

# APRENDENDO COM O BUDDHA

---

*por ven. Bhikkhu Bodhi*

No presente, aqui nos Estados Unidos, tem havido um grande interesse no Budhismo em muitos níveis, mas um dos fatores que tem persistentemente bloqueado o crescimento saudável do Dhamma tem sido a clara divisão entre acadêmicos e praticantes. O fosso que separa essas duas comunidades é por vezes tão largo que parece que elas habitam diferentes mundos. Muitos dos que se consideram “praticantes budhistas” identificam a prática budhista simplesmente com a prática da meditação, perseguida quase como uma disciplina autônoma separada de um compromisso mais abrangente com o Dhamma como um caminho para a emancipação espiritual. Isso por vezes leva a novas interpretações do ensinamento, que podem moldar o Dhamma num antigo sistema de psicologia, uma tecnologia de estados de consciência alternativos ou como uma “arte de viver”, cujo único objetivo é viver com felicidade na vida presente. Essas aproximações podem certamente ser benéficas dentro das suas limitações, mas o problema é que normalmente não vão suficientemente longe. Assim, ocorre muitas vezes que o interessado sério depressa detecta, em muitas adaptações modernas, um encurtamento de visão, uma falta de profundidade, especialmente quando essas versões higienizadas são apresentadas em conjunto com as formulações clássicas do ensino.

Em contrapartida, em nossas universidades, acadêmicos engajam-se em pesquisas avançadas sobre textos budhistas, cultura e história, com montanhas de textos e inúmeros equipamentos eletrônicos ao seu alcance. Essa abordagem pode revelar uma grande quantidade de informações valiosas *sobre* o Budhismo, mas isso enquadra o Budhismo em termos meramente objetivos como um fenômeno cultural e histórico, deixando assim os pesquisadores intocados pela sua pesquisa. Não há dúvida de que, do ponto de vista acadêmico, tais conhecimentos podem ser extremamente importantes, e há estudiosos que aceitam o Budhismo como um sistema pessoal de fé e prática. No entanto, por causa dessa orientação e de se manterem condizentes às suas premissas, os pesquisadores devem tratar o Budhismo como um objeto de estudo, sem preocupação com fins espirituais, e a pesquisa que resulta pode não ter nenhum impacto pessoal sobre o investigador.

Assim, nos Estados Unidos, o corrente fascínio com o Budhismo dividiu-se em duas tendências. Por um lado, existem os praticantes que são sinceros na sua prática budhista, mas que frequentemente perdem o entendimento do Budhismo histórico, dos textos e dos princípios budhistas, por vezes rejeitando a leitura dos textos, tomando-os como um emaranhado de conceitos e pontos de vista. Por outro lado, existem os acadêmicos, que possuem um largo espectro de conhecimentos sobre Budhismo, mas falham na fé no Dhamma como um caminho de transformação. Em nenhum dos casos encontramos a preocupação de realmente “aprender com o Buddha”.

## *A União do Estudo e a Prática*

A fim de o Dhamma ser bem sucedido no solo americano, é necessário reunir fé, entendimento intelectual e prática em um tipo de equilíbrio harmônico. Combinar estudo textual e prática meditativa dentro da perspectiva abrangente da fé budhista é uma abordagem que ressoa com a própria tradição budhista. Várias formulações nos textos enfatizam a importância de trazer essas duas asas do caminho budhista para um equilíbrio. Uma, encontrada em suttas como o *Majjhima Nikāya* 95, afirma que alguém que adquire a fé

deveria se aproximar de um professor para aprender o Dhamma. Tendo ouvido o ensinamento, ele o retém na mente. Então, ele examina o significado para ver como os ensinamentos se coadunam com outros ensinamentos já aprendidos, como se relacionam com sua própria experiência e como se aplicam na vida diária. Finalmente, quando a convicção se torna firme, ele se esforça diligentemente para realizar a verdade revelada pelo ensinamento até que se veja diretamente por si mesmo a verdade última. Um esquema mais simples, encontrado nos comentários budhistas, arranja os principais estágios do caminho em três categorias: estudo (*pariyatti*), prática (*paṭipatti*) e realização (*paṭivedha*). Primeiro alguém estuda a doutrina, então a coloca em prática e finalmente realiza a verdade.

Ambas as formulações sugerem que o estudo do Dhamma é a base para a prática e a realização. Quanto estudo é necessário irá diferir de pessoa a pessoa, e também de uma tradição a outra. Provavelmente não há regras duras e fixas aplicáveis de modo invariável a todo mundo. Algumas pessoas podem praticar efetivamente e obter sucesso com um mínimo de conhecimento doutrinário. Outros precisam de uma grande quantidade de conhecimento. Além disso, alguns são naturalmente inclinados a estudar o Dhamma de modo extensivo e profundo. Mas, para todos, um entendimento das bases é necessário para um progresso genuíno. O conhecimento abrangente do Dhamma, quando apoiado pela fé e conectado à prática, tem benefícios adicionais. Ele ao mesmo tempo alarga o entendimento de si e a sua eficácia como professor. Obter tal conhecimento também pode se tornar uma empreitada inspiradora e que nos alteia, abrindo nossos olhos para a vastidão e profundidade do Dhamma.

### *Obtendo clareza sobre o nosso objetivo*

Ainda que tenhamos a possibilidade de aprender com diversos professores e tradições budhistas, se os professores com quem estudarmos forem devidamente qualificados e os ensinamentos que eles nos transmitirem forem autênticos, ao final é como se aprendêssemos com o próprio Buddha, pois, em última análise, todos esses ensinamentos derivam do Buddha, seja diretamente ou por meio da corrente de transmissão da tradição budhista. À medida que começamos a aprender os ensinamentos do Buddha, é bom que tomemos como diretriz a declaração do grande estudioso monge chinês, mestre Yinshun: “O nosso objetivo ao aprender os ensinamentos do Buddha hoje deveria ser o objetivo do Buddha de espalhar seus ensinamentos”. O Buddha veio ao mundo para nos livrar do sofrimento e nos mostrar o caminho para a suprema felicidade e paz. As pessoas são naturalmente avessas ao sofrimento e desejosas de felicidade e paz, então, por que não podemos alcançar isso por nós mesmos, seguindo inclinações de nossas próprias mentes? Por que temos que aprender isto pelo Buddha? A razão é que nossas mentes estão anuviadas por ignorância e contaminações. Nossas ideias são comumente sujeitas às *vipallāsas*, distorções cognitivas, e são, portanto, “às avessas”. Assim, embora todos nós desejemos ser felizes, muitas vezes vivemos em estado de agitação e angústia, criando um monte de sofrimento para nós mesmos e infligindo grande quantidade de sofrimento aos outros. Mesmo quando achamos que somos felizes, a nossa felicidade só surge a partir de nosso sucesso na obtenção de segurança material e dos prazeres dos sentidos. Essa felicidade é, portanto, extremamente frágil e passageira, um disparador potencial de sofrimento futuro.

Por meio de sua profunda sabedoria, o Buddha compreendeu que sofrimento e felicidade se originam de causas e condições, e ele também entendeu, clara e completamente e de forma precisa, que causas e condições levam respectivamente, ao sofrimento e à felicidade. Por compaixão, durante quarenta e cinco anos, ele ensinou essas causas e condições para o mundo, de modo que as pessoas pudessem entender o que deve ser evitado e o que deve ser praticado. Uma das estruturas constantes de seu ensinamento, claramente delineado no MN 114, é “o que deve ser cultivado (*sevitabba*)” e “o que não é para ser cultivado

(*asevitabba*)”. Assim, ao estudar os ensinamentos do Buddha, deveríamos fazer um esforço especial para aprender a distinguir essas condições que são prejudiciais daquelas que são benéficas; devemos entender o que leva ao sofrimento e o que leva à felicidade e paz. Devemos empreender esse projeto com um duplo objetivo em mente: primeiro, para avançar em direção à nossa própria libertação do sofrimento, à nossa própria realização do nibbāna; e segundo, para contribuir de forma eficaz para o bem-estar dos outros, para mostrar aos outros como atingir seu bem-estar genuíno. Isso cumpre “o bem duplo”, o nosso próprio bem e o bem dos outros.

Ao aprender os ensinamentos do Buddha, temos também que entender como aplicá-los às nossas próprias situações de vida. Muitos dos ensinamentos que encontramos nos primeiros discursos eram dirigidos aos monges, pessoas que tinham renunciado ao mundo para dedicar seu tempo integralmente à busca do caminho. Seria um erro para os laicos rejeitar tais ensinamentos como se fossem irrelevantes, pois eles revelam o objetivo final do Dhamma e a prática que conduz ao objetivo. No entanto, o Buddha não tinha a intenção de que todos os aspectos da prática se aplicassem aos laicos e seria, então, um erro eles assumirem que, para praticar o Dhamma com sucesso como laicos, deveriam imitar a prática dos monges e monjas. Isso poderia gerar conflitos internos, sentimentos de culpa e de não merecimento e, também, gerar tensões na família e no ambiente de trabalho.

Acho que há motivos razoáveis para acreditar que, durante suas rondas de ensino, o Buddha deu mais ensinamentos a seus discípulos laicos do que os que estão registrados nos textos que herdamos. Uma vez que aqueles que compilaram e transmitiram o Dhamma foram os monges (na verdade, nem mesmo monjas), eles escolheram naturalmente os discursos mais relevantes para as suas próprias preocupações e, provavelmente, deixaram outros discursos cair no esquecimento. Embora esses discursos possam ter sido perdidos e, conjuntamente com eles, ensinamentos úteis, podemos discernir os princípios fundamentais da prática laica budhista nos discursos que foram preservados. De particular importância para todos os praticantes laicos são o *Sigalovāda Sutta* (*Dīgha Nikāya* 31) e, sobretudo, muitos pequenos suttas no *Anguttara Nikāya*.

Olhando para esses ensinamentos como orientação, precisamos trilhar um caminho do meio entre dois extremos. Um deles é o conservadorismo literalista e rígido, uma insistência estrita e irrefletida sobre os textos antigos sem fazer um esforço inteligente para compreender a sua finalidade e as condições em que se deram. O outro é o incontido revisionismo, que livremente torce os ensinamentos para adaptá-los às circunstâncias atuais. Uma abordagem saudável para o Dhamma seria reconhecer que, embora a doutrina em si deva ser aplicada de acordo com tempo, lugar e pessoa, as formulações expressam princípios atemporais e, portanto, não devem ser emendadas. As interpretações e aplicações devem manter o passo com as mudanças inevitáveis no pensamento humano, a cultura e as condições históricas, mas elas devem permanecer fiéis aos pilares do Dhamma na medida em que possamos extraí-los a partir dos textos.

### *Dois Aspectos da Prática do Dhamma*

A prática do Dhamma envolve dois processos complementares que, idealmente, deviam decorrer em paralelo. Chamo-os autotransformação e autotranscendência. Aprender com o Buddha de um modo prático implica primeiro aprender como implementar esses dois processos.

A meta final do Dharma, a iluminação ou libertação, é atingida através do ato de autotranscendência, um ato através do qual avançamos além dos limites e fronteiras da mente condicionada, adentrando a verdade não condicionada. Esse ato é praticado através da sabedoria. Entretanto, a sabedoria libertadora pode apenas surgir quando o nosso comportamento é regulado por diretrizes éticas e quando nossas mentes são

alimentadas com o cultivo da meditação. Essa regulação comportamental juntamente com essa alimentação mental constitui o trabalho de autotransformação.

*Autotransformação* significa o esforço metódico de cultivarmos a nós próprios de modo a promovermos o surgimento da verdadeira sabedoria. Autotransformação, por sua vez, é um processo duplo. Um aspecto consiste na eliminação, o outro no desenvolvimento.

‘Eliminação’ (*pahāna*) tem lugar através do controle e da remoção das qualidades nocivas. Significa que evitamos ações nocivas do corpo, discurso e mente; que subjugamos pensamentos nocivos; que repudiamos opiniões falsas. As qualidades mentais nocivas, que são a origem dos comportamentos nocivos, tecnicamente são denominados *kilesas*, impurezas ou aflições. Tal como um jardineiro que deseja cultivar um belo jardim de flores deverá antes eliminar as ervas e o lixo, também nós temos de remover as ervas e o lixo das impurezas das nossas mentes. Os ensinamentos do Buddha erguem um espelho nas nossas mentes e nos nossos corações, revelando-nos as impurezas que prejudicam a nós e aos outros. Ao estudar esses ensinamentos, obtemos uma melhor compreensão das nossas fraquezas, dos defeitos que devemos lutar para superar.

Quando estudamos o Dhamma também aprendemos os métodos para os ultrapassar. Isso é uma das forças extraordinárias dos ensinamentos do Buddha. Eles nos oferecem uma variedade notável de remédios poderosos para eliminar as doenças de nossas mentes. O que é tão surpreendente nos primeiros ensinamentos budistas é o conhecimento incrivelmente detalhado sobre a mente. No entanto, os ensinamentos exploram a mente de um ângulo diferente daquele que encontramos na psicologia ocidental. O seu objetivo não é tanto restaurar mentes com distúrbios patológicos, mas sim, permitir a pessoas convencionalmente normais crescer acima das suas limitações e atingir uma mente completamente purificada e alerta.

Os ensinamentos do Buddha nos oferecem não apenas uma análise de nossos defeitos, mas um catálogo de nossas qualidades ocultas e os meios para tornar reais e eficazes esses pontos fortes. O Buddha nos concedeu uma extraordinária doutrina pragmática que podemos aplicar às nossas vidas cotidianas e assim avançar gradualmente em direção à realização última.

Seguir nessa direção nos leva ao segundo aspecto da autotransformação, que é o desenvolvimento (*bhāvanā*). A palavra pāli *bhāvanā* significa o cultivo de qualidades saudáveis, que promovem a felicidade interna e nos tornam canais efetivos para trazer paz e felicidade para os outros. O Dhamma oferece uma ampla gama de práticas saudáveis, que vão desde generosidade e preceitos morais simples até esquemas tais como as cinco faculdades espirituais, os oito fatores do caminho e os seis ou dez *pāramitās*. Para aprender tais práticas, nós precisamos estudar os textos extensivamente e com profundidade, sempre interrogando como nós podemos aplicar tais práticas em nossas vidas da maneira mais realista e benéfica.

O segundo maior processo que aprendemos do Buddha é o que chamei de *autotranscendência*. Embora o Buddha fale sobre eliminar qualidades não saudáveis e desenvolver qualidades saudáveis, seu ensinamento não tem o objetivo de apenas nos fazer felizes e contentes dentro dos limites da vida mundana. Ele nos aponta para um objetivo que transcende o mundo: a dimensão incondicionada, *nibbāna*, o calmo e quieto estado além do nascimento, envelhecimento, sofrimento e morte. Esse objetivo só pode ser alcançado por um claro entendimento a respeito da verdadeira natureza das coisas, as verdadeiras características dos fenômenos. A verdadeira natureza das coisas deve ser penetrada pela experiência direta, mas precisamos de orientações específicas para ganhar esse insight penetrante. Embora o objetivo em si possa transcender conceitos e ideias, o Buddha e os grandes mestres budistas nos forneceram uma grande variedade de

“fotografias” que nos torna capazes de visualizar imagens da verdadeira natureza das coisas. Nenhuma dessas “fotografias” pode capturar isso totalmente, mas elas trazem uma ideia de quais coisas deveríamos estar procurando, os princípios que precisamos entender, o objetivo que deveríamos trabalhar para alcançar o objetivo.

Envolver-se no estudo dos princípios relevantes para a autotranscendência, é um empreendimento filosófico, mas isso não é filosofia como mera especulação inútil. Para o Budhismo, filosofia é uma tentativa de compreender a verdadeira natureza das coisas, usar conceitos e ideias para obter uma visão direta da verdade que transcende todos os conceitos e ideias. A filosofia budhista é uma grande corrente que flui de Buddha, continuamente examinada, alargada e aperfeiçoada para trazer à luz as diferentes facetas da realidade, para expor à luz da sabedoria os diferentes aspectos de uma verdade que nunca pode ser adequadamente capturada por qualquer sistema.

Quando estudamos a filosofia budhista, devemos sempre lembrar que essas investigações filosóficas não são destinadas apenas a satisfazer a curiosidade intelectual. Sua finalidade é auxiliar no caminho da autotranscendência. Ela faz isso apontando para a natureza da sabedoria necessária para a destruição da ignorância, a principal raiz de todas as prisões e sofrimentos. Em última análise, ela nos leva a ver que todos os fatores do nosso ser, tudo com o que nos identificamos ou apegamos, não existe da forma como aparenta ser. Contrariamente às nossas pressuposições, que os toma como sendo “meu, eu e meu eu”, o insight os revela como sendo “não-meio, não-eu, não-meio-eu”. E esse insight culmina no abandono de todas as ações de identificação, todas apropriações decorrentes do ponto de vista do ego subjetivo.

### *Aprendendo sobre a Mente do Buddha*

Tenho falado sobre “aprender com o Buddha” como se isso envolvesse sempre o estudo dos ensinamentos explicitamente registrados nos textos. Contudo, isso é apenas uma parte daquilo que significa aprender com o Buddha. Aprender com o Buddha não significa apenas estudar as suas palavras. Significa aprender também com a sua conduta e com a sua mente. A tradição budhista deixou-nos muitos registros dos feitos de Buddha, tanto ao longo da sua vida como um grande professor, como nas suas vidas passadas como um bodhisattva, aquele que procura a iluminação. Tudo isso nos revela a vida, os feitos, as aspirações e as realizações do ser que chamamos de Buddha.

A vida, o comportamento e a mente do Buddha estabelecem para nós um padrão ideal que nós, como seus seguidores, devemos tentar incorporar em nossas próprias vidas. O Buddha está diante de nós como um ser humano que foi uma pessoa comum como nós, mas que, pelo esforço extenuante, atingiu o auge da perfeição humana. Para aprender com o Buddha, não devemos apenas tentar descobrir o que o Buddha ensinou em palavras. Devemos também tentar moldar nossas próprias vidas de acordo com suas qualidades: sua pureza imaculada, sua liberdade sem entraves espirituais, sua grande sabedoria e sua compaixão sem limites. Para aprender com o Buddha, em última análise, temos que aprender a ser budha, seres humanos despertos, puros, sábios e compassivos, pacíficos e magnânimos. Avançar nessa direção deve ser o nosso objetivo ao estudar e praticar o Dhamma.

*Ven. Bhikkhu Bodhi é um monge budhista norte-americano, originariamente de Nova York. Após viver como monge no Sri Lanka por vinte e quatro anos, ele agora vive no Chuang Yen Monastery em Nova York. Ven. Bodhi é um escritor prolífico de ensaios e livros budhistas e traduziu e comentou*

*extensivamente os suttas pāli. Ele acabou de terminar uma tradução completa do Anguttara Nikāya que será publicada pela Wisdom Publications.*