

Introdução

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

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

Sobre Este Livro

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

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

Convenções Usadas Neste Livro

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

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

Como Este Livro é Organizado

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

Em um trabalho como este, não há como fazermos justiça a todos esses vários aspectos do pensamento e da prática budistas. Em vez disso, combinamos um panorama geral das diferentes tradições e escolas com uma discussão mais aprofundada dos temas mais importantes – os temas que caracterizam o Budismo como um todo. Então, na lista de leituras recomendadas do Apêndice B, oferecemos os nomes dos livros e de outras fontes que você pode consultar para realizar pesquisas sobre os aspectos do Budismo que quiser explorar com mais afinco.

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

Parte I: Introdução ao Budismo

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

Parte II: Budismo no Passado e no Presente

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

Parte III: Budismo na Prática

Nesta parte, tratamos de uma série de questões práticas: Como alguém se torna um budista? O que envolve o fato de ser um budista? Como o budismo afeta a maneira como você vive? Resumidamente, o que, de fato, os budistas fazem? Para responder a essas perguntas, observamos as maneiras como as pessoas podem se beneficiar daquilo que o Budismo tem a oferecer. Exploramos a meditação e mostramos a você algumas das maneiras como praticá-la. Examinamos como os seguidores das várias tradições levam o Budismo para suas vidas cotidianas. Concluimos levando você em direção a um passeio pelos principais locais de peregrinação budistas.

Parte IV: Percorrendo o Caminho Budista

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

Parte V: A Parte dos Dez

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

Parte VI: Apêndices

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

Ícones Usados Neste Livro

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



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



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



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



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



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

Daqui pra onde?

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

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

Parte I

Introdução ao

Budismo

A 5ª Onda

Por Rich Tennant



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

Nesta Parte...

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

Capítulo 1

O Que é Budismo?

Neste capítulo

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

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

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

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

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

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

Descobrimo se o Budismo é uma Religião

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

Pergunte à maioria das pessoas o que lhes vem à mente quando pensam em “religião”. Provavelmente, elas mencionarão algo sobre a crença em Deus. Nossos dicionários mostram o mesmo. O dicionário *Webster's New World College Dictionary* define religião como uma “crença em uma força ou forças divinas ou sobre-humanas a serem obedecidas e adoradas como as criadoras e regentes do universo.”

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



- ✔ **Não há um Deus:** a adoração a uma força sobrenatural não é a preocupação central do Budismo. Deus (da forma como este termo geralmente é empregado) está completamente ausente dos ensinamentos budistas – algumas pessoas denominam o Budismo como a religião ideal para ateus!
- ✔ **Não há um sistema de crença:** o Budismo não corresponde, primordialmente, a um sistema de crenças. Embora contemple certos princípios fundamentais (como discutimos ao longo da Parte III), a maioria dos mestres budistas encoraja ativamente seus alunos a adotarem uma atitude que seja *oposta* à crença ou a uma fé cega.

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



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

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



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

Além dos ensinamentos fundamentais sobre a natureza da realidade, o Budismo oferece uma *metodologia* – um conjunto de técnicas e práticas – que permite aos seus seguidores experimentar um nível mais profundo da realidade, diretamente por si próprios. Em termos budistas, essa experiência envolve o despertar para a verdade de seu ser autêntico, sua natureza íntima. A experiência do despertar é o objetivo máximo de todos os ensinamentos budistas. (Para saber mais sobre o despertar, ou sobre iluminação, como geralmente se denomina, consulte o Capítulo 10). Algumas escolas enfatizam o despertar mais que outras (e algumas ainda relegam o despertar ao plano de fundo, em seu esquema de prioridades), mas, em todas as tradições, esse é o objetivo final da existência humana – quer seja alcançado nesta vida ou em vidas futuras.

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

Reconhecendo o Papel de Buda: o Desperto

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

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

Buda: humano ou divino?

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

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

O que leva às discordâncias entre as tradições budistas é: “Quando Shakyamuni realmente atingiu a iluminação?” Algumas tradições budistas dizem que ele alcançou esse feito exatamente conforme discutimos

neste capítulo – aos 35 anos, enquanto estava sentado debaixo da árvore Bodhi, há 2.500 anos. Outros, afirmam que ele alcançou o estado de Buda muito tempo antes disso, no passado distante. De acordo com essa segunda interpretação, o Buda que ficou conhecido como Shakyamuni havia atingido a iluminação muito antes de ter nascido como príncipe Sidarta. Toda a sua existência nesta terra, de seu nascimento à sua morte, foi uma demonstração consciente aos demais sobre como o caminho espiritual deve ser seguido. Em outras palavras, foi tudo um ato *encenado* para inspirar os demais a se desenvolverem espiritualmente, assim como ele o fez.

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



Figura 1-1:
Shakyamuni
Buddha.

Ele passou os 45 anos restantes de sua vida peregrinando pela parte norte da Índia, oferecendo seus ensinamentos àqueles que estavam interessados no caminho que leva à libertação do sofrimento através da iluminação plena de um Buda. (A Parte III oferece um panorama de todo esse caminho). Após uma vida de trabalho compassivo para com os outros, ele morreu, aos 80 anos.

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

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



Figura 1-2:
Peregrinos visitando a árvore Bodhi.

Foto © Ian Cumming/Tibete Images.

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



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

Entendendo a Filosofia do Budismo

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

Embora o Budismo enfatize a investigação e a experiência diretas, ele dissemina certos princípios filosóficos que esboçam um entendimento básico da existência humana, que servem como orientações e inspirações para prática e estudo. Ao longo dos séculos, o Budismo, de fato, se dividiu em uma variedade de escolas e tradições, cada uma com seu próprio entendimento mais ou menos elaborado e distinto daquilo que Buda ensinou. (Para saber a história dessas tradições diferentes, consulte os Capítulos 4 e 5) Além dos discursos memorizados durante a vida do fundador e registrados após sua morte, diversas outras escrituras – que foram atribuídas a ele – surgiram, muitos séculos depois.

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



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

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

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

Apreciando a Prática do Budismo

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

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

ANEDOTA



A parábola da flecha envenenada

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

Em resposta, Shakyamuni descreveu a seguinte situação hipotética. Suponhamos, ele disse, que um homem tenha sido ferido por uma flecha envenenada. Seus parentes, preocupados, encontram um hábil

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

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

Vivendo uma vida ética

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

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

Examinando sua vida por meio da meditação

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

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



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

A meditação facilita essa compreensão ao oferecer uma atenção centrada e contínua ao funcionamento de sua mente e de seu coração. Nos primeiros estágios da meditação, você passa a maior parte do seu tempo conscientemente, o máximo que pode, de sua experiência – uma prática budista quase universal, conhecida como *plena atenção*. Você também pode cultivar qualidades do coração positivas e benéficas, como bondade amorosa e compaixão; ou praticar visualizações de figuras e energia benéficas. Mas, no fim, o objetivo de toda meditação budista é descobrir quem você é para que, assim, sejam findadas suas buscas e insatisfações. (Para saber mais sobre meditação, consulte o Capítulo 7.)

Expressando devoção

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

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

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

O estudo e a reflexão ajudam a esclarecer os ensinamentos budistas, mas a devoção cria uma conexão sincera com a tradição, permitindo que você expresse seu amor e apreciação pelos mestres (e ensinamentos) e experimente seu amor e compaixão, em troca. Até mesmo tradições como a Zen, que parecem enfatizar menos a devoção em favor da compreensão, têm uma forte subcorrente devocional que é expressa em rituais e cerimônias, mas que não é sempre visível aos recém-chegados. Para praticantes budistas leigos, que podem não ter tempo ou inclinação para a meditação, a devoção às Três Joias pode até mesmo se tornar sua principal prática. Na verdade, algumas tradições, como o “Budismo da Terra Pura”, são primordialmente devocionais. (Para saber mais sobre as diferentes tradições do Budismo, incluindo Zen e Terra Pura, consulte o Capítulo 5).

Dedicando sua Vida ao Benefício de Todos os Seres

Quando você chega à questão central, o Budismo ensina-lhe que as pessoas que estão ao seu redor estão fundamentalmente interconectadas – inclusive, com você – e são interdependentes – que cada ser ou coisa aparentemente separada, você inclusive, é meramente uma expressão única de uma

única realidade vasta e indivisível. Com essa perspectiva em mente (e no coração), o Budismo lhe encoraja a dedicar seus esforços espirituais não apenas a si mesmo e aos seus entes queridos, mas também em benefício – e pela iluminação – de *todos* os seres (que, na verdade, não podem ser separados de você).

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



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