



## Budismo

O Budismo foi fundado no nordeste da Índia por **Siddhartha Gautama**, conhecido como Buda, o Desperto.

Siddhartha Gautama nasceu em Kapilavastu, num lugar chamado Lumbini, cerca de 563 A.C. (segundo alguns investigadores), perto da atual fronteira Índia-Nepal. Filho de Suddhodhana, da família dos Shakyas, governante do reino de Kosala, a lenda conta que ao nascer lhe foi vaticinado o futuro de um grande sábio ou de um grande imperador.

O jovem foi educado com todos os cuidados e rodeado de todas as riquezas, até ser confrontado com as realidades da vida através de quatro “mensageiros” – um doente, um velho, um cadáver e um monge errante. Ao vê-los, surgiu-lhe a mesma pergunta com que todos nos confrontamos: face ao ciclo da vida e da morte, onde encontrar a liberdade e a felicidade?

Com vinte e nove anos, o príncipe abandonou a vida do palácio e a família para procurar respostas para esta pergunta universal. Durante 6 anos praticou diversas técnicas de meditação com mestres reconhecidos, até que, ao igualá-los, descobria que ainda não tinha resposta para a questão da libertação do sofrimento. Enveredou por uma via de ascetismo extremo que também não o aproximou da libertação. Ao

ouvir o diálogo de um professor de música e do seu aluno, percebeu que a via não estava nos extremos do prazer e do ascetismo. Recordou então uma experiência que tinha tido quando mais novo, de *dhyana* (meditação) que lhe pareceu mais próxima da realidade, e decidiu sentar-se debaixo de uma árvore, conhecida como árvore Bodhi (árvore da iluminação, na realidade uma variedade de figueira) em BodhGaya, com a firme resolução de não se levantar do seu lugar enquanto não tivesse a experiência, ele mesmo, da verdade mais profunda e libertadora. Então, segundo contam os textos tradicionais, no momento em que a estrela da manhã surgiu no céu, a sua mente abriu para a incondicionada e imortal liberdade que está para além da vida e da morte. Nesse momento de libertação, ele tornou-se o Buda, o Desperto, que acordou do estado de ignorância em que todos estamos imersos como num sonho.

O Buda não ensinou o “Budismo”, um conceito aliás bastante recente. Ensinou o **Dharma** (Dhamma em pali), uma palavra sânscrita que significa “a verdade”, “a via das coisas”, “as leis naturais da mente e do coração”. Ensinou a verdade da insatisfação e das suas causas, o fim da insatisfação e o seu caminho. Os seus ensinamentos eram sempre dirigidos a pessoas específicas e ajustados ao temperamento e capacidades dos ouvintes. Por isso, encontramos nos ensinamentos do Buda uma grande quantidade de meios hábeis que podemos usar no nosso caminho espiritual.

Pouco após a Iluminação, o Buda proferiu o seu primeiro discurso, definindo a estrutura básica sobre a qual se iriam basear todos os ensinamentos seguintes. Essa estrutura básica são as **Quatro Nobres Verdades**, quatro princípios fundamentais da natureza (Dharma) que emergiram da avaliação que o Buda fez da condição humana. Essas verdades não são afirmações de fé. São na verdade categorias nas quais podemos enquadrar a nossa experiência de forma a criar condições para a Iluminação:

1. Existe **dukkha**: sofrimento, insatisfação, descontentamento;
2. Existe a causa ou origem de **dukkha**: a causa dessa insatisfação é o desejo/aversão, com raiz por sua vez na ignorância;
3. Existe a cessação de **dukkha**: o abandono desse desejo;
4. Existe o caminho que leva à cessação de **dukkha**: o Nobre Caminho Óctuplo – entendimento correto, pensamento correto, linguagem correta, acção correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta e concentração correta.

**O Caminho Óctuplo** oferece um guia prático para o desenvolvimento de qualidades e habilidades benéficas que devem ser cultivadas se o praticante desejar alcançar o objetivo final, o Nirvana. Na prática, o Buda ensinou o Nobre Caminho Óctuplo aos seus discípulos de acordo com um sistema de treino gradual, iniciando com o desenvolvimento de *sila* ou virtude (linguagem correta, ação correta e modo de vida correto, resumidos nos **cinco preceitos**), seguido pelo desenvolvimento de *samadhi* ou concentração (esforço correto, atenção plena correta e concentração correta),

culminando com o pleno desenvolvimento de *prana* ou sabedoria (entendimento correto e pensamento correto). A prática de *dana* (generosidade) é um poderoso auxiliar ao longo do caminho, pois reforça as qualidades naturais de abertura e desprendimento, por oposição aos hábitos condicionados enraizados na confusão, no medo e no desejo egocêntrico.

O progresso ao longo do caminho não segue uma trajetória linear simples. Em vez disso, o desenvolvimento de cada aspecto do Nobre Caminho Óctuplo encoraja o refinamento e fortalecimento dos outros aspetos.

Algumas vezes o Budismo é criticado como uma religião ou filosofia negativa ou pessimista. Apesar de tudo (esse é o argumento utilizado) a vida não é somente miséria e desapontamento: ela oferece muitos tipos de alegria e felicidade. Por que é que então no Budismo só se fala de insatisfação e sofrimento?

O Buda baseou os seus ensinamentos numa franca avaliação da nossa situação como seres humanos: existe insatisfação e sofrimento no mundo. O sofrimento faz parte de toda a existência condicionada. Ninguém pode contestar esse fato. Porém, como um médico que prescreve o remédio para uma enfermidade, o Buda oferece a esperança (a Terceira Nobre Verdade) e a cura (a Quarta). Os ensinamentos do Buda portanto permitem ter um alto grau de otimismo num mundo complexo, confuso e difícil.

O Buda alegava que a Iluminação que ele redescobriu está acessível a qualquer um que esteja disposto a fazer o esforço e comprometer-se a seguir o Nobre Caminho Óctuplo até o fim. Cabe a cada um de nós colocar essa afirmação à prova.

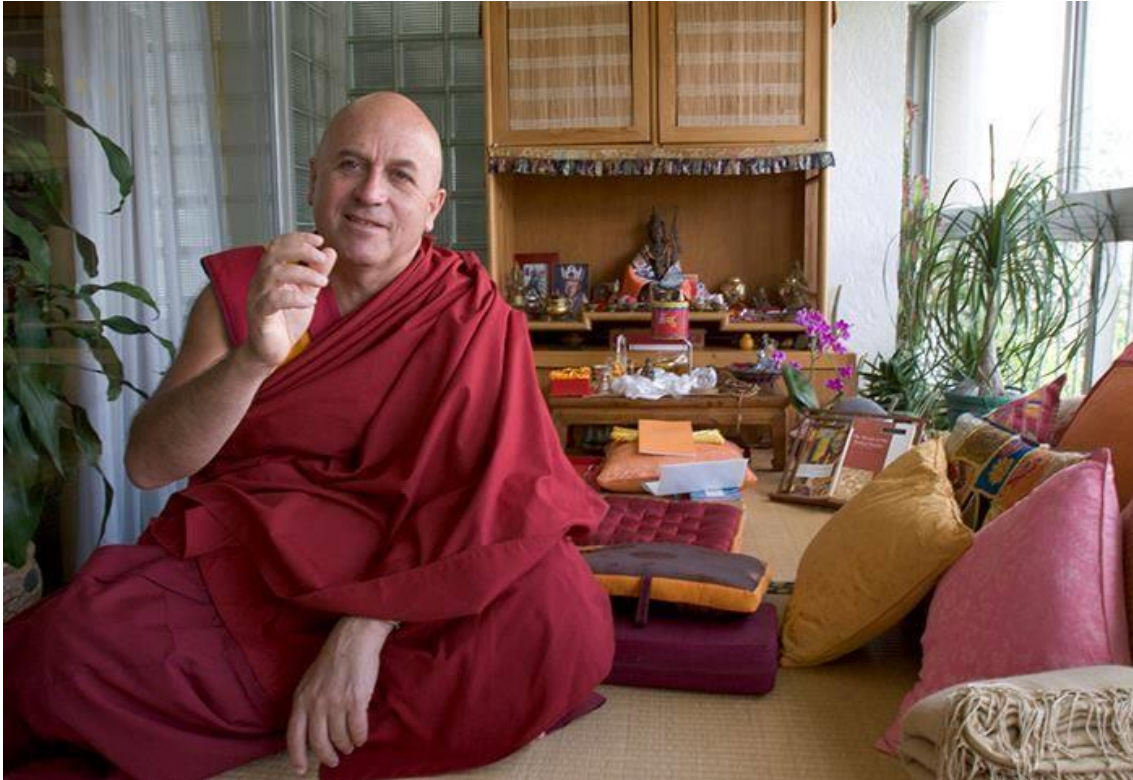
### **Livro de consulta**

*O Ensino de Buda*, Walpola

### **Vídeo Recomendado**

Cultivando Sua mente e Seu Coração

<https://www.youtube.com/watch?v=qGKApwERdHw&t=641s>



## Budismo Desmistificado

Por Matthieu Ricard, 2-abril-2018

“O Budismo é frequentemente descrito como sendo uma filosofia, uma religião ou uma forma de viver, entre outras coisas. Mas quais são os pontos-chave que definem o Budismo, de acordo com o próprio Buda, e com os mestres qualificados cujos comentários iluminam os seus ensinamentos?”

1. O principal objetivo do Budismo é aliviar o sofrimento em todas as suas formas.
2. Para atingir este fim, é essencial identificar as causas do sofrimento em diferentes níveis. Todas estas causas têm a sua base na ignorância. Esta ignorância resulta em estados mentais aflitivos, que afectam as nossas palavras e acções. Alguns destes estados mentais aflitivos incluem a aversão, o desejo, a falta de discernimento, o orgulho e a inveja.
3. Nós podemos aliviar estes estados mentais aflitivos com a utilização de antídotos. Por exemplo, o altruísmo contraria a aversão, a ausência de apego neutraliza o desejo, e um entendimento das leis de causa e efeito remedia a falta de discernimento.
4. Contudo, estes antídotos não são eficazes para erradicar a causa primária do sofrimento, que é definida como o não-reconhecimento da verdadeira natureza última dos fenómenos.
5. O único remédio para esta ignorância fundamental é o entendimento da “verdade absoluta” ou “verdade última”. O que é a verdade última? É o entendimento de que,

apesar de os fenómenos aparecerem, eles são vazios de uma existência inerente. Eles aparecem, mas não existem. Desta forma, o Budismo evita cair nos dois extremos errados do niilismo e do materialismo.

6. O Buda ensinou quer ao nível da verdade relativa, quer ao nível da verdade absoluta. O objectivo dos seus ensinamentos sobre a verdade relativa é o de, gradualmente, nos trazer à experiência directa da verdade última. Esta experiência transcende conceitos e palavras, e é o único meio de erradicar as causas da ignorância e do sofrimento.

Este último ponto foi elucidado durante um conjunto de ensinamentos dado em Abril de 2017, no Nepal, por Dzongsar Khyentse Rinpoche, sobre o Sutra do Coração, ou a Essência do Conhecimento Transcendente \*. Ele chamou a atenção para a distinção fundamental que existe entre os ensinamentos que pertencem ao nível relativo (a verdade convencional), que são conhecidos por serem ‘expeditos’, e os ensinamentos que pertencem à verdade última.

Dzongsar Khyentse Rinpoche explicou que quando o Buda ensinou a generosidade, disciplina, paciência, diligência, meditação analítica e por aí fora, apesar de estas práticas serem virtudes importantes e benéficas, elas caem na categoria de meios hábeis que trarão o praticante na direcção de um entendimento da verdade última.

Nessa base, todos os aspetos culturais e religiosos do Budismo – os rituais, cerimónias, música e danças sagradas, mosteiros e por aí fora – caem na categoria da verdade convencional. É por isso que o 14.º Dalai Lama encoraja sempre as pessoas que vêm estudar com ele a ouvirem os textos fundamentais, em vez de adotarem os aspetos culturais do Budismo.

O estudo destes textos dissipa os estereótipos incorretos sobre o Budismo que são frequentemente exagerados, incluindo que o Budismo leva ao niilismo, ao individualismo, à indiferença face aos outros, à falta de envolvimento no mundo e por aí fora.

A um nível prático, para alguém que inicia a viagem no caminho até ao despertar, todas estas actividades virtuosas feitas com o corpo e a fala são essenciais. Contudo, o seu único objectivo é permitir à nossa mente gradualmente transformar-se desde a perplexidade até ao conhecimento, da mesma forma que nós damos líquidos a uma criança pequena, antes de a alimentarmos com alimentos sólidos. Assim sendo, o Budismo oferece um caminho até ao despertar – acompanhado por uma intenção deliberada de libertar todos os seres do seu sofrimento – levando a um conhecimento transcendente. O Buda expressou isto mesmo, quando ele atingiu o seu despertar: “Eu encontrei um Dharma que é como um néctar, pacífico, profundo, luminoso, livre de conceitos e não-construído.” Deste ponto de vista, o Budismo dificilmente encaixa nos critérios habituais que definem uma religião.

Existem um sem número de textos filosóficos e tratados que oferecem explicações detalhadas nos poucos pontos mencionados acima, mas em inglês, é possível consultar por exemplo, “Wisdom: Two Buddhist Commentaries” \*\*, que oferece dois comentários sobre o nono capítulo do texto de Shantideva “The Way of the Bodhisattva”, um trabalho dedicado ao conhecimento transcendente.”

Notas:

\* Os ensinamentos de Dzongsar Khyentse Rinpoche mencionados acima estão livremente disponíveis no Youtube, neste link:

<https://www.youtube.com/watch?v=qlIOX8pYcNk&t=870s>

\*\* ‘Wisdom: Two Buddhist Commentaries’ são dois comentários ao capítulo nono do texto de Shantideva “The Way of the Bodhisattva”, por Khenchen Kunzang Pelden e Minyak Kunzang Sönam, Padmakara Translation Group, Editions Padmakara, 1999.



## Escola Theravada

A escola Theravada, do pali “anciãos, antigos” e *vada* “palavra, doutrina”, ou seja, “a palavra ou doutrina dos antigos”, é considerada a escola budista mais antiga e ortodoxa, guiando-se pelo cânone Pali (Tipitaka), estabelecido nos primeiros três concílios depois da morte do Buda.

Esta escola começou por se estabelecer no Sri Lanka e daí expandiu-se para a Birmânia (Myanmar), Tailândia, Laos, Camboja e mesmo para o Vietname, Malaia e Indonésia, embora estes países tenham igualmente recebido a influência de outras escolas budistas.

A prática do Theravada fundamenta-se no desenvolvimento de cinco qualidades mentais essenciais: fé, a energia, a vigilância, a concentração e a sabedoria, através da meditação e do estudo.

A prática principal de meditação centra-se no sutra [\*Satipatthana\*](#) (Os Fundamentos da Atenção Plena), um método de prática de atenção plena apresentado pelo Buda como a essência do caminho por ele indicado. Cada centro ou mosteiro Theravada utiliza igualmente outros métodos de meditação. A participação em retiros e as entrevistas individuais com um professor são uma prática comum e essencial.

O estudo centra-se no conhecimento do Cânone e respectivos Comentários, assim como a leitura de textos de mestres antigos e contemporâneos.

Para além da meditação (*bhavana* e *metta-bhavana*) e da participação em palestras sobre o Dhamma (*desana*) a prática Theravada inclui ainda a recitação de textos sagrados (*puja*).

Em Portugal esta forma de Budismo está representada pelo [Mosteiro Sumedhara](#), da tradição Tailandesa do Budismo da Floresta.



## Budismo Tibetano

O Vajrayana, do sânscrito “veículo de diamante”, conhecido igualmente como budismo tântrico, tem as suas raízes históricas na Índia e a partir do século oito d.C. expandiu-se para a China, o Japão, o Tibete, o Nepal, o Butão e Mongólia.

Embora as várias escolas do Vajrayana tenham desenvolvido formas muito próprias, o percurso de um praticante passa por etapas que todas partilham: as práticas preliminares (*sngon 'gro*), as práticas externas (com contemplações sobre a natureza do mundo samsárico), as práticas internas (que incluem a tomada de refúgio e a prática de *guru yoga*) e a prática principal (*dngos gzhi*), com três fases: geração, perfeição e grande perfeição (esta última é nomeada de forma diferente consoante a escola).

Uma das particularidades do Vajrayana é o uso de visualizações, recitação de *mantras* e mudras. Outra característica comum a todas as escolas Vajrayana, é a importância da ligação com um mestre (*guru*). Na prática do *guru yoga*, o mestre deve ser visualizado enquanto ser absolutamente perfeito. À imagem do guru, todos os seres são igualmente contemplados como essencialmente puros e imaculados. Os métodos, para serem usados com eficácia, devem ser antecedidos por uma iniciação, que autoriza o indivíduo a praticá-los. É comum que um praticante receba várias iniciações, podendo assim praticar métodos diferentes. Práticas complementares incluem ainda as oferendas, a oferenda do mandala e prosternações. Um dia num Centro ou Mosteiro Vajrayana começa com as oferendas e a prática de oração no templo e de sadhanas pessoais. Incentiva-se o estudo de textos sagrados e sobretudo a transmissão oral de ensinamentos.

No Budismo Tibetano, há quatro escolas principais: a escola Nyingma (a escola antiga), e as escolas Kagyu, Sakya e Gelug, que utilizam textos de traduções mais recentes que a primeira.

O fundador da escola **Nyingma** foi o mestre indiano Padmasambhava. Uma das características desta escola é a transmissão de ensinamentos através de “tesouros” (*terma*).

A escola de transmissão oral **Kagyu** tem origem nos ensinamentos do yogi indiano Tilopa. O principal ensinamento desta escola é o Mahamudra (Grande Selo, ou Grande Marca), ou a percepção directa da claridade da mente.

A escola **Sakya**, fundada pelo lama tibetano Khön Könchog Gyelpo, é considerada a escola mais esotérica do Budismo Tibetano.

A Escola dos Virtuosos, a escola **Gelug** foi fundada pelo monge tibetano Tsongkhapa Losang Dragpa e perdurou como uma escola monástica. Esta escola está na origem na linhagem do Dalai Lama.

Em Portugal há várias escolas e grupos que representam o Budismo Tibetano. No Centro Budista do Porto, a **Associação Bodhicharya Portugal** promove ensinamentos, retiros e outras atividades sob a responsabilidade espiritual de Ringu Tulku:

<http://bodhicharyaportugal.org/>



## Budismo Zen

O termo japonês *Zen* (em chinês *Ch'an*) é a forma abreviada de *Zenna*, derivado do chinês *Ch'an-na*, que por sua vez vem de *Dhyana* — “meditação” em sânscrito.

O Zen define-se geralmente em quatro aspetos:

- uma transmissão especial de **mente a mente** ou de **coração a coração** (os japoneses dizem *ishin-denshin*), fora do ensinamento ortodoxo
- a não-dependência de escrituras sagradas
- o apontar diretamente ao coração-mente humano
- a realização da própria natureza, tornar-se buda

Segundo a história tradicional, esta transmissão *ishin-denshin*, deu-se durante um dos ensinamentos de Buda Shakyamuni, em que o Buda, com um sorriso, mostrou uma flor de lótus dourada, e não disse nada. Ninguém se pronunciou, excepto Mahakashyapa, que respondeu com outro sorriso.

Desde então, essa transmissão de “mente a mente” passou por vinte e oito gerações de patriarcas, até que o indiano Bodhidharma, para alguns, mais mítico do que real, levou essa tradição à China e fundou a escola de *Dhyana*. Surgiram posteriormente vários tipos de escolas Zen na China, Coreia, Japão e Vietname.

As escolas Zen mais conhecidas no Ocidente são a escola Soto e a escola Rinzai. Ambas se centram na prática da meditação sentada (*zazen*), embora a escola Rinzai dê também grande importância à prática dos koans. Os koans consistem na sua maior parte em frases ou histórias enigmáticas, paradoxais ou mesmo absurdas que o estudante deve “resolver” mas cuja solução não se atinge pelo raciocínio. Os koans transcendem a lógica e os conceitos e visam romper os nossos condicionamentos. Uma vez que não podem ser solucionados pela lógica discursiva, os *koans* clarificam o praticante sobre as limitações do pensamento. Os *koans* são utilizados como um tema de meditação, incessantemente colocados pelos praticantes durante as sessões de meditação e, sempre que possível, ao longo do dia.

Ainda que avesso às definições, o Zen pode ser visto como uma prática de transformação dos processos mentais pela atenção dada ao presente. Nesse sentido as escolas Zen acentuam a integração da prática no dia-a-dia, aproximando-se neste sentido da escola Theravada. No Zen, utiliza-se ainda a meditação em andamento e a recitação de sutras como práticas complementares. Os retiros (*sesshin*), as entrevistas pessoais com o professor (*dokusan*) e as palestras sobre o Dharma (*teisho*) e o trabalho enquanto prática meditativa (*samu*) têm um papel igualmente importante no Zen.

Em resumo, a prática num Centro ou Mosteiro Zen geralmente consiste de recitações de textos sagrados (em particular o *Sutra do Coração* e outros textos ou sutras), da prática da meditação sentada e em andamento (*zazen* e *kinhin*) e de palestras sobre o Dharma (*teisho*), para além de *samu*.

*Diz-se que o Zen é a essência do Budismo. Um mestre Zen japonês disse: “O Zen nasceu e cresceu na Índia, floresceu na China e deu fruto no Japão.” Mas não é assim tão simples. O Zen é a prática que nasceu da experiência do Buda Shakyamuni, o qual despertou para a realidade última da vida (o não-eu). Como tal, o Zen não pertence a nenhuma seita religiosa em particular. Podemos até encontrá-lo no Cristianismo, no Hinduísmo, nas cartas de S. Paulo, por exemplo, ou nas biografias de Ramakrishna. Por favor, não tirem nenhuma conclusão por eu ser um monge budista; em vez disso, descubram e realizem a raiz da vossa prática Zen através deste encontro quotidiano Aqui-Agora. (Mestre Zen Hôgen Yamahata, Folhas Caem, um Novo Rebento)*

Em Portugal há vários grupos ligados ao Budismo Zen. No Centro Budista do Porto, temos atividades pela **Associação Zen Flor Silvestre** (Escola Soto).

<https://sanghazenpt.org/>



## Budismo Ocidental

*As formas de budismo precisam mudar para que a essência do budismo possa permanecer inalterada. Esta essência consiste em princípios vivos, que não suportam nenhuma formulação específica.*

*Thich Nhat Hanh*

A expressão “Budismo Ocidental” não corresponde evidentemente a nenhuma escola budista, mas sim a formas vivas de estar e de pensar, movimentos, grupos e percursos que decorrem do encontro do Budismo com o Ocidente, pois, como já muitos afirmaram, esta é realmente uma época fascinante, em que pela primeira vez “todas as escolas existentes de budismo coexistem juntas, bem de perto, esbarrando umas nas outras, num só lugar e numa só época” (Lama Surya Das). O budismo sempre se transformou pela interação com as culturas em que se integrou; ao mesmo tempo, essas culturas transformaram-se ao interagir com o Budismo... “O Dharma sempre retém a sua essência, ao mesmo tempo em que se reinventa, para permanecer aplicável, acessível e relevante.” (Lama Surya Das, *O Despertar do Buda Interior*)

Para os ocidentais, trata-se de uma posição muito pragmática, de responder a uma pergunta muito simples: “O que funciona?” – **O que funciona para libertar a mente do sofrimento? O que funciona para desenvolver um coração compassivo? O que funciona para despertar?**

Incluimos nesta designação correntes como as de [Um Dharma](#), de Joseph Goldstein, que visam experienciar o ponto essencial comum a todos os ensinamentos, o budismo agnóstico de [Martine e Stephen Batchelor](#), que considera o budismo uma cultura de

despertar em permanente evolução e não um sistema religioso baseado em dogmas e crenças, o [Zen ocidental](#) de Éric Rommeluère, que mais uma vez procura a essência do zen e não a cultura de onde foi importado, ou ainda as pontes construídas pelo diálogo interreligioso, por exemplo, de cristãos que são ao mesmo tempo professores Zen. Incluimos ainda todos aqueles que se questionam, que procuram integrar os aspetos essenciais da prática budista, como a investigação, a compaixão e a sabedoria na vida do dia-a-dia, mas sem filiação religiosa.

*O que é importante? O passado passou, o futuro é o importante. Nós somos os criadores. O futuro está em nossas mãos. Mesmo se falharmos, será sem arrependimentos. Temos que fazer o esforço... de cooperar com as pessoas, em vez de querer convertê-las. Sempre motivados pela altruísta bodhicitta, vocês ocidentais devem ser criativos ao adaptar a essência milenar do Dharma para a vossa cultura, a vossa época e as vossas circunstâncias. (S.S. Dalai Lama).*



### Porquê as diferentes escolas?

As diferentes escolas budistas podem ser encaradas como a expressão da variedade de meios que o Buda encontrou para chegar aos seres. Diz-se que o Buda deu 84 000 ensinamentos, outros tantos meios de ajudar os seres a encontrar o seu caminho. *Meios hábeis* (upaya) é uma expressão muito frequente na literatura budista e refere-se a métodos e práticas particulares usados para ajudar os praticantes a libertarem-se da ignorância. Estes diferentes métodos correspondem aos diferentes temperamentos, backgrounds e capacidades de todos nós. Como diz Joseph Goldstein, “Alguns podem achar a linguagem da vacuidade estéril como um deserto. Outros podem encontrar aí o coração da libertação. Outros ainda podem achar que o caminho da devoção os liberta do Ego, enquanto para outros a devoção pode funcionar como uma nuvem de auto-ilusão.”

Muitas pessoas sentem-se naturalmente atraídas por uma determinada forma e cultura e procuram familiarizar-se com essa tradição a partir desse gosto pessoal. Outras lêem um livro, ouvem um professor, e parece que algo se encaixa, que faz sentido. A partir daí interessam-se pela escola seguida pelo professor ou pelo autor do livro.

Cada um de nós precisa de honestidade e introspeção e eventualmente de alguma orientação para encontrar o seu “meio hábil”. No Ocidente, em que é possível o acesso a várias escolas e tradições, é aconselhável usar de discernimento nesse entrar em contato. Como aconselha **Ricardo Sasaki**, temos de “aprender a aprender”:

“Acostumados a sempre receber as coisas prontas (quanto mais pronto e rápido para consumo, melhor), por vezes confiamos excessivamente no professor, na escola, ou mesmo no livro, para nos prover de imediato com aquilo que almejamos. O professor passa a ser visto como aquele que pode apontar a ‘natureza da própria mente’ do aluno, a escola (templo ou mosteiro) como o ambiente único de aprendizado correto, e os livros como aqueles que nos darão todas as respostas que precisamos conhecer. Ao mesmo tempo, negligenciamos nosso próprio papel nesse tão valioso processo que é o aprendizado sobre nós mesmos. O que é aquilo que trazemos para essa relação educacional? Estamos atentos ao nosso dever e somos ativos no processo, ou nos comportamos no caminho como apressados consumidores de comida congelada (com seus microondas servisais prontos para nos servir) sem termos trabalho algum? É possível aprender muito observando a nós mesmos e como reagimos aos desafios que a vida nos oferece. Todas as coisas se tornam nossos professores então, e mesmo nossos professores formais se tornam melhores professores, pelo simples fato de que passamos a utilizar a inteligência e a reflexão sábia como formas de nos relacionar com tudo ao nosso redor.”

*Textos e adaptação da responsabilidade do Centro Budista do Porto.*