa, conforme apresentada na tradição sânscrita, é muito sofisticada. Nos textos Pāli, o Buda afirmou que o nirvāṇa existe e que é alcançado pela superação das aflições e do carma contaminado que causa o renascimento na existência cíclica. Ele não fez uma análise aprofundada do significado preciso da ausência de essência — especialmente a ausência de essência nos fenômenos — ou das características sutis da essência que é negada. Tal análise facilita a compreensão do significado preciso da verdadeira cessação e do nirvāṇa. Para beneficiar seus discípulos, ele precisava explicar extensivamente a vacuidade da existência inerente e, portanto, ofereceu os ensinamentos do segundo giro. Além disso, como o caminho do bodisatva foi explicado apenas brevemente no primeiro giro da roda do Darma, o Buda estabeleceu os ensinamentos no segundo e terceiro giros da roda do Darma.

Alguém pode se perguntar: "Talvez os ensinamentos mais profundos sobre a ausência de essência e os ensinamentos mais extensos sobre o caminho do bodisatva e o estado búdico resultante não tenham sido ensinados pelo Buda, mas foram compostos por seus seguidores em um momento posterior". Se dissermos que o Buda não os ensinou, então ele deve ter oferecido um ensinamento rudimentar, e seus seguidores o refinaram e aprofundaram suas visões. Isso significaria que seus seguidores eram mais perspicazes e mais

sábios do que o próprio Buda! Para mim, isso é inaceitável. Na minha opinião, o Buda ensinou todos os pontos essenciais do caminho quando estava vivo. Os comentaristas indianos e tibetanos dos séculos seguintes extraíram o significado e a implicação desses pontos, os explicando ou sistematizando para esclarecer o significado para as futuras gerações.

Se os sūtras Mahāyāna não fossem a palavra do Buda, isso significaria que as instruções completas do caminho do bodisatva não existem em nosso mundo. Sem esses ensinamentos, alcançar o estado bélico seria impossível, e os esforços de milhões de pessoas nos últimos 2600 anos para realizar esse caminho teriam sido desperdiçados.

No entanto, ao longo dos séculos, as pessoas geraram bodichita e realizaram a vacuidade de todos os fenômenos. Muitas pessoas de elevada capacidade espiritual — alguns praticantes tibetanos e chineses, bem como Ajahn Mun — tiveram visões confiáveis de bodisatvas e budas. Essas pessoas eram indivíduos éticos e sábios e não mentiriam.[38] Portanto, esses seres sagrados devem existir e os textos que explicam como alcançar suas realizações devem ser as palavras do Buda. Dizer que o caminho para o pleno despertar existe, mas que os ensinamentos sobre como realizá-lo foram compostos pelo próprio Buda, seria de fato muito estranho!

A motivação Mahāyāna — a aspiração de alcançar o pleno despertar para o benefício de todos os seres sencientes — o caminho Mahāyāna das seis perfeições e o objetivo Mahāyāna do estado búdico completo são maravilhosos e beneficiam todos os seres. O que há para se criticar neles? Qual é o sentido de dizer que o Buda não ensinou o Mahāyāna?

Não aceito como literal tudo o que é encontrado na literatura budista tibetana sobre a história do Budadarma. Algumas coisas são claramente tendenciosas. Aprecio os esforços dos historiadores ocidentais que tentam analisar imparcialmente os eventos históricos. No entanto, acho que olhar para a história do budismo apenas do ponto de vista dos estudiosos acadêmicos — a maioria dos quais aceita a existência de apenas esta vida — é ir longe demais. Do ponto de vista deles, muitas coisas mencionadas nos textos budistas seriam impossíveis. No entanto, com uma visão de mundo que inclui a crença no renascimento e na capacidade da mente ser totalmente purificada e se tornar onisciente, o escopo da experiência humana se expande muito e nossa visão da história também muda. Pessoalmente, prefiro considerar o que parece mais razoável, dada a visão que tenho de quem era o Buda e quais eram suas capacidades.

Em resumo, como o Buda Śākyamuni era um ser totalmente desperto, ele conhecia as disposições espirituais de diferentes públicos e os orientava de acordo, ensinando-lhes o que era adequado. Como o número de aspirantes espirituais receptivos aos ensinamentos do Mahāyāna era muito pequeno na época do Buda, ele ofereceu esses ensinamentos apenas a um grupo limitado. Esses ensinamentos permaneceram em grupos muito pequenos de pessoas e quase desapareceram. Nāgārjuna fez um esforço especial para coletá-los e ensiná-los e, por essa razão, ele é conhecido como alguém que abriu caminho.

Pessoalmente, eu (Chodron) abordo a questão da autenticidade de uma perspectiva diferente das apresentadas acima. Tendo me formado em história, estou ciente de que as histórias escritas são parciais, tanto no sentido de que as informações não estão completas quanto no sentido de que os escritores as interpretam a partir de sua própria perspectiva.

Ao longo dos anos, tive a sorte de estudar os sūtras e comentários Mahāyāna. Embora meu conhecimento e compreensão sejam limitados, esses ensinamentos fazem sentido para mim quando os examino usando a razão. Eles também produzem efeitos benéficos quando os aplico em minha vida. Se esses ensinamentos profundos e eficazes não foram oferecidos por um ser plenamente desperto, como o Buda, quem mais teria a capacidade de fazê-lo? Certamente não seriam seres sencientes limitados. Em resumo,

minha experiência com esses sūtras apenas confirma a minha convicção de que eles são as palavras do Buda. Embora eu goste de aprender as diferentes perspectivas históricas do budismo, minha fé não se baseia nisso.