

# BUDISMO: FUNDAMENTOS DE UMA FÉ MUNDIAL

DR. AMARTYA KUMAR BHATTACHARYA

## SEÇÃO 1.

### INTRODUÇÃO

Estou escrevendo este artigo como um budista devoto e um homem Dammico muito ortodoxo; imediatamente após uma peregrinação a Buda Gaya. Também estou escrevendo isso com uma abordagem científica e racionalista. Nenhuma alegoria é usada neste artigo; nenhuma é necessária.

O Senhor Buda é o foco deste artigo, e todo o artigo gira em torno dele. Estou me esforçando para apresentar a essência do Dhamma (Dhammadhātu) à minha maneira. Embora minha família tenha suas raízes ancestrais em Chittagong, Bangladesh e, naturalmente, siga o budismo Theravāda, estou tentando ser o mais abrangente possível em minha exposição do Dharma. O sânscrito foi usado como a língua clássica padrão deste artigo. O páli também foi amplamente usado e o chinês, o japonês e o coreano foram usados, quando apropriado. Os sinais diacríticos foram omitidos, pois algum conhecimento de sânscrito e páli por parte do leitor é assumido.

O budismo, uma grande fé mundial, foi fundada pelo Senhor Buda na Índia há mais de dois mil e quinhentos anos. Ele se espalhou pacificamente por grande parte da Ásia e tem milhões de adeptos na Índia, Nepal, Butão, Sri Lanka, China (incluindo o Tibete), Taiwan, Mongólia, Coreia do Norte e do Sul, Japão, Mianmar, Tailândia, Camboja, Laos, Vietnã e também em Cingapura, Malásia e Indonésia. A extremidade norte do budismo na Ásia é o Mosteiro de Ivolga na Sibéria, Rússia. Este artigo é uma exposição do budismo e nele, a palavra "FÉ" é usada como sinônimo da palavra "religião". O budismo também é chamado de Saddhamma (a verdadeira fé) ou Dhamma.

Um ponto importante está em ordem aqui. Na religião, como na ciência, tudo o que pode ser provado deve ser aceito como verdadeiro; inversamente, tudo o que não pode ser provado deve ser descartado como pura especulação. A sublimidade do budismo reside no fato de que ele tem uma abordagem muito científica. O universo está em um estado constante de fluxo. Quando olho para o céu noturno, estou olhando para trás no tempo porque a luz tem uma velocidade finita, por maior que seja essa velocidade. Além disso, não consigo ver as extremidades do universo e a lógica me diz que o universo não pode ter uma extremidade espacial. Da mesma forma, o universo não pode ter uma extremidade de tempo zero. A ciência moderna reconhece o tempo como a quarta dimensão, além das três dimensões espaciais, e também enfatiza a variabilidade de tudo no universo com relação ao tempo. O homem vive em uma estrutura espaço-temporal, ou seja, dentro de uma estrutura temporal-espacial. O budismo apresenta a posição científica correta de que o universo evoluiu e que funciona de acordo com as leis naturais.

## SEÇÃO 2. VIDA DO SENHOR BUDA

Muito conhecida para ser repetida aqui, a vida do Senhor Buda (563 - 483 a.C.) é uma história da vida de um dos maiores seres humanos que já viveram. Seu pai era o Rei Suddhodana, rei do reino Shakya cuja capital era em Kapilavastu (Kapilavatthu - em Pāli) e Sua mãe era a Rainha Maya devi. Aos vinte e nove anos, o Príncipe Siddhartha Gautama (Príncipe Siddhattha Gotama - em Pāli) deixou o lar e após seis anos de esforço e meditação incessantes atingiu Seu Nirvana ou Iluminação em Uruvilva (Uruvelā - em Pāli), agora chamado Buda Gaya. O Senhor Buda (Buda é traduzido como Fo em chinês e como Butsu em japonês; portanto, Daibutsu é japonês para Grande Buda) também é chamado Buda Shakyamuni. Os seguidores da escola Vajrayana do Budismo Mahayana o chamam de Sarvarthasiddha e, às vezes, Shakyasimha ou Munendra. O Senhor Buda também é conhecido como Narasimha, uma denominação devocional indiana muito comum, no Avatamsaka Sutra, um Sutra Mahayana. Eu também o identifico como Amitabha (Aquele que é de Luz Ilimitada) e Amitayus (Aquele que é de Vida Imensurável). Ele também é identificado como Bhaishajyaguru, isto é, o médico compassivo para os males do mundo. Senhor é traduzido como Bhagavā em Pāli.

## SEÇÃO 3.

### FILOSOFIA DO BUDISMO

A palavra sânscrita “Dhamma” significa literalmente “Propriedade”. Por exemplo, alguém diz que o Dhamma do fogo é queimar. Isso significa que a propriedade do fogo é queimar. O fogo não pode ser separado de sua capacidade de queimar. Da mesma forma, o significado literal de Dharma (Dhamma - em Pāli, Fa - em chinês, Ho - em japonês) do homem é a propriedade básica do homem da qual ele não pode ser separado. Isso significa a espiritualidade inerente ao homem.

O objetivo do budismo é Nirvana (libertação, Nibbāna - em Pāli) e Bodhi (Iluminação, P'u-ti - em chinês, Bodai - em japonês). A palavra Buddhi significa intelecto e a palavra Bodha significa entender; é dessas palavras que a palavra Bodhi é derivada. Quem é que busca Nirvana, Bodhi e entender? Sou “EU” (Aham), que está escrevendo agora. O entendimento me aguça, me refina, me contextualiza e me mantém no caminho para Bodhi e Nirvana. Terei uma oportunidade de me aprofundar profundamente na questão do “eu” no budismo mais tarde. O entendimento profundo (Anubodha) é o contexto de Bodhi e Nirvana. Reformulando Nagarjuna, o fundador da escola Madhyamika do Budismo Mahayana, Shunyata (vazio, Suññatā - em Pāli, K'ung - em chinês, Ku - em japonês) é a ausência de ignorância. Avidya Paramam Malam (Avijja Paramam Malam - em Pāli, Ignorância é a maior impureza) é o que o Senhor Buda disse. Nagarjuna pode ser ainda mais reinterpretado para me dar o entendimento de que o Nirvana não está disponível apenas para um homem no Samsāra (mundo empírico e fenomenal), mas, como estou imerso no Samsāra, ele só é possível dentro dele, sujeito à condição de que o Arya Ashtanga Marga (Nobre Caminho Óctuplo) seja rigorosamente seguido. A conclusão

alcançada por Nagarjuna, em sua obra seminal Mula Madhyamika Karika, é que todas as coisas carecem de uma essência fixa (Sabhāva - em Pāli, Zi-xing - em chinês) ou de um caráter individual fixo (Swalakshana) e é por isso que são passíveis de mudança. Em outras palavras, a mudança só é possível se as entidades forem desprovidas ou vazias (Shunya) de Swabhava. O budismo tem dois ramos principais, Theravāda e Mahayana, a diferença entre os dois será explicada no devido tempo.

A busca do homem por um fim para seu sofrimento (Dukkha - em páli) o levou a uma exploração de seu eu interior (Wo - em chinês), seu funcionamento e seu comportamento disfuncional sob certas circunstâncias. Sob tais condições, uma mudança radical na consciência, percepção e atitude é o único socorro para uma mente atormentada (Chitta, Manas, Hsin ou Xin - em chinês, Kokoro - em japonês). Este processo, que envolve a destruição do sofrimento, é baseado nas Quatro Nobres Verdades

(Chattari Aryasachchani - em Pāli) enunciado pelo Senhor Buda que são os seguintes:

A vida contém sofrimento. (Dukkha-Aryasachcha - em Pāli) O sofrimento tem uma causa, e a causa pode ser conhecida. (Duhkha Samudaya-Aryasatya, Dukkha Samudaya Ariyasaccā - em Pāli)

O sofrimento pode acabar. (Dukkha Nirodha-Ariyasaccā - em Pāli)

O caminho para acabar com o sofrimento tem oito partes. (Magga-Aryasachcha - em Pāli)

O Senhor Buda também traçou o Nobre Caminho Óctuplo (Ariya Atthangika Magga - em Pāli). O Nobre Caminho Óctuplo é dado abaixo:

1. *Visão correta (Sammā Ditthi - em Pāli)*
2. *Intenção correta (Sammā Saṅkappā - em Pāli)*
3. *Fala correta (Sammā Vācā - em Pāli)*
4. *Ação correta (Sammā Kammanta - em Pāli)*
5. *Modo de vida correto (Sammā Ājīva - em Pāli)*
6. *Esforço correto (Sammā Vāyāma - em Pāli)*
7. *Atenção correta (Sammā Sāti - em Pāli)*
8. *Concentração correta (Sammā Samādhi - em Pāli)*

Este Caminho também é conhecido como O Caminho do Meio (Majjhima Paṭipadā - em Pāli) porque não é nem muito fácil nem muito difícil. As primeiras cinco partes do Caminho envolvem manter um estilo de vida cheio de virtude (Sila - em Pāli) enquanto as últimas três dizem respeito à prática (Paṭipatti - em Pāli) de meditação. O Caminho é chamado de O Caminho (Tao - em chinês, Do, Michi - em japonês) no Extremo Oriente. A prática da meditação está no cerne da prática espiritual das pessoas Dâmicas (espirituais). Ser budista significa distinguir entre atos budistas e não budistas, entre ignorância e iluminação, entre Samsāra e Nirvana. Pancha Shila é para chefes de família; Ashta Shila é para chefes de família praticando Brahmacharya, que é o celibato; e Dasha Shila é para monges.

Nomeado Siddhartha, que significa "*aquele que realizou sua tarefa*", por Seus pais quando nasceu, o Senhor Buda afirmou que era um ser humano, puro e simples. Ele afirmou que tudo o que tinha eram qualidades humanas. Ele sempre negou que fosse divino ou que fosse divinamente inspirado. No entanto, ele era a divindade personificada. Seu sobrenome era Gautama. O Senhor Buda se referiu a Si mesmo como o Tathāgata (*literalmente*, Aquele que chegou à Verdade, ou seja, Aquele que descobriu a Verdade). A palavra Tathāgata é traduzida como Ru-lai em chinês e como Nyorai em japonês.

O Senhor Buda expôs Anatta ou Nairatmya (Anatta - em Pāli, Muga - em Japonês). A palavra sânscrita "Atman", a palavra Pāli "Atta" e a palavra chinesa "Shen" significam Alma. Em seu sentido mais fundamental, Nairatmya implica altruísmo que tem sua manifestação externa em ação altruísta para beneficiar os outros. A sabedoria adquirida pela experiência Bhavana-maya Panna (em Pāli) é que Atman não é encontrado nem mesmo na experiência meditativa mais profunda, isto é, durante Samādhi. Além disso, a assinatura de uma crença em Atman resulta em egoísmo (Ahamkara) e apego às coisas mundanas (Mamakara). O primeiro sermão do Senhor Buda, em Rishipatana (Isipatana - em Pāli) perto de Varanasi, é chamado de Sutra Dharmachakrapravartana (Dharmachakkappavattana Sutta - em Pāli) e Seu segundo sermão (Sūta - em Pāli, Ching - em chinês, Kyo - em japonês, Gyong - em coreano), proferido cinco dias depois, também em Rishipatana (moderno Sarnath), é chamado de Anattalakkhana Sutta (em páli). O Senhor Buda disse, no início do Sutra Anatmalakshana, "Rupam Anatma, Vedanā Anatma, Sangya Anatma, Samskara Anatma, Vigyana Anatma" (Rupam Anatta, Vedanā Anatta, Sanna Anatta, Sankhara Anatta, Viññaṇa Anatta - em páli, Forma material não é a Alma, Sensação não é a Alma, Percepção não é a Alma, Predisposição não é a Alma, Consciência não é a Alma.). No curso de mais um sermão, em Shravasti, o Senhor Buda disse "Existe um não-nascido, imutável, incriado e incondicionado. Se não houvesse, isso que é não-nascido, imutável, incriado e incondicionado, não poderia haver nenhuma fuga do que nasce, muda, é criado e é condicionado. Mas como há um não-nascido, imutável, incriado e incondicionado, há uma fuga do que nasce, muda, é criado e é condicionado.". Com essas palavras, o Senhor Buda apontou Seu dedo para Paramartha-Satya (verdade suprema), que é o Nirvana. Em outro ponto, o Senhor Buda mencionou que um tipo de desejo é o desejo pela existência (Bhava-Trishna).

No Dhammapada, é dito que "Sarva Dhamma Anatma.", ou seja, todas as entidades são sem ser próprio. Deve-se ter em mente que a atitude do Senhor Buda era prática e Sua principal preocupação era a salvação dos seres humanos sofredores. Seu silêncio em resposta a questões metafísicas especulativas indicava Seu espírito transcendental; o de se elevar a um plano acima dos seres inferiores.

De acordo com o Senhor Buda, o homem é seu próprio mestre. "Atta hi attano natho" são as palavras exatas do Senhor Buda. Ele também disse "Atmadvipa viharatha, atmasharana ananyasharana" que significa "Habite fazendo de si mesmo sua ilha (que é refúgio), e de ninguém mais seu refúgio". O homem, entretanto, não tem consciência desse fato e abdica de sua responsabilidade de controlar seu futuro, até mesmo a morte. Isto é assim porque o homem é, em um sentido filosófico profundo,

iludido (Mohagrasta), adormecido e inconsciente de sua verdadeira natureza. Ele normalmente se identifica com seu corpo, que nasceu e, portanto, morrerá, algum dia. Isso dá origem a vícios, insegurança e crença naquilo que não é.

O homem vive em ilusões (Moha); a ilusão de que ele nunca ficará doente, a ilusão de que nenhum mal jamais lhe acontecerá. Ele também acredita que tem parentes e amigos e, se ele se apegar a eles com força suficiente, ele irá um dia, após a morte, para o lugar nebuloso chamado céu. Mas isso não é verdade. A lacuna no pensamento do homem se torna perturbadoramente clara para ele quando ele descobre que está sofrendo.

Quando um homem sofre, o mundo parece desabar ao seu redor. O homem precisa ser despertado e quando esse processo de despertar estiver completo, o homem se levantará das cinzas do mundo dos sentidos que ele acabou de queimar para o mundo da consciência pura.

O budismo é uma jornada onde um homem começa dormindo e termina acordado. Ao fazer isso, ele deixa de lado o nada para despertar para um único estado de Ser. O processo pelo qual isso acontece é a meditação.

O título do Senhor Buda significa aquele que está desperto. Ele é o messias que mostrou o caminho para a eternidade. O Senhor Buda deu Seu ensinamento “para o bem de muitos, para a felicidade de muitos, para mostrar compaixão ao mundo” (Bahujanahitaya, Bahujanasukhaya, Lokanukampaya). Ele disse ao homem que, embora ele esteja dormindo, a capacidade de ser desperto está nele e também ensinou ao homem o caminho para o despertar. Mas o homem deve trilhar esse caminho sozinho. O homem deve perceber que ele está sempre sozinho, seja no alto das montanhas, na companhia de seus parentes ou na multidão matinal no centro de uma cidade metropolitana. Uma atitude positiva em relação à solidão pode se desenvolver no homem quando ele pode pegar uma espada mental e fazer uma distinção entre solidão e solidão. A solidão tem uma conotação negativa no sentido de que implica um desejo pela companhia de outros seres humanos, o exato oposto da autossuficiência implícita na solidão. A capacidade de trilhar o caminho para o Nirvana já está no homem, ele só precisa usá-la. No Sutra Dharmachakrapravartana, o Senhor Buda disse que

O Nirvana não está sujeito à tristeza, contaminação (Klesha, Kilesa - em Pāli, Bonno - em japonês), doença (Vyadhi), decadência (Jara) e morte (Mrityu, Marana). Em outras palavras, o Nirvana está além de causa e efeito, isto é, transcende fenômenos. O Senhor Buda também disse “Nirvanam Paramam Sukham”. Nirvana é Apratitya-samutpanna e Asamskrita (incondicionado, Apatichcha-samuppanna e Asankhata - em Pali, Wu-yin - em chinês) e, segundo Vasubandhu de a escola Yogachara (a prática do Yoga) do Budismo Mahayana, é o Parinishpanna Swabhava (verdadeira natureza própria do Sendo, Zhen-shi-xing - em chinês). É interessante notar que no Lankavatara Sutra, um Mahayana Sutra associado à escola Yogachara, Nirvana é descrito como ver tudo como ele é. Nirvana é um Absoluto positivo e é Nitya (sem começo e fim, Nicca - em Pāli). Nirvana significa um estado de Mutti (Pāli) que significa liberdade ou Vimutti (em Pāli) que significa liberdade absoluta. Nirvana

também denota Saccā (em Pāli) que significa Verdade e Santi (em Pāli) que significa Paz. Um sinônimo para Nirvana é Mokkha (libertação- em Pāli).

Nirvana é um estado de perfeição absoluta. Sāriputta, o famoso discípulo histórico do Senhor Buda, descreveu o Nirvana como a extinção do desejo, ódio e ilusão. Na linguagem mística, Nirvana é a experiência de ficar cara a cara com a Realidade (Shi - em chinês). Nirvana é equiparado a Bodhi e é o Paramartha-Satya. Nirvana é às vezes expresso como negativo de negativo, como a cessação do sofrimento, do desejo, da aversão, etc. Isso não precisa resultar em nenhuma confusão. Em sânscrito, às vezes coisas positivas são expressas como negativas de negativas, como a palavra “Arogya”, que significa recuperação de doença, e a palavra “Amrita”, que significa imortal. Além disso, como a matemática prova, negativo de negativo é sempre positivo. Nirvana é uma libertação das correntes de um falso senso de individualidade. Nirvana é um estado de não dualidade (Advaita ou Advaya); um estado onde a ilusão de um falso senso de “eu” (Parikalpita Swabhava, Fen-bie-xing - em chinês) não existe. Expresso de forma diferente, a libertação da ilusão da separação do Eu individual do Todo é Nirvana.

LIBERDADE É, NIRVANA É, VERDADE É.

De acordo com o budismo, tudo é relativo e impermanente (Anicca - em Pāli) no mundo empírico e condicionado. O Senhor Buda disse a Raṭṭhapāla “O mundo está em fluxo contínuo e é impermanente”. Neste contexto, posso corretamente dizer que não se pode pisar duas vezes no mesmo rio porque, embora eu possa continuar a ver o mesmo rio externamente de um ponto de vista bruto, as moléculas de água que estou vendo em um local específico a qualquer momento são diferentes das moléculas de água do momento anterior e do momento posterior. Uma coisa desaparece, condicionando o aparecimento da próxima em uma série de causa e efeito. Tudo está em um estado de se tornar outra coisa no momento seguinte. Uma roda não pode ser separada de seu movimento. Não há roda estática “atrás” da roda em movimento. As coisas mudam ao longo do tempo. Tudo se origina dependendo de outros fatores. Isto é, todas as coisas vêm à existência como o resultado (Phala) de uma interação de várias causas (Hetu). Cada entidade é condicionada (Paṭīccasamuppānā - em Pāli) assim como Paṭīcca (condicionamento, Paṭīcca-samuppāda - em Pāli). A Lei da Originação Dependente é central para o Budismo.

Por exemplo, a raiva não pode surgir por si só sem uma causa. Os cinco agregados, Rupa, Vedanā, Sangya, Saṅkhāra e Vigyana, todos os quais são identificados como Anatma (não-Alma) pelo Senhor Buda no Sutra Anatmalakshana, são chamados de Pancha khandhā (os cinco agregados - em Pāli). Sensações (Vedanā) do mundo físico das formas (Rupa) são recebidas pelos cinco órgãos dos sentidos físicos ( Indriya ) como o nariz. A mente sente o mundo mental. Os cinco órgãos dos sentidos físicos e a mente são chamados de seis bases sensoriais. As sensações levam às percepções (Sanna - em Pāli), que por sua vez levam através de predisposições (Saṅkhāra - em Pāli ), à consciência (Viññāṇa - em Pāli ). Na escola Yogachara do Budismo Mahayana, o conceito de Alaya-Vigyana (literalmente, a morada da consciência, mas comumente traduzido como consciência armazenadora ) é introduzido. O Alaya-Vigyana (

Ariyashiki - em Japonês ), que mantém o continuum da consciência, é a mente; portanto, esta escola também é chamada de escola Chittamatratavada. Outros nomes da mesma escola são Agamanuyayi Vigyanavada e Vigyaptimatratavada.

O conceito fundamental da escola Yogācāra (Wei Shi - em chinês, Yuishiki - em japonês) pode ser expresso pela proposição de que o Parinishpanna Swabhava é realizado quando o homem perfura (Patibheda) através de seu Parikalpita Swabhava e Paratantra Swabhava (natureza própria condicionada, Yi-ta-xing - em chinês). O Alaya-Vigyana, conforme concebido no Budismo Mahayana, é uma entidade permanente. O Alaya-Vigyana contém todas as impressões de ações passadas e todas as futuras potencialidades. É também o Tathagatagarbha (Buda-Matriz, Ru-lai-zang - em chinês, Nyoraizo - em japonês), a base sobre a qual um homem pode se tornar um Buda. Então, latente em cada homem está uma faculdade semelhante à de Buda chamada Buda-Dhatu (Natureza de Buda, Fo-hsing ou Fo-xing - em chinês).

A meditação correta leva à Iluminação espiritual, que nada mais é do que a plena manifestação do Buddha-Dhātu (ou Tathagata-Dhātu) no homem.

Assim, qualquer homem pode se desenvolver por meio de uma prática apropriada, que é a meditação, e se tornar um Buda. De qualquer forma, para um homem comum, a soma de todos os processos físicos e mentais, processos em fluxo constante, é percebida empiricamente como "eu". O "eu" empírico é efêmero e impermanente, e é Samvriti-Satya (verdade convencional). Consciente de algo, a pessoa reage mentalmente. As reações mentais são de dois tipos: desejo e aversão. Desejo (Taṇhā, Raga - em Pāli) e aversão (Dosa - em Pāli) levam ao sofrimento; é evidente que a aversão resulta em sofrimento e desejo resulta em sofrimento porque se o objeto do desejo permanece fora de alcance, há sofrimento. Assim, em última análise, tudo o que é impermanente é Duḥkha ou sofrimento. Trishna Nirodha, Upadana (apego) Nirodha. O renomado sábio Buddhaghosa, o escritor do Visuddhimagga (VishuddhiMagga, O Caminho da Purificação), se deteve elaboradamente no sofrimento. Tomando a liderança de Nagarjuna, eu postulo que Duḥkha é transitório; ele surge dependente de outra coisa e também decai em extinção. Duḥkha não é autodeterminante; sua existência e caráter são atribuíveis a fatores que condicionam sua origem e transformação subsequente. Vindo à existência e morrendo da existência, Duḥkha carece de qualquer traço de permanência. Assim, pode-se dizer que Duḥkha carece de um Swabhava ou Swalakshana e é caracterizado por Nihswabhava (ausência de Natureza Própria).

Assim, Duḥkha é vazio (Suññatā em Pāli). Sou, portanto, levado a formular a proposição: Duhkhameva Shunyam. Como Duḥkha é efêmero, posso expandir a frase em sânscrito para isto: Duhkhameva Anityam evam Shunyam A percepção do vazio de Duḥkha permite que alguém deixe Duḥkha ir embora (algo como desapegar da dor) e, assim, seja liberado do controle que Duḥkha tem sobre ele. Isto é, é claro, pretendido como um complemento teórico budista Mahayana à meditação Vipassanā e não é de forma alguma um substituto para a meditação Vipassanā. Eu também sustento que a noção de Buddha-Dhātu é um conceito muito produtivo. *A meditação de qualquer*

*meditante está fadada a se tornar melhor se ele se lembrar durante a meditação que ele tem Buddha-Dhātu nele.*

O conceito de Satyadvaya ou duas categorias de verdade, Sammuti-Saccā (em Pāli) e Paramattha-Sacca (em Pali), é um elemento essencial do budismo. A palavra “Samvrita” significa literalmente “coberto”. O Mahayana Sutralankara, escrito por Asanga, diz que um Puggalā (pessoa) existe em Pragyapti (designação) (este é Samvriti-Satya), mas não em Dravya (substância). A liderança de Asanga é seguida ao longo deste artigo, onde o Samvriti-Satya do homem empírico é considerado no contexto de Anatmata ou Nairatmya.

Em resposta ao questionamento dos devotos no reino de Kosala quanto à importância ou não da crença, o Senhor Buda apontou a distinção entre saber e acreditar. Acreditar sempre conota uma abordagem de segunda mão à Verdade; saber sobre algo através da experiência de outra pessoa. Saber significa um conhecimento direto de primeira mão da Verdade e o resultado dessa distinção é que o mínimo de dúvida que sempre acompanha a crença está ausente no conhecimento (Gyana).

A liberdade de pensamento é permitida pelo Senhor Buda a Seus devotos para que eles possam discriminar e encontrar a Verdade. O Nibbāna não pode ser obtido através do conhecimento de outra pessoa.

Um estudioso contemporâneo Kazuaki Tanahashi descreve um incidente no Japão onde um monge budista ilustrou para seus discípulos o poder do que pode ser chamado de "vazio positivo" na mente. Um vazio na mente pode ser preenchido com espiritualidade em virtude do pensamento positivo. *Um monge coreano, Kyong Ho, ecoou esse sentimento quando aconselhou alguém a aceitar as ansiedades e dificuldades desta vida.* Ele também aconselhou as pessoas a usarem sua vontade para trazer paz entre os povos. Isso é particularmente relevante no mundo moderno, onde a democracia e o igualitarismo são tidos como garantidos. O grande monge budista zen japonês Dogen disse que *Samādhi (que é um estado transcendental da mente)* levou à Iluminação daqueles que encontraram a Iluminação na Índia e na China.

O sábio indiano e ganhador do Prêmio Nobel de Literatura, Rabindranath Tagore, venerava o Senhor Buda acima de todos os outros grandes líderes espirituais e escreveu em bengali (que é derivado do sânscrito através do idioma Pāli) vários artigos sobre o Senhor Buda. John Blofeld, um budista fervoroso, tem o seguinte conselho para os leigos: *“Não permita que os eventos da sua vida diária o prendam, mas nunca se afaste deles”.*

O budismo também acredita fortemente na teoria Pariyatti (em Pāli) de Kamma (como você semeia, assim você também colherá) e no conceito de renascimento. O Senhor Buda disse: “Monges, eu digo que volição é ação. Tendo pensado, a pessoa age por meio do corpo, da fala e da mente.” (Cetana 'ham bhikkhave kammam vadami. Chetayitva kammam karoti kayena vachaya manasa (em Pāli).

Existem dois tipos de Kamma, Kusalā Kamma (em Pāli) ou boas ações e Akusalā Karma ou más ações. Kusalā Kamma é Dammico enquanto Akusalā Karma é Adâmico. O resultado de ambos os tipos de Kamma é chamado Kamma Phala, que corresponde ao tipo de Kamma realizado.

#### SEÇÃO 4. MEDITAÇÃO NO BUDISMO

Ele buscou, Ele meditou, Ele encontrou: *isso resume apropriadamente o despertar do Senhor Buda. Quando um homem sofre, é inútil para ele falar de Deus, ou jejuar e torturar seu corpo se o seu sofrimento não for reduzido por qualquer um ou todos estes.*

O Senhor Buda percebeu este fato e após Seu despertar ensinou as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo. A meditação é uma forma de cultura mental (Bhavana). Na meditação, o que é exigido do homem é efetuar uma mudança radical na consciência do finito para o infinito usando a Concentração Correta. A concentração é chamada Chittassecaggatā<sup>1</sup> (em páli). *O foco concentrado está sempre na eliminação do sofrimento. A lei de causa e efeito também está em ação aqui. Se alguém está iludido, sofre.*

Se alguém estuda as Quatro Nobres Verdades, vê que o homem deve identificar a causa do sofrimento e sistematicamente destruí-la usando o Nobre Caminho Óctuplo. O resultado da meditação é tremendo. Alguém transcende os limites de seu corpo; ele sente que o universo inteiro se tornou seu corpo. Ele sente que trocou uma mente fraca por uma mente forte. Ele sente que, embora possa continuar a residir em seu corpo mortal, sua consciência se tornou irreversivelmente alterada. Ele se sente sendo permeado pela paz. Ele se torna desperto; Prabuddha. O Senhor Buda não deu o Dhamma apenas para vontades fortes; Suas declarações são igualmente aplicáveis a mentes mais fracas, desde que tenham a determinação de segui-Lo. Ele não pediu nada mais do que coragem e prometeu eternidade.

Uma explicação sobre os tipos de meditação em voga está em ordem aqui. A meditação Vipassanā (em Pāli, Kuan ou Guan - em chinês, Kan - em japonês) ou Vidarshana (Pashyana ou Darshana significa ver de uma forma comum; Vipashyana ou Vidarshana significa ver de uma forma especial, isto é, com Insight) é praticada no sul da Ásia e outros países que praticam o Budismo Theravāda (que significa, o caminho dos Anciãos). O Senhor Buda apresentou a técnica da meditação Vipassanā

---

<sup>1</sup> 'Unifocalização da mente', é um sinônimo de concentração

no Mahasatipatthana Sūta. O Senhor Buda fez o sermão deste Sūta em Kammassadhammam perto de Delhi (ÍNDIA).

## O Mahasatipatthana

Este Sūta é encontrado no Digha Nikāya e o Satipatṭhāna Sūta é encontrado no Majjhima Nikāya. A prática budista Zen é realizada no Leste Asiático, ou seja, na China, Coreia do Norte e do Sul, Taiwan e Japão, que estão entre os países que praticam o Budismo Mahayana (que significa, o grande veículo).

Na verdade, o **Zen** é uma das oito escolas do Budismo Mahayana. *Meditação é algo que não pode ser totalmente explicado em palavras, tem que ser experimentado para ser completamente compreendido. Saber sobre meditação é uma coisa; saber meditação é outra bem diferente.* Um homem pode sentar-se sozinho, de pernas cruzadas, em uma sala silenciosa na postura de lótus completa (Padmāsana) ou, na sua falta, na postura de meio-lótus (Bhadrasana) e tentar entrar na meditação Vipashyana (a terceira postura de sentar é chamada Sukhasana, que significa literalmente "a postura que dá felicidade"). Padmāsana também é chamado de Dhyanasana na escola Vajrayana (que significa o veículo do raio) do Budismo Mahayana. Se alguém não for capaz de começar a meditar sozinho, deve buscar a ajuda de um **Guru** (literalmente, aquele que dissipa a escuridão) que o guiará nos estágios iniciais. Deve-se sentar, de preferência, na postura de lótus com a coluna ereta. Não deve haver curvatura das costas, a cabeça deve estar reta como se estivesse suspensa por meio de uma corda. Outra analogia adotada é que a cabeça deve estar reta como se estivesse carregando o céu em seu topo. As mãos podem ser colocadas no Bhumisparsha Mudra (gesto Bhumisparsha), um Mudrā (Inzo - em japonês) no qual encontro tantas estátuas do Senhor Buda. Bhumisparsha significa literalmente "tocar o chão". Este gesto também é chamado de Sakshi (sânscrito para testemunha) Mudrā.

Alternativamente, as mãos de um homem podem estar no Mudrā cósmico com a mão esquerda em cima da direita, as articulações médias dos dedos médios juntas e os polegares se tocando. As mãos devem ser mantidas contra o corpo, com os polegares na altura do umbigo. Este gesto é muito popular no Leste Asiático. O Samādhi Mudrā consiste na mão direita colocada em cima da mão esquerda com as pontas dos dois polegares se tocando. Outro Mudrā consiste nas mãos esticadas, colocadas sobre os joelhos, e o polegar e o próximo dedo se tocando com os outros dedos esticados. Este gesto das mãos é chamado Gyana Mudrā

Depois que alguém se sentou corretamente, ele deve fechar os olhos e se concentrar na inalação e na exalação de sua respiração (Anapana-sati). Anapana (Anpan - em chinês) significa respiração. Não deve haver adulteração na respiração natural, o trabalho de um meditante é simplesmente concentrar sua atenção em suas narinas e observar o fluxo natural da respiração. A respiração é natural, não há desejo ou aversão por ela, ela está sempre no presente (Nitya) e, como a pessoa respira do momento do nascimento até o momento da morte, é de fato uma convergência do passado, presente e futuro. Além disso, está dentro da estrutura física do corpo.

*A RESPIRAÇÃO é, portanto, um objeto apropriado para concentrar a MENTE, algo que não é muito fácil.* A mente geralmente não quer ficar no momento presente; ela reside no passado ou no futuro. Um pequeno esforço é necessário para evitar que a mente vagueie. Isso é chamado de Esforço Correto. Nesse estágio, pode haver fortes distrações na mente que a impedem de se concentrar. Às vezes, essas distrações parecem ser avassaladoras. O esforço para focar na respiração deve ser continuado nesses casos. A CHAVE É NUNCA DESISTIR. Um aprendiz logo descobre uma coisa: a meditação é um trabalho duro para um iniciante. A Atenção Plena Correta, que é a atenção plena da respiração, segue o Esforço Correto imediatamente. A Concentração Correta que leva ao Samādhi (San-mei – em chinês, Sanmai, Zanmai – em japonês), que é um estado transcendental, segue. Pode ser descrito por Sāti (ser), Cittā (consciência) e Ananda (bem-aventurança, felicidade). Às vezes, ao elevar a mente ao Samādhi, obstáculos aparecem na forma de distrações na mente. Essas distrações podem ser sentimentos latentes de raiva, desejo, tristeza e assim por diante.

O remédio, em tais casos, é retornar ao Ānāpānasati e tentar elevar a mente ao Samādhi novamente. Na meditação Vipassanā, ele deve então entrar em Vipashyana. Existem quatro partes na prática. Kaya anupassanā, Vedanā anupashyana, Cittā anupassanā e Dhamma anupassanā. Anupassanā significa ver minuciosamente, ou seja, examinar. Aqui, a palavra Dhamma indica o conteúdo da mente, Cetasikā (em Pāli).

Cada um dos quatro, Kaya (corpo), Vedanā (sensações), Cittā (mente) e Dhamma (conteúdos mentais), deve ser submetido ao Anupassanā. *A verdadeira natureza de todos os quatro se revela ao meditante e ele é capaz de remover a impureza dos recessos mais íntimos de sua mente* (Anusāya (em Pāli)).

Consciência e equanimidade (Upekkhā – em Pāli), juntas, simbolizam a meditação Vipassanā. Se qualquer uma das partes estiver faltando, não se pode atingir a Iluminação. Vipassanā leva a uma percepção clara da estrutura física e mental e, portanto, leva a Bodhi. O conhecimento completo da minha estrutura física e mental é chamado Sampajañña (em Pāli), se eu o tenho, sou chamado de Sampragya. Em algumas formas de meditação budista Mahayana, a meditação no Senhor Buda (Buddhanupashyana) é realizada.

Bojjhaṅgās (em Pāli) são fatores que contribuem para a Iluminação. Existem sete Bojjhaṅgās: Smriti, Dharma-chayana, Viriya (coragem), Priti (arrebato e bem-aventurança), Prashiddhi (tranquilidade profunda e calma), Samādhi e Upekkhā. Os Quatro Estados Sublimes (Brahma-vihāra) são Mettā (amor-bondade ou Boa vontade), Karuna (compaixão), Mudita (empatia) e Upekkhā (equanimidade).

A meditação envolve fazer uma escolha consciente e livre de se retirar dos assuntos do mundo mundano para buscar fins espirituais; um dos objetivos é o subsequente restabelecimento do contato com o mundo condicionado como um homem mais puro e sábio. A decisão de meditar é em si um ato de Liberdade. Temos, na vida, a liberdade de buscar um modo de vida ético. Essa liberdade nos leva a Bodhi e Nibbāna e, portanto, ela nos liberta.

A meditação é uma busca pela Libertação, a realização é o resultado final. Após a realização, a pessoa sente que estava andando com os olhos fechados e agora os abriu de repente. No plano dos sentidos, seu mundo externo não muda, mas sua maneira de processar psicologicamente seu mundo externo sofre uma mudança drástica.

Ele se torna mais pacífico consigo mesmo e com os outros. Um homem desperto, possuindo uma mente iluminada (Bodhi cittā), sente que está cercado de paz o tempo todo. É importante entender que ninguém lhe diz isso; ele mesmo sente isso. Ele continua fazendo suas atividades diárias, mas sua maneira de processar seu mundo mudou fundamentalmente para melhor. Ele percebe que não pode e não precisa controlar todos os aspectos de seu mundo físico externo. Ele percebe que ganha mais ao DESAPEGAR. Ele se torna consciente dos momentos não pacíficos em sua vida e tenta reduzir sua frequência e intensidade. Ele opta por mudar sua consciência para sua mente e se tornar consciente de seus processos mentais internos ao esperar, por exemplo, em um engarrafamento ou enquanto espera em uma fila. Ele opta pela harmonia em seus processos mentais em vez do Caos.

Normalmente, os instintos animais prendem um homem ao mundo dos sentidos. O homem não tem a iniciativa de se libertar deles. Em vez disso, ele deposita sua fé em algum poder sobre-humano a quem ele tenta propiciar na esperança de que possa ser resgatado de seus problemas. A MEDITAÇÃO também pode ser descrita como uma Tapassī (uma palavra sânscrita cuja raiz está na palavra sânscrita Tapah que significa calor), uma queima das impurezas na Mente.

*A MEDITAÇÃO tem sido realizada por teóricos e filósofos, bem como por empiristas de alto nível. Embora sua ênfase possa ter sido diferente, foi universalmente reconhecido que todos eles contribuíram para o Dhamma. Além disso, a meditação agora está se espalhando para o Ocidente também. Diz-se que o budismo pode ser ensinado a pessoas de qualquer origem cultural. É por isso que, apesar de não ter nenhuma tradição de Meditação em sua religião ou cultura, a filosofia e as técnicas de meditação agora estão se espalhando para o Ocidente a partir do Oriente.*

## Zen e Outras escolas

As semelhanças entre o budismo Theravada e o Mahayana são as seguintes:

1. O Senhor Buda é o fundador original e histórico do budismo.
2. O Chaturaryasatya, Arya Ashtanga Margā, Praticca-samutpada e os Doze Elos da Originação Dependente são os fundamentos básicos de todas as escolas do budismo.
3. O treinamento de Sila, Samadhi e Pañña é universal para todas as escolas.
4. A organização do Dharma é em três partes, a saber, Sutra, Vinaya (Ritsu - em japonês) e Shastra (Lun - em chinês, Ron - em japonês).
5. O conceito de mente sobre a matéria é universal e a Mente é a principal área de treinamento e controle.

A principal escola devocional do budismo Mahayana é a Escola da Terra Pura do Extremo Oriente, onde o sânscrito “Namah Amitabha Buddha” é traduzido para o chinês “Namo Amito Fo” e o japonês “Namu Amida Butsu”. A prática de invocar o nome do Senhor Buda é conhecida como Buddhanusmriti (Nien Fo – em chinês, Nenbutsu – em japonês). A devoção também é direcionada ao Saddharma Pundarika Sutra (O Sutra de Lótus) com a invocação “Namo miao fa lien hua ching” em chinês e “Namu myoho rengekyo” em japonês.

## SEÇÃO 6. NÃO-APAGAMENTO, DESPAIXÃO E AUSÊNCIA DE EGO

Como o contato das seis bases sensoriais com o mundo externo não resulta em nenhuma reação em um homem liberto, ele é livre. Sua mente é como uma lâmpada que não pisca. O desapego a todos os seres e a tudo, incluindo os conceitos de "Eu" e "Meu", é uma característica de uma mente liberada. A ausência de ego em um homem iluminado o leva a adotar uma atitude de desapego e abnegação em relação a tudo em seu mundo físico e mental. Ele é virtuoso.

As tentações não o afetam. Ele está sempre alegre, feliz e otimista. Ele irradia luz por onde passa. Ele é sábio e compassivo (Mahakarunika) e faz tudo para o bem do mundo. Ele se elevou acima de seu condicionamento mental anterior (Samkhara). Ele se elevou acima do desejo e da aversão.

## SEÇÃO 7. DIFERENTES ASPECTOS DO BUDISMO

Deve ser lembrado que no budismo, a única razão válida para travar uma guerra é lutar contra forças malignas. Qualquer outra guerra é injusta. O Senhor Buda foi ao campo de batalha e interveio para impedir uma guerra entre os Shakyas e seus vizinhos e suas palavras impediram o rei Ajātasattu de Magadha de atacar um reino vizinho. Tirar uma vida injustamente contamina um homem. No entanto, não há pecado no budismo, apenas ilusão. Homens severamente iludidos dificilmente encontrarão cessação (Nirodha) do sofrimento Suddha (em páli) neste nascimento e a roda do nascimento e da morte rolará para eles. O otimismo é uma virtude e é o estado natural do homem. O pessimismo às vezes surge nele devido às suas circunstâncias. O Senhor Buda exalava otimismo sobre a humanidade quando proclamou "O sofrimento pode ser levado ao fim". Um verdadeiro seguidor do Senhor Buda tem uma atitude otimista em relação à vida e uma habilidade de apagar qualquer pessimismo que possa surgir nele.

*O budismo desencoraja práticas supersticiosas.*

O budismo transformou a vida do Imperador Ashoka da Índia. O maior Imperador Indiano de todos os tempos, pertencente à dinastia Maurya, e governando um território muito maior do que a atual República da Índia, ele fez muito para espalhar o budismo. Em sua juventude, ele era um guerreiro e conquistou muitos territórios. Depois que conquistou Kalinga, ou o moderno estado de Orissa, no leste da Índia, ele foi tocado pelo sofrimento do povo. Mentalmente atormentado, ele encontrou paz após abraçar o budismo. Ele também convocou o Terceiro Conselho Budista em Pataliputra (moderna Patna), que foi presidido por Maudgalyaputra Tishya. O Imperador Kanishka da dinastia Kushana foi outro grande governante budista cujo vasto império abrangia uma grande parte da Índia, bem como um vasto território no oeste da China (moderna Sinkiang) e na Ásia Central. Sua capital era Purushapura (moderna Peshawar). O próximo grande imperador budista da Índia foi o Imperador Harshavardhana. Na Índia e na China, lendas cercam o Senhor Buda. Uma lenda na Índia acredita que o deus hindu da criação, Brahma, pediu ao Senhor Buda para ensinar o Dhamma. Uma lenda na China diz que um grande sábio budista chamado Bodhidharma trouxe o budismo da Índia para a China. Outra lenda na China, registrada no texto Jen-t'ien-yien-mu, diz que o Senhor Buda explicou o Dharma ao seu discípulo histórico Mahakashyapa silenciosamente segurando uma flor e Mahākassapa (em Pāli, Mahakasho - em japonês) apenas sorriu, tendo entendido o significado. O som do silêncio tem um lugar distinto no budismo, do Senhor Buda em diante, estendendo-se até o discípulo chefe de família mitológico Vimalakirti. Historicamente, o Imperador Ashoka foi o primeiro imperador indiano a espalhar o budismo para fora da Índia. Ele enviou seu filho, Mahinda (em páli), e sua filha, Sanghamitta (em Pāli), para o Sri Lanka.

O Senhor Buda mostrou como o homem pode se integrar ao cosmos. Neste e em muitos outros aspectos, Ele foi um estudante da vida e um líder dos homens. Em uma sociedade dominada por castas, o Senhor Buda se esforçou para estabelecer a igualdade de todos os homens. Nisso, Ele foi o primeiro grande socialista do mundo. Lao-tzu da China antiga em seu livro Tao Te Ching descreveu as qualidades que um verdadeiro líder deve ter; líderes pisam grama fresca entre outras coisas. O Senhor Buda possuía todas elas e muito mais. Ele foi o último Tyagi, isto é, renunciante; renunciando a um trono, confortos de um palácio, uma esposa e um filho para deixar seu palácio a cavalo em busca da Verdade à noite.

Nisso, Ele se mostrou um exemplar de Santidade inspirando milhões de outros a seguirem o exemplo. Ele se elevou ao nível de um Purushottama e um Mahapurusha (Homem Super-Humano). O budismo prega a tolerância máxima a todas as religiões. Um budista não odeia ninguém, ama a todos. O amor do Senhor Buda pelo homem era como o amor de um pai por seus filhos. A filosofia abrangente do budismo abrange a bondade amorosa (Metta - em páli) para todos os seres sencientes. Os budistas coexistem pacificamente com todas as religiões na Terra. *É revigorante manter uma estátua do Senhor Buda no local de meditação*, assim como um cristão mantém um crucifixo em seu quarto. Não é idolatria.

O budismo é particularmente relevante no mundo violento de hoje. Como budista, sinto que a humanidade pode fazer muito melhor.

Pacifismo e não violência (Ahimsa - em páli, Avihimsa - Páli) são princípios fundamentais do budismo. No entanto, isso não significa que um homem não deva resistir à agressão. Se um poder maligno se envolve em agressão, então um homem deve resistir a ele com todos os poderes à sua disposição. Algo chamado “Budismo Engajado” está surgindo no Ocidente agora. Nisso, os budistas assumem questões ambientais e sociais como parte de sua prática do Dharma.

Uma indeterminação radical sustenta e permeia a existência humana. Coisas que não queremos acontecem; coisas que não queremos acontecem. Para corajosamente trabalhar nosso caminho até a emancipação, para trazer ordem no lugar do caos, para encarar a vida com fortaleza requer imensa coragem Iluminada. Neste contexto, o budismo nos permite alcançar a salvação. Essa é a razão de ser do budismo. A essência do budismo, como resumida pelo próprio Senhor Buda, é:

*Cessar de todo erro,*

*Obter virtude,*

*E purificar o coração.*

ORIGINAL:

<https://www.linkedin.com/pulse/buddhism-fundamentals-world-faith-dr-amartya-kumar-bhattacharya-1/>