

# *Índice*

Prefácio	VII
Introdução de Jeffrey Hopkins	1
Nota Técnica	29
<i>O Sentido da Vida: As Palestras</i>	
1 A Visão Budista de Mundo	33
2 Vida Impulsionada pela Ignorância	57
3 Níveis do Caminho	77
4 O Valor do Altruísmo	95
5 Compaixão e Sabedoria Combinadas	111
Notas	123
Glossário	131
Bibliografia	137
Índice Remissivo	143

## *Prefácio*

A Fundação Gere tem o prazer de patrocinar a publicação de *O Sentido da Vida*, de Sua Santidade, o Dalai Lama, pela Wisdom Publications. Prêmio Nobel da Paz em 1989, o Dalai Lama é universalmente reconhecido como um dos grandes ativistas espirituais de nossa época. Ele é produto de uma linhagem ininterrupta que remonta ao Buda histórico. Seus quarenta anos como mestre espiritual e líder político são incomparáveis. Um erudito brilhante, cujas palavras e experiência vão muito além do acadêmico. Seus ensinamentos têm raízes numa vida de provações e testes, vida esta dedicada à paz, aos direitos humanos, às mudanças sociais e à total transformação da mente e coração humanos. Isto só pode ser alcançado através da não-violência destemida, inspirada por uma sabedoria transcendente e um inabalável altruísmo universal. “Minha religião é a bondade”, disse ele várias vezes.

Desde a invasão chinesa do Tibete independente em 1950 e de sua angustiante fuga para a Índia em 1959, Sua Santidade tem trabalhado incansavelmente para libertar seu povo de um genocídio brutal e sistemático que matou 1,2 milhão de tibetanos (um quinto da população local antes da invasão). A paciência resoluta e a compaixão que ele mostrou por aqueles que continuam a destruir seu país finalmente estão começando a dar frutos, e a restauração da independência do Tibete está à vista. A capacidade de seguir, personificar e gerar princípios budistas sob extrema adversidade é a marca de um verdadeiro bodhisattva.

Este livro é uma maravilhosa oportunidade para todos nós fazermos contato com este homem e seus ensinamentos. Os leitores obterão muitos benefícios ao contemplar e meditar sobre estes ensinamentos. A Fundação Gere tem orgulho de estar associada ao Dalai Lama e à sua mensagem de responsabilidade e paz universais, e se alegra por apoiar a Wisdom Publications em seus esforços para promover estes ideais. Possa este livro trazer felicidade e motivos para a futura felicidade de todos os seres.

Richard Gere  
New York

# *Introdução*

Por que estamos nesta situação? Para onde estamos indo? Será que nossas vidas têm algum sentido? Como podemos fazer uso de nossas vidas? Como o budismo vê a condição dos seres no mundo e os modos pelos quais os humanos podem fazer algo significativo de suas vidas?

Estas perguntas sobre o sentido da vida são abordadas num famoso quadro budista, de uma roda com 21 partes que esboçam o processo do renascimento. O diagrama, que dizem ter sido desenhado pelo próprio Buda, retrata uma cosmologia psicológica interior que tem grande influência em toda Ásia. É muito parecido com um mapa-múndi ou com a tabela periódica dos elementos químicos, mas é o mapa de um processo interno e seus efeitos externos.

No Tibete, este quadro está na entrada de praticamente todos os templos. Ele descreve vividamente como ficamos presos num redemoinho contraproducente de sofrimento e como este processo pode ser revertido, mostrando como os budistas se posicionam em um universo sempre cambiante de causa e efeito. Ao iluminar as causas por trás de nossa situação de limitação e dor, a roda da existência cíclica revela como, através da prática de antídotos para estas causas, podemos superar as situações dolorosas e limitantes que são seus efeitos. Ela mostra o propósito altruístico que pode tornar a vida significativa. A perturbadora descrição das etapas de aprisionamento é um chamado à ação, porque mostra como a prisão do egoísmo pode ser transformada em uma fonte de ajuda e felicidade tanto para a pessoa em si quanto para os outros.

## **A IMAGEM**

### *O Buda e a Lua*

No alto do quadro, à direita de quem o olha, o Buda está de pé, com a mão esquerda no gesto de ensinamento e com o dedo indicador da mão direita apontando para uma lua do lado oposto, também ao alto. A lua simboliza a liberação. O Buda está mostrando que é possível libertar-se da dor. (Observe que há um coelho desenhado na lua. Enquanto muitos não-asiáticos vêem um “rosto humano na lua”, os asiáticos vêem o contorno de um coelho;

de todo modo, sua presença na lua do quadro é meramente uma representação da topografia lunar.) O fato do Buda estar indicando que a liberação é possível no alto da ilustração dá um tom otimista para o quadro como um todo. A intenção da tela não é comunicar o mero conhecimento de um processo, mas utilizar este conhecimento no redirecionamento e melhora de nossas vidas.

A palavra *buda* em si destaca um importante aspecto da natureza da aflição e da liberação. O termo *buda* (ou *buddha*) é o particípio passado do verbo sânscrito *budh*, que significa “despertar” ou “expandir”; deste modo (quando colocado no contexto das doutrinas budistas), o verbo significa “despertar do sono da ignorância e expandir a inteligência por tudo que pode ser conhecido” – superar a ignorância e se tornar onisciente. O modo usual de fazer um particípio passado em sânscrito é acrescentar “ta”, como o “do” do português em “passar”. Como dizer *bud-ta* não seria eufônico, o *t* passou a soar como *d*. É assim que a palavra *buda* vem a designar alguém que se tornou iluminado, ou seja, que superou o sono da ignorância e expandiu sua inteligência por tudo que pode ser conhecido. A importância do fato da palavra *buda* ser um particípio passado – “alguém que se tornou iluminado” – é que os budas necessariamente são seres que não eram budas anteriormente. São pessoas que estavam adormecidas e despertaram; em algum momento a inteligência delas não abrangia tudo o que podia ser conhecido. Elas estavam, como nós, aprisionadas no estado de existência cíclica, indo de uma vida para outra através dos sofrimentos do nascimento, envelhecimento, doença e morte.

O Buda do qual ainda temos os ensinamentos é considerado um entre muitos budas de nossa era. Entre estes, porém, ele foi o único a fazer uma manifestação pública de doze feitos notáveis, incluindo seu nascimento milagroso, pelo flanco de sua mãe. Dizem que na verdade ele havia se iluminado há éons e emanou uma forma chamada supremo corpo de emanção, parecendo ter nascido numa família real indiana por volta de 563 a.C.<sup>1</sup> Ele abandonou a vida principesca e partiu para um retiro em 524, tornou-se iluminado em 518 e morreu em 483 a.C., aos oitenta anos, tendo ensinado por 48 anos.

Antes da iluminação, o Buda era um ser comum, exatamente como qualquer um de nós; não há ninguém que seja iluminado desde o princípio. Cada um de nós está ou esteve no estado de existência cíclica, passando pelo processo de nascimento, envelhecimento, doença e morte repetidamente, devido às nossas próprias ações, que são amplamente motivadas por emoções aflitivas – emoções com as quais afligimos nós mesmos. Por exemplo: quando ficamos com raiva e nosso rosto fica vermelho e contorcido, afligimos até

mesmo nossa aparência externa.

Estas emoções aflitivas, influências negativas periféricas à natureza básica e pura da mente, baseiam-se na compreensão equivocada e ignorante a respeito do status dos fenômenos. Sem saber como as coisas de fato existem, sobrepomos aos fenômenos um status superconcreto que eles na verdade não possuem. O objeto não precisa ser importante na ordem das coisas, pode ser bem insignificante. Pode ser um doce, uma fatia de pizza, o que quer que seja. Antes de nos tornarmos desejosos ou detestáveis, nós mesmos e o objeto somos mal-interpretados de tal forma que é gerada uma verdadeira mixórdia emocional.

### *O Monstro que Segura a Roda*

A roda no centro do quadro está nas garras de um monstro aterrador. Isto significa que todo o processo de existência cíclica está preso dentro da transitoriedade. Em nosso tipo de vida, tudo se caracteriza pela impermanência. O que quer que seja construído virá abaixo, o que ou quem quer que seja unido virá a se separar.

### *O Eixo da Roda: Os Três Animais*

A roda em si mostra-nos como reconhecer nossa própria condição. As 21 partes do diagrama abordam a questão fundamental sobre como e por que nascemos dentro de situações de autfracasso. O que motiva as ações virtuosas e não-virtuosas? Quais são os vários tipos de vida? Qual é a cadeia da causalidade?

O meio da roda retrata o problema básico. Bem no centro está um porco, simbolizando a ignorância que dirige todo o processo. O porco representa a ignorância essencial, que não é apenas uma incapacidade de compreender a verdade, mas uma compreensão equivocada ativa sobre o status de si mesmo e de todos os outros objetos – a própria mente ou corpo, outras pessoas e tudo o mais. É a concepção ou suposição de que os fenômenos existem de um modo muito mais concreto do que eles na verdade existem.

Baseados nesta compreensão equivocada sobre o status das pessoas e das coisas, somos arrastados para o desejo e a aversão aflitivos, simbolizados por um galo e uma cobra respectivamente. Em muitos desenhos da roda, o galo e a cobra são retratados saindo da boca do porco, a fim de indicar que desejo e aversão dependem da ignorância para existir; sem a ignorância é impossível que existam. Tanto o galo quanto a cobra agarram o rabo do porco em suas bocas, para indicar que eles, por sua vez, fomentam ainda mais ignorância –

confusão, atordoamento e obscuridade. Não conhecendo a verdadeira natureza dos fenômenos, somos levados a gerar desejo pelo que gostamos e aversão pelo que não gostamos e pelo que bloqueia nossos desejos. Este trio – ignorância, desejo e aversão – é chamado de os três venenos; eles pervertem nossa perspectiva mental.

#### FIGURA 1: *Os Três Venenos*

Desejo

Aversão

Ignorância (a raiz dos outros dois)

### ***Semicírculos em Volta do Eixo***

Os semicírculos claro e escuro logo depois do eixo indicam as ações virtuosas e não-virtuosas que são motivadas pela tríade da ignorância, desejo e aversão. No semicírculo escuro há pessoas ocupadas com atividades contraproducentes; elas estão voltadas para baixo a fim de indicar que ações negativas levam a estados inferiores. No semicírculo de luz, pessoas ocupadas com ações positivas estão voltadas para cima, para indicar que ações virtuosas levam a estados mais elevados, ou mais favoráveis.

### ***Seis Setores Cercando os Semicírculos***

Os tipos de estados aos quais as ações produtivas e contraproducentes conduzem são representados por seis setores desenhados em volta dos semicírculos das ações. Todos os seis estão presos dentro da existência cíclica. Desse modo, embora a roda seja dividida basicamente em duas partes – com os três setores de cima representando as três transmigrações felizes e os três setores de baixo representando as três transmigrações ruins –, todos estão igualmente aprisionados na esfera da existência cíclica.

#### FIGURA 2: *As Seis Transmigrações*

*(Ler de baixo para cima)*

6 Deuses

5 Semideuses

4 Humanos

Felizes

3 Animais

2 Fantasmas famintos

Ruins

1 Seres dos infernos

O setor bem ao alto abrange os deuses. Estes deuses levam vidas longas e agradáveis, mas, quando a força das ações virtuosas que ocasionaram o nascimento neste estado está esgotada, eles sofrem por renascerem em estados inferiores. Eles são especialmente afligidos pelo conhecimento, perto da época de suas mortes, de que seu estado elevado está acabando e que um estado inferior e doloroso está prestes a começar devido ao fato de terem passado a vida em deleite, sem se empenharem em atividades virtuosas.

À direita dos deuses está o reino dos semideuses. O nome deles também poderia ser traduzido por “não-deuses”, não porque não sejam deuses, mas porque são inferiores em comparação com os deuses.<sup>2</sup> Observe que uma árvore carregada de frutos cresceu na terra deles, e que um semideus está tentando apanhar uma fruta com uma faca, mas a parte superior da árvore – a parte das frutas – está na terra dos deuses, e o semideus não consegue alcançá-la. Os deuses deleitam-se com as frutas que crescem na terra dos semideuses, do mesmo modo que países industrializados pegam minério e outras coisas dos países do terceiro mundo, ou como certas corporações multinacionais mantêm-se às custas das pessoas pobres que trabalham para elas. Porque sua própria riqueza beneficia principalmente apenas os outros, os semideuses são particularmente afligidos pela inveja e pelo conseqüente sofrimento por atacarem e serem feridos pelos deuses.

O setor dos humanos está ao alto, à esquerda. Os humanos são submetidos aos sofrimentos da fome, sede, calor, frio, afastamento dos amigos, perseguição pelos inimigos, busca daquilo que desejam sem encontrar, e de ter que passar pelo que é indesejado. Além disso, há o sofrimento geral do nascimento, envelhecimento, doença e morte. O quadro contém pessoas envolvidas numa série de atividades humanas, desde abater animais até levar uma vida monástica. Para mim, esta variedade parece indicar que a educação é possível numa vida humana. Assim, mesmo que os deuses tenham vidas mais faustosas e afortunadas, não têm a ventura do aperfeiçoamento pelo qual muitos humanos podem passar. Frequentemente os humanos têm uma mistura de prazer e dor, de tal modo que não estão sempre dominados pela dor, mas sofrem o bastante para ficarem motivados a encontrar uma forma de melhorar sua situação.

Na parte de baixo da roda, vemos do lado esquerdo o reino dos animais, que são particularmente afligidos por serem usados para os propósitos dos outros e pela incapacidade geral de falar. Do lado oposto está o reino dos fantasmas famintos, que são particularmente perturbados pela fome e pela sede. Os fantasmas famintos estão em constante busca de comida e bebida, mas são incapazes não só de encontrar alimento, como até de ouvir a palavra “comida”. Têm estômagos enormes, mas gargantas muito estreitas, de modo que apenas os bocados mais minúsculos conseguem passar; mesmo estes tornam-se insuportáveis porque descem queimando a garganta.

O setor bem embaixo retrata os infernos – os oito infernos quentes, os oito infernos gelados e os infernos vizinhos. Os infernos vizinhos estão relacionados aos outros da seguinte forma: uma pessoa que habita um inferno quente, fervendo em ferro derretido, eventualmente esgota o carma que causou seu nascimento naquele lugar. Esta pessoa sai de lá e, ao ver um lago adorável, por exemplo, corre para dentro dele, apenas para afundar numa massa de corpos putrefatos. A questão é que para nós é difícil aprender que o processo de atração e repulsa em si – que, para começar, nos mete em apuros infernais – deve ser inteiramente evitado. O sábio indiano **Kamalashila**, que visitou o Tibete no século VIII, diz que os sofrimentos dos seis reinos da existência devem ser vistos não como ocorrendo apenas naqueles tipos de renascimento, mas também nas vidas humanas<sup>3</sup>:

Humanos também experimentam os sofrimentos dos seres dos infernos e dos demais. Aqueles que aqui são afligidos por terem seus membros arrancados, serem impalados, enforcados e assim por diante, por ladrões e semelhantes, sofrem como seres dos infernos. Aqueles que são pobres e excluídos e sentem dor por causa da fome e sede sofrem como fantasmas famintos. Aqueles em servidão e situações semelhantes, cujos corpos são controlados por outros e que são oprimidos, sofrem por serem espancados, presos e coisa parecida, como animais.

Meu primeiro professor de budismo tibetano foi um praticante erudito mongol kalmyck que sobreviveu à brutal tomada de poder pelos comunistas na União Soviética, passou 35 anos no Tibete, previu a escalada comunista por lá e imigrou para os Estados



Unidos. Ele costumava dizer que os americanos eram os deuses e os russos eram os semideuses. Neste sentido, podemos ver estes reinos de seres como a representação de tipos de vida dentro da existência cíclica e também de períodos de nossa vida e da vida dos outros – curtos como cinco minutos, ou meses, ou mesmo uma vida inteira.

## DOZE ELOS DO SURGIMENTO DEPENDENTE

Deste modo, motivados pela ignorância – simbolizada pelos três animais do centro –, nos ocupamos com ações virtuosas e não-virtuosas – simbolizadas pelos dois semicírculos –, o que leva ao renascimento nos seis reinos da existência cíclica. Como se dá este processo, quais são os estágios de causa e efeito?

As doze partes do quarto nível da roda, o aro externo, apresentam o processo em detalhe. São chamadas de doze elos, ou doze ramos, porque abrangem a seqüência causal das vidas na existência cíclica. Vamos citá-las antes de descrevê-las em detalhes:

O surgimento dependente da existência cíclica começa com (1) a ignorância, que motiva (2) uma ação. Ao final da ação, é estabelecida uma predisposição dentro da consciência, chamada de (3a) consciência causal. Isto leva – depois do que pode ser um longo tempo – ao renascimento, que é chamado de (3b) consciência resultante. O começo de uma nova vida é chamado de (4) nome e forma. O estágio seguinte, o desenvolvimento do embrião, é chamado de (5) esferas dos sentidos. A partir da formação do corpo, desenvolve-se (6) o contato; do contato, (7) a sensação; da sensação, (8) o desejo; do desejo, (9) o apego; do apego, desenvolve-se no fim da vida um estágio chamado de (10) existência, que é de fato o momento imediatamente anterior a uma nova vida; a nova vida começa com (11) o nascimento e depois continua com (12) o envelhecimento e a morte.

FIGURA 3: *Os Doze Elos do Surgimento Dependente*

1 ignorância<sup>4</sup>

2 ação composicional<sup>5</sup>

3 consciência<sup>6</sup>

a. consciência causal

b. consciência resultante

4 nome e forma<sup>7</sup>

5 esferas dos sentidos<sup>8</sup>

6 contato<sup>9</sup>

7 sensação<sup>10</sup>

8 desejo<sup>11</sup>

9 apego<sup>12</sup>

10 existência<sup>13</sup>

11 nascimento<sup>14</sup>

12 envelhecimento e morte<sup>15</sup>

### *Ignorância*

O primeiro elo, que simboliza a ignorância, é representado por uma pessoa idosa, cega e manca, de bengala. Por quê? A pessoa é idosa porque a ignorância que dirige o processo da existência cíclica não tem princípio; é cega porque a ignorância está obscurecida a respeito da verdadeira natureza das pessoas e dos demais fenômenos. A pessoa manca com a bengala porque, não importa quanto sofrimento crie, a ignorância não tem nenhum fundamento válido, não está baseada na verdade e, portanto, pode ser abalada pela sabedoria.

Existem dois tipos de ignorância: uma forma básica e uma secundária, que está envolvida apenas com ações não-virtuosas, ou negativas. A primeira é a consciência que concebe de forma equivocada o status das pessoas e dos outros fenômenos. Esta consciência imagina que as pessoas e demais fenômenos têm uma solidez além da que eles realmente possuem, ocasionando, deste modo, todas as emoções aflitivas. É chamada de consciência que concebe a existência inerente.

Assim, a ignorância básica não é apenas a ausência de conhecimento do status real dos fenômenos, mas uma ativa concepção do oposto – ou seja, a concepção da existência inerente, quando na verdade os fenômenos não existem inerentemente. Percebemos as coisas como se fossem capazes de abranger todas as partes de que são constituídas, quando não existe nada que abranja todas aquelas partes. Por exemplo: porque um conjunto de quatro pernas e uma tampa é capaz de sustentar coisas, somos iludidos pelo pensamento de que existe uma coisa chamada *mesa*, que compreende estes elementos. Embora os fenômenos não existam inerentemente, ou a partir de si mesmos, ou por via de suas próprias características, nós concebemos que existam assim. Isto é ignorância.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

