

O Sorriso do Buda

Uma Introdução ao Budismo

(Lisboa, Edições 20/20, 2020)

Introdução

Visamos com este livro oferecer uma introdução aprofundada a alguns temas e questões centrais do budismo, uma tradição espiritual e filosófica que tem vindo a suscitar um interesse crescente no Ocidente ¹. Apesar deste interesse, nem sempre a visão e os conceitos budistas são plena e claramente compreendidos, o que é natural, pois foram tradicionalmente formulados em línguas e contextos culturais, históricos e sociais muito diferentes dos nossos. Outro problema que obsta a que haja uma melhor compreensão do budismo é a falta de conhecimento da enorme diversidade pela qual se manifesta a sua unidade de fundo, não havendo suficiente informação sobre as diferenças entre o budismo original, que alguns designam como *Hīnayāna*, o Veículo de Base, o *Mahāyāna* ou Grande Veículo e o *Vajrayāna*, ou Veículo de Diamante, exposto não nos *Sutras*, mas nos *Tantras*. Tudo isto leva a que surjam leituras superficiais, precipitadas ou fantasiosas dos ensinamentos do Buda Gautama e dos inúmeros mestres e Budas vivos que lhe sucederam até aos dias de hoje, nas mais diversas tradições e culturas em que o budismo se desenvolveu. Estas leituras muitas vezes reflectem a projecção nos ensinamentos budistas dos pressupostos de outras visões do mundo que o budismo vem precisamente questionar, com destaque no nosso caso para os pressupostos do senso comum ocidental contemporâneo.

¹ Para quem desejar conhecer as nossas obras anteriores sobre budismo e meditação: Paulo BORGES/Matthieu RICARD/Carlos João CORREIA, *O Budismo e a Natureza da Mente*, Lisboa, Mundos Paralelos, 2005; Paulo BORGES/Duarte BRAGA, *O Buda e o Budismo no Ocidente e na Cultura Portuguesa* (com Duarte Braga), Lisboa, Ésquilo, 2007; Paulo BORGES, *Descobrir Buda. Estudos e ensaios sobre a Via do Despertar*, Lisboa, Âncora Editora, 2010; *Id.*, *O Coração da Vida. Visão, meditação, transformação integral*, Lisboa, Edições Mahatma, 2015, 2017, 2ª edição; *Id.*, *Meditação, a Liberdade Silenciosa. Da mindfulness ao despertar da consciência*, Lisboa, Mahatma, 2017.

Esta situação não deixa de ser nefasta, pois o entendimento superficial ou a incompreensão da mensagem do Buda e do budismo dificulta e limita o seu benefício para quem por ela se interessa. Daí a importância de surgirem estudos sérios e rigorosos que façam a ponte entre a linguagem dos textos e dos mestres budistas tradicionais e a mentalidade ocidental contemporânea, ajudando a criar massa crítica que contribua para a compreensão e o florescimento do Dharma do Buda no Ocidente. É o que pretendemos fazer com este volume de estudos e ensaios sobre o budismo ou, como preferimos, sobre a Via do Buda ou do Despertar. A nossa intenção é contribuir, minimamente que seja, para uma melhor compreensão da visão e das ideias budistas sobre questões fundamentais, que a todos os seres humanos dizem respeito. Constatando que em Portugal escasseiam estudos deste teor, move-nos ainda a aspiração a contribuir para que, numa nação e numa cultura que teve contactos históricos pioneiros com as culturas orientais e budistas, se reduza a imensa distância e atraso em que hoje estamos relativamente aos estudos do pensamento oriental e budista noutras nações da Europa.

O presente livro é um convite a que os leitores viajem connosco por temas e questões centrais do pensamento e da prática budistas que são ao mesmo tempo temas e questões centrais e intemporais da mente, da vida e da existência humanas. Procuramos fazê-lo expondo, sempre que for oportuno e necessário, a diferença e complementaridade de perspectivas entre as três grandes vertentes dos ensinamentos budistas: *Hīnayāna*, *Mahāyāna* e *Vajrayāna*.

No primeiro capítulo, que dá o título ao livro, procuramos interpretar, à luz dos ensinamentos e da filosofia budistas, o enigmático sorriso que a iconografia atribui ao Buda Gautama e que já foi comparado ao da Gioconda ou Mona Lisa, a mais conhecida obra de Leonardo da Vinci. Na perspectiva que desenvolveremos, o sorriso do Buda vem da imensa abertura, leveza e sabedoria de uma consciência plenamente desperta, que reconhece esse mesmo Despertar como a natureza intemporal de todos os seres e fenómenos, vê a vacuidade ou ausência de existência intrínseca de tudo o que em geral as mentes não despertas consideram mais sólido e real e a partir daí contempla a profunda ausência de fundamento das ideias, preocupações e dramas com que os seres humanos se auto-atormentam desnecessariamente. Embora haja no sorriso do Buda a sábia ironia inerente a uma visão livre das ilusões mentais e emocionais que dominam o mundo, não aflora

nele menos a compaixão por ver que as mentes vivem como reais as suas próprias construções ilusórias e sofrem tremendamente com isso. Por isso o sorriso do Buda e dos Budas não os fecha numa contemplação distante e antes se traduz em tantas formas de acção no mundo quantas as que forem mais adequadas e necessárias à multiplicidade e diversidade de seres em sofrimento.

O segundo capítulo aborda uma questão fundadora e estrutural no budismo e central nas preocupações humanas, pois todos os humanos, tal como todos os seres vivos, aspiram constantemente a estar bem e ser felizes e a não sofrer, procurando-o todavia de um modo que os leva muitas vezes a experienciar o contrário. Por isso o Buda Gautama apresenta-se como um médico das consciências e do mundo, organizando o seu primeiro discurso segundo as “quatro nobres verdades” de acordo com o esquema das várias tradições terapêuticas da humanidade: diagnóstico, etiologia ou identificação das causas da doença, verificação da possibilidade de cura e indicação do tratamento a seguir. Se o diagnóstico constata a frequente existência de sofrimento na experiência de uma vida que contudo busca ser feliz, e se a etiologia identifica como suas causas principais os factores mentais e emocionais da ignorância, do apego e da aversão, isso mostra que podem ser removidas e que a cura é possível, desde que se siga o tratamento de uma prática espiritual com três aspectos: sabedoria, ética e meditação. O nosso estudo enfatiza todavia uma questão em geral menos considerada, que é a da possibilidade de se transcender o sofrimento e as suas causas, mediante o tratamento e a cura, residir no facto de a verdadeira saúde nunca se haver perdido e jamais poder ser perdida: a Saúde inerente, de acordo com a própria etimologia da palavra, à plenitude, completude e integridade da natureza profunda do ser e da consciência, que a linguagem budista designa como natureza de Buda. Na medida em que esta natureza transcende o tempo e o espaço, a sua descoberta, no sentido de desencobrimento, por remoção dos obscurecimentos mentais e emocionais que apenas a velam, permite inclusivamente, na visão e experiência budistas, transcender o que noutras perspectivas parece incontornável: o nascimento e a morte. cremos que estas questões são intemporais e mais prementes ainda num mundo como o nosso onde aumenta a expectativa de duração do tempo de vida, mas também, e por isso

mesmo, a possibilidade de maior duração da insatisfação e do sofrimento, físico, emocional e mental.

O terceiro capítulo expõe de forma pormenorizada e desenvolvida a visão que as tradições do budismo original ou Veículo de Base e do Grande Veículo (*Hīnayāna* e *Mahāyāna*) apresentam acerca do melhor caminho a seguir na vida para que, para nosso bem e para o bem de todos os seres, nos libertemos do sofrimento e suas causas e acedamos ao Despertar, descobrindo quem desde sempre somos e com isso a natureza profunda da realidade. Expomos aqui os oito aspectos da via que o Buda Gautama enunciou logo após o Despertar, no seu primeiro ensinamento, e que correspondem ao processo de tratamento atrás referido para se reintegrar a saúde ou sanidade fundamental do ser e da consciência. A ética surge aqui no sentido da melhor relação e comportamento a ter consigo, com os outros seres vivos e com o mundo para que a vida seja vivida de um modo que, a nível físico, verbal e mental, conduza ao despertar da consciência e a uma forma de existência benéfica e não prejudicial para si e para todos os seres. Na visão budista, é disto que depende que a vida seja acompanhada do sentimento de pleno florescimento a que se chama felicidade. Veremos que, para que tal seja possível, a ética tem de ser acompanhada por sabedoria, ou seja, pela compreensão das leis fundamentais que regem a mente e o mundo, bem como pela prática meditativa, de modo a que a mente se treine regularmente para deixar de criar as condições dos seus próprios obscurecimento e sofrimento, que inevitavelmente afectam também os outros. Numa visão do mundo onde nada existe como uma entidade separada e tudo é interdependente, a contemplação e a acção, a sabedoria e a compaixão são inseparáveis, tal como o beneficiar a si, aos outros e ao mundo.

Dedicamos o quarto capítulo a mostrar como a sabedoria e a ética budistas tradicionais se aplicam a uma questão dramaticamente central do nosso tempo, como é a crise ambiental e ecológica. Acompanhando o desenvolvimento dos ensinamentos budistas nas suas diferentes tradições, vemos como desde há dois milénios e meio nos propõem um modo de experienciar e pensar a natureza da realidade e a relação entre os seres humanos e o mundo que é uma clara alternativa à percepção da separação dualista que está na origem da situação actual que muitos relatórios científicos apontam como de risco de colapso

ambiental e civilizacional iminente. Este estudo enfatiza como é a percepção do mundo que determina mais originária e profundamente o modo como nele nos comportamos e que é de uma mutação do estado dominante das consciências que depende a transformação civilizacional que se sente cada vez necessária e a que cada vez mais pessoas aspiram. Sem essa transformação da percepção da própria realidade, que leve à compreensão vivida de que somos aquilo que percebemos e que não estamos, nunca estivemos e jamais estaremos separados das inúmeras formas de vida, da Terra e do cosmos, revelam-se sempre superficiais e ineficazes as múltiplas tentativas de meras reformas jurídicas, sociais, económicas e políticas da nossa relação com a natureza. Mostramos assim as afinidades entre a visão budista milenar e as propostas contemporâneas na vertente da eco-espiritualidade, da ecosofia ou ecologia profunda e da ecopsicologia. Neste capítulo dedicamos uma atenção particular a Thich Nhat Hanh, um mestre budista vietnamita contemporâneo, o mais conhecido e influente a seguir ao Dalai Lama, que renovou o budismo tradicional com a proposta do “budismo comprometido”. Thich Nhat Hanh assume que seguir hoje a via do Buda implica actualizar os seus aspectos tradicionais numa atenção plena que não se pode limitar à prática formal de meditação, devendo abrir-se também às questões ecológicas, educativas, sociais e políticas do mundo contemporâneo, procurando soluções e alternativas sábias e compassivas para os novos problemas com que a humanidade, os seres vivos e a Terra se defrontam e que não existiam ou não eram tão visíveis no tempo do Buda Gautama. A essência da sua mensagem reside na noção de *entre-ser*, que como mostraremos designa a interdependência universal de todos os seres e fenómenos, o facto de que nenhum existe separado dos demais e que tudo está em tudo.

Os três últimos capítulos expõem temas mais específicos do budismo tântrico tibetano, mas que correspondem a questões centrais da experiência humana em todos os tempos, lugares e culturas: a natureza da consciência, a sexualidade e a morte. O quinto capítulo visa esclarecer uma experiência central da meditação e da filosofia budistas, a da vacuidade, à luz dos ensinamentos expostos não nos *Sutras*, mas nos *Tantras*. A vacuidade é aqui experienciada não apenas como a interdependência de todos os seres e fenómenos - o facto de nada existir em si e por si, como uma entidade independente, permanente e singular, o que é

sobretudo a perspectiva do budismo do Grande Veículo - , mas fundamentalmente como o espaço primordial de onde continuamente emergem todos os fenómenos em interdependência. Num sentido vazio, na medida em que transcende todos os limites da linguagem, do pensamento e da imaginação, esse espaço primordial ou fundo sem fundo de tudo é ao mesmo tempo luminoso, enquanto inseparável da consciência que o reconhece e experiencia, e irradiante, pois manifesta-se criativamente em infinitas possibilidades de experiência. Nos *Tantras* a vacuidade e a sabedoria que a contempla são vistas como a polaridade feminina da realidade, indissociável da compaixão, a polaridade masculina, vista como a sua manifestação numa acção compassiva no mundo. Neste capítulo expomos as bases da experiência meditativa da vacuidade segundo uma tradição particular do budismo tibetano, a do Mahāmudrā, que a par do Dzogchen se baseia numa experiência directa da natureza intemporal da mente como esse mesmo vazio consciente e irradiante que é a matriz universal de todos os fenómenos cósmicos. Nestas tradições enfatiza-se a descoberta directa de que a natureza original e sempre presente da consciência, comum a todos os seres, é a própria natureza de Buda.

O sexto capítulo apresenta a pouco conhecida ou muito distorcida visão do budismo tântrico tibetano acerca do papel positivo e central que o amor passional, o erotismo e a sexualidade podem ter na evolução e no despertar espirituais dos seres humanos. Começando por expor a visão contrastante do budismo original, que vê no desejo erótico e na paixão sexual apenas uma causa de sofrimento e um obstáculo à libertação da mente, mostramos como essa atitude começa a ser seriamente contestada no budismo Mahāyāna para ser claramente invertida no Vajrayāna. Na verdade, este veículo budista acentua a possibilidade de se usar a energia amorosa, na sua expressão erótica e sexual, como uma via mais rápida para o Despertar, no contexto da sua visão da pureza e sacralidade de todas as manifestações do mundo fenomenal e da vida, o que inclui as emoções intensas, o corpo físico e a sua estrutura energética subtil. Como veremos, o fundamento disso reside na visão dos *Tantras* de que a consciência pura ou primordial, ou seja, a natureza de Buda, é o fundo imanente a todas as experiências da vida e que pode ser mais directamente reconhecido nas vivências emocionais mais intensas, sejam gratificantes ou dolorosas, como é o caso da paixão amorosa, erótica e sexual. Por outro lado, e como ensina o actual Dalai Lama, de todas as ocorrências em que

naturalmente, sem recurso à meditação ou a outra prática espiritual, se dissolve a formatação dualista da mente e se entrevê o “estado não-conceitual” da consciência - o espirrar, o sono profundo, o desmaio, a morte e o clímax sexual - , é este último que oferece em vida a melhor oportunidade de se reconhecer o fundo vazio e luminoso de si e de tudo. Se, como veremos, devido ao movimento das energias e essências subtis masculina e feminina por via da excitação erótica e da intimidade sexual, o gozo extático então sentido se pode converter numa experiência de despertar pleno da consciência, e se no mínimo há nele um vislumbre disso, mesmo que inconsciente, tal explica que seja também essa dimensão espiritual - e não apenas a busca de uma fugaz gratificação sensual, o alívio das tensões acumuladas ou mesmo a comunhão afectiva - que faz da experiência sexual uma das experiências mais apetecidas pelos seres humanos em geral, pelo menos até certo momento das suas vidas. Embora do ponto de vista do budismo tântrico a plena realização das potencialidades evolutivas e libertadoras da sexualidade suponha o treino meditativo e uma prática espiritual por parte do casal, isso não impede que as próprias artes do amor profanas – a tradição do *Kāmasūtra* indiano – não possam servir de ponte para a prática da sexualidade como via para o Despertar pleno, como na tradição do *karmamudrā*. Foi isso que aconteceu no Tibete, nos ensinamentos de grandes mestres como Padmasambhava e Ju Mipham Rinpoche, entre outros, e é hoje renovado por um médico e professor tibetano como Nida Chenagtsang. Foi esse também o desígnio do *Tratado da Paixão*, um dos livros mais vendidos no Tibete, da autoria do brilhante e controverso sábio tibetano do século XX, Gendün Chöphel. Dedicamos boa parte deste capítulo à exposição dos seus pontos e propostas essenciais, configurando o que designamos como *Kāmayāna*, o Veículo do Desejo Erótico.

Terminamos o livro, no sétimo capítulo, com um longo estudo sobre o término aparente da vida, a chamada *morte*, que no budismo é todavia uma experiência de transição e metamorfose, idêntica às que experienciamos a cada momento na chamada *vida*. Apresentamos aqui o modo como a morte é considerada nos três veículos budistas, destacando que a meditação sobre a impermanência e a inevitabilidade e incerteza do momento da morte física é considerada em todos eles o mais poderoso factor para uma justa avaliação das prioridades na vida, que afaste a mente das preocupações mundanas e a motive

para se consagrar desde já a um caminho espiritual empenhado e profundo. A mais substancial parte deste capítulo é dedicada à exposição das várias fases ou estados intermediários (*bardo*, em tibetano) que vão do momento da morte propriamente dito à experiência pós-morte e ao renascimento segundo uma obra clássica do budismo tibetano, o *Livro Tibetano dos Mortos*, cuja primeira edição integral tivemos a oportunidade e o privilégio de traduzir para português ². Esta obra destaca que a experiência da morte e do pós-morte, nas suas várias fases, constituem oportunidades soberanas para o Despertar pleno da consciência por parte de todos os seres humanos, tenham ou não uma prática espiritual em vida (num sentido equivalentes à oportunidade que como vimos se abre para todos no ápice da intimidade sexual). Embora esse Despertar se torne mais provável e facilitado se tiver havido uma prática espiritual e meditativa em vida, o momento da morte e o que lhe segue são vistos como uma inevitável dissolução dos véus físicos, emocionais e mentais que encobrem a natureza primordial e pura da consciência, que assim pode ser mais facilmente reconhecida, o que corresponde à libertação da vida condicionada ou *samsāra*, pondo fim à necessidade de nele se renascer por ignorância e compulsão kármica. A par da prática espiritual em vida, esta libertação é facilitada se a pessoa souber o que a espera no momento da morte e no pós-morte e/ou se houver alguém que acompanhe o moribundo e o defunto lendo ao seu ouvido o *Livro Tibetano dos Mortos*, como se pratica tradicionalmente no budismo tibetano, recordando à mente de quem parte os ensinamentos e instruções cruciais sobre o que está a experienciar e o modo melhor de lidar com isso, para que não se deixe afectar pelo medo ou caia na inconsciência, perdendo assim uma soberana oportunidade de Despertar para seu bem e de todos os seres. Neste capítulo expomos os aspectos fundamentais da experiência da morte e do pós-morte, bem como do que há a fazer, segundo a obra em questão e os ensinamentos dos mestres budistas tibetanos. Entre estes gostaríamos de destacar a obra recente do nosso próprio principal mestre, Mingyur Rinpoche ³, que

² Cf. PADMASAMBHAVA, *Livro Tibetano dos Mortos*, introdução do Dalai Lama, tradução de Paulo Borges e Rui Lopo, Lisboa, Ésquilo, 2006.

³ Cf. Yongey MINGYUR RINPOCHE (com Helen TWORKOV), *In Love With The World. What a buddhist monk can teach you about living from nearly dying*, prefácio de Mark Williams, Londres Bluebird, 2019 [*Amar o Mundo. A viagem de um monge pelos bardos da vida e da morte*, tradução de Marta Pinho, Lisboa, Temas e Debates/Círculo de Leitores, 2019].

apresenta estes ensinamentos tradicionais sobre a morte como aplicáveis igualmente à vida, na medida em que ela é uma contínua transição onde morremos e nascemos a cada instante.

O presente livro resulta, como tudo na vida e na morte, de múltiplas causas e condições. Em primeiro lugar das orientações que temos recebido no estudo e prática, desde 1983, da via do Buda segundo a tradição budista tibetana, nas escolas Nyingma e depois Kagyü, bem como da integração desde 2012 dos ensinamentos budistas Ch'an do mestre vietnamita Thich Nhat Hanh. Dos muitos mestres tibetanos de quem temos tido o privilégio de receber presencialmente ensinamentos destacamos Dilgo Khyentse Rinpoche, Kyabje Trulshik Rinpoche, o XIV Dalai Lama, Jigme Khyentse Rinpoche, Tulku Pema Wangyal Rinpoche e Mingyur Rinpoche. Da sua sabedoria vem o que houver de verdadeiro e bom neste livro e da nossa ignorância o que for em sentido contrário. A eles prestamos o testemunho da nossa infinita gratidão.

Este livro resulta também do nosso profundo interesse, teórico e prático, por todas as tradições e vias espirituais, religiosas e filosóficas da humanidade, traduzido na nossa investigação e docência em áreas e disciplinas como Filosofia da Religião, Pensamento Oriental e Filosofia e Meditação na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, Medicina e Meditação na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e no Centro de Filosofia da Universidade de Lisboa, onde coordenamos o Seminário Permanente "Vita Contemplativa. Práticas Contemplativas e Cultura Contemporânea". Manifestamos a nossa imensa gratidão pelo muito que temos recebido de todos os autores, investigadores e colegas com quem temos aprendido nestes domínios, o que é extensivo aos nossos alunos, com quem se aprende mais do que se pode imaginar.

O livro colhe ainda da experiência de orientarmos e facilitarmos, desde 1999, centenas de cursos, workshops e retiros de meditação e filosofia budista, em Portugal e fora de Portugal, também em viagens de estudo e peregrinação a lugares sagrados do budismo na Índia, no Nepal e no Butão. A nossa imensa gratidão também para todos os que nos têm acompanhado como companheiros e alunos neste caminho e com os quais aprendemos constantemente.

Concluimos fazendo votos de que a leitura deste livro e a eventual prática do que nele é sugerido possam ser úteis e benéficos a todos, convertendo-se não

em mero conhecimento teórico e intelectual, mas antes numa experiência íntima, transformadora e libertadora. Para que assim seja, nunca é demasiado recordar a exortação do Buda Gautama a que não aceitemos dogmática e acriticamente o que nos é transmitido, mesmo pelos mestres mais venerados e pelos textos mais sagrados, mas também a que não nos fiemos apenas nos nossos raciocínios, sendo fundamental submeter toda a informação à prova de fogo da experiência, que em última instância é a da vida, na sua dimensão exterior e interior. A esta acede-se pelo silêncio meditativo e contemplativo, fonte das mais inequívocas evidências e de um Despertar para além de todos os conceitos, opiniões e doutrinas.

Paulo Borges

Lisboa, Penha de França
16 de Dezembro de 2019