

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

INSTITUTO DE FILOSOFIA

GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA

JORGE LUÍS DA SILVA

FELICIDADE E FILOSOFIA: PERSPECTIVAS EM SÊNECA E NO BUDISMO

**Uberlândia
2024**

JORGE LUÍS DA SILVA

FELICIDADE E FILOSOFIA: PERSPECTIVAS EM SÊNECA E NO BUDISMO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Filosofia, sob a orientação do Profº Dr. José Benedito de Almeida Júnior.

**Uberlândia
2024**

JORGE LUÍS DA SILVA

FELICIDADE E FILOSOFIA: PERSPECTIVAS EM SÊNECA E NO BUDISMO

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. José Benedito de Almeida Júnior

Orientador

Ms. Ana Cristina Armond

Uberlândia

2024

Agradecimentos

Primeiramente agradeço ao Departamento de Filosofia e seus respectivos técnicos administrativos e docentes pela oportunidade de realização e conclusão deste curso, o qual contribuiu e contribuirá bastante para a minha jornada neste mundo. Em segundo lugar agradeço a minha família por me apoiar, especialmente ao pai que a vida me deu, Seu Fernando Luiz Gomes, Fernando de Isaura! diria ele, que sempre me admirou e torceu muito por mim, que esteja em paz, pois comigo fica somente a lembrança e saudade de sua enorme alegria em viver. Agradeço também a minha esposa, Sirleide, com quem lindamente compartilho a vida. E por fim, agradeço ao meu orientador, José Benedito, pessoa pela qual tenho grande estima e admiração.

RESUMO

No presente trabalho são analisadas duas perspectivas sobre o tema da felicidade e conseqüentemente do sofrimento humano, uma da filosofia ocidental representada pelo filósofo romano Lucio Aneu Sêneca através da obra Da Tranquilidade da Alma e a outra perspectiva faz parte do mundo oriental que pode ser considerada tanto uma religião quanto um modo de vida, representada pelo Budismo. Após análise são percebidos pontos de vistas muito semelhantes e de bastante relevância para a proposta de pesquisa, com temas que envolvem: aprimoramento mental através da sabedoria, a prática do meio termo como balança para evitar os excessos e autocontrole.

Palavras chave: Felicidade, sofrimento, estoicismo, Budismo.

ABSTRACT

This paper analyzes two perspectives on the subject of happiness and consequently human suffering, one from Western philosophy, represented by the Roman philosopher Lucio Aneu Seneca in his work *Da Tranquilidade da Alma*, and the other from the Eastern world, which can be considered both a religion and a way of life, represented by Buddhism. After analysis, very similar points of view are perceived that are very relevant to the research proposal, with themes that involve: mental improvement through wisdom, the practice of middle ground as a balance to avoid excesses and self-control.

Key words: Happiness, suffering, Stoicism, Buddhism.

SUMÁRIO

Introdução.....	8
Sêneca.....	10
Da Tranquilidade da Alma – Sêneca.....	10
O que é a Tranquilidade da Alma.....	13
Budismo.....	18
As Quatro Nobres Verdades.....	20
O caminho do meio e o nobre caminho óctuplo.....	24
Considerações finais.....	28
Referências bibliográficas.....	30

INTRODUÇÃO

No presente trabalho é apresentado o resultado de reflexões e leituras acerca dos conceitos de felicidade, sob uma perspectiva ocidental – em Seneca – e sob uma perspectiva oriental – no Budismo. Será apresentado aqui o que cada filosofia das duas supracitadas entendem sobre o conceito de Felicidade e Bem estar e ao fim fazer uma espécie de comparativo, a fim de analisar semelhanças, contratempos e complementos entre uma e outra, mas com um objetivo claro que é relacionar os entendimentos dos autores acerca do tema e apresentar, a partir dos autores, não uma receita para a felicidade, mas apresentar o resultado de reflexões dos mesmos acerca das possibilidades e dos meios que possibilitam atingir o máximo possível um estado de plenitude e complacência diante do mundo que nos é dado.

Antes de qualquer coisa, iremos contextualizar o tema, que por sua generalidade e amplitude merece um estímulo à reflexão proposta neste trabalho. Afinal, felicidade pode ser representada por um copo de cerveja ao final do expediente de trabalho numa sexta-feira, ou vários, ou nenhum, ou um copo de cerveja no próprio expediente de trabalho (porque não?), mas há quem diga que felicidade por ser a vista de uma montanha, ou a partir dela, ou mesmo só brincar com os filhos em casa. Enfim, conceitualmente felicidade pode ser várias coisas, apresenta-se, aparentemente, como um conceito muito relativo e particular, contudo há sim algo semelhante para todos os seres humanos, que é próprio da humanidade. Que é justamente sua capacidade de pensar e pensar sobre sua própria condição no mundo, tal como o Cogito de Descartes, que lhe possibilita explorar profundas questões filosóficas; ou como em Spinoza que nos diz que o mundo está dado e é preciso atuar no mundo e viver de modo a satisfazer nossas genuínas vontades e inclinações sem nos enganarmos com falsas vontades e ilusões; Ou em Hamlet de Shakespeare, que atordoado com sua grotesca situação apresenta a célebre frase, “*ser ou não ser...*” e questiona se é mais nobre sofrer na alma as pedradas e flechadas do destino atroz ou ter atitude para dar-lhes fim e com isso conquistar sua paz. Fato é que ninguém atua propositalmente para ser infeliz, todo ser humano aspira alguma forma de felicidade, alguma forma de satisfazer seus desejos e estar com a consciência tranquila, sem perturbações, de estar em paz consigo mesmo e com o mundo,

contudo nem todos têm já prontos os pressupostos para alcançar a felicidade plena, alguns até tentam, mas acabam caindo nos vícios em detrimento das virtudes e deparam-se com falsas felicidades. Uma pessoa sensata, reconhece que não possui todos os dons que a fará mais feliz e buscará entre os grandes pensadores da humanidade, aqueles que dedicaram sua vida na tentativa de contribuir com outros indivíduos, a busca de sua própria felicidade. Portanto é isso que apresentamos no presente trabalho, dois pensamentos filosóficos acerca do que é felicidade.

SÊNECA

O filósofo estoico Lúcio Aneu Sêneca (4 a.C. – 65 d.C.) emerge como uma das figuras mais proeminentes da filosofia romana, desempenhando um papel significativo tanto na reflexão ética quanto na literatura de seu tempo.

A vida e a obra de Sêneca oferecem um rico campo de estudo, não apenas em relação ao estoicismo, mas também em termos de sua relevância histórica e literária. Sua capacidade de integrar a filosofia à vida prática, suas reflexões sobre a moralidade e a tragédia humana, e sua habilidade em comunicar essas ideias de maneira acessível solidificam seu legado como um dos maiores pensadores do mundo ocidental.

Sêneca viveu durante um período tumultuado da história romana, marcado por mudanças políticas drásticas e crises sociais. O Império Romano, sob o domínio de imperadores como Augusto, Tibério e Nero, experimentou tanto a expansão territorial quanto uma crescente instabilidade interna. A era de Sêneca é caracterizada pela luta pelo poder e pelas intrigas da corte, com excessos de ostentações e riquezas e ao mesmo tempo uma sociedade carente de valores morais, refletindo as complexidades das relações políticas e sociais da época.

Como membro de uma elite aristocrática, Sêneca teve acesso direto aos meandros do poder, servindo como conselheiro do imperador Nero. Contudo, sua relação com o imperador foi ambivalente; ele passou por períodos de favor e desprezo, culminando em seu suicídio forçado em 65 d.C., após ser acusado de conspiração contra Nero. Esse contexto de tensão e conflito influenciou profundamente seu pensamento filosófico.

DA TRANQUILIDADE DA ALMA - SÊNECA

Na obra “Da Tranquilidade da Alma”, Sêneca apresenta alternativas de contornar um estado de inquietude e apresenta reflexões sobre a busca da felicidade. A obra é iniciada a partir de um diálogo, no qual o primeiro interlocutor, Sereno, expõe sua preocupação com seu atual estado mental, perturbado com

seus possíveis vícios e virtudes, apresentando se, portanto, num estado de lucidez sim, mas intranquilo, incompleto; conforme segue:

Examinando a mim mesmo, ó Sêneca, aparecem alguns vícios expostos tão abertamente que poderia segurá-los com a mão, outros mais obscuros e escondidos, outros ainda que não são contínuos, mas que voltam a intervalos intermitentes, os quais afirmo serem os mais incômodos, como inimigos escondidos que atacam nas ocasiões mais oportunas, contra os quais não se pode estar tão preparado como na guerra nem tão seguro como na paz. (Sêneca, 2009, p. 17).

O interlocutor de Sêneca demonstra o seu impasse, por dar valor às coisas simples e modestas, como roupas caseiras e baratas, mas de também admirar uma vida luxuosa, com boa comida e boas vestes, pois sendo ele vindo de longo período de economia de recursos, ocorre a dúvida do que seria mais virtuoso e melhor:

Vindo eu de um longo período de frugalidade, me circundou com tamanho esplendor o luxo que resplandece ao redor. Minha vista titubeia um pouco, mais facilmente reajo com a alma do que com os olhos. Eu me retiro não pior, mas mais triste entre os meus parques bens. Não estou satisfeito, e me ocorre a dúvida de que outras coisas seriam melhores. Nenhuma dessas coisas me muda, mas todas me deixam abalado. (Sêneca, 2009, p. 18).

Apesar de possível perturbação mental e confusão, o interlocutor demonstra importantes doses de lucidez, como em:

Penso que muitos poderiam ter chegado à sabedoria se não pensassem já serem sábios, se não tivessem dissimulado para si mesmos algumas coisas e se não tivessem passado por outras tantas com os olhos fechados. Não há razão para pensares que a adulação alheia nos é mais perigosa que a nossa própria. Quem ousa dizer a verdade para si mesmo? Quem, posto entre a multidão daqueles que elogiam e lisonjeiam, não elogia a si mesmo ainda mais? (Sêneca, 2009, p. 19).

A partir destas questões é exposta a característica humana que nos diferencia dos demais animais, que é propriamente a capacidade de pensar e de controlar a mente. Esta característica, de antemão já demonstra o alicerce que possibilita qualquer ser humano a pensar sobre sua condição e sobre os seus vícios e virtudes e atuar para uma vida com mais júbilo. Isto posto, faz lembrar da filosofia de René Descartes que ajudará a completar esta reflexão. No livro *Discurso do Método* (Descartes, 1996), Descartes começa sua filosofia com uma

abordagem conhecida como dúvida metódica. Ele questiona tudo que pode ser duvidado, incluindo a existência do mundo externo e até mesmo de sua própria existência. A ideia é encontrar algo que seja absolutamente certo e indubitável. No meio desse processo de dúvida radical, Descartes chega à conclusão de que a própria dúvida implica a existência de um pensador. Se ele está duvidando, então ele está pensando, e se está pensando, deve existir. Portanto, a frase "Penso, Logo Existo" resume essa ideia: a própria atividade de pensar é prova da existência do eu pensante. O cogito serve como uma fundação segura sobre a qual Descartes pode construir o conhecimento. Como a existência do pensador é indubitável, ele usa essa certeza para explorar outras questões filosóficas e construir um sistema de conhecimento. A contribuição do "cogito" para o tema central deste trabalho, a felicidade dos indivíduos, pode não ser direta, mas suas implicações filosóficas têm relevância na forma como entendemos a identidade e a autonomia dos indivíduos, o que, por sua vez, pode influenciar o bem-estar e a felicidade. O "cogito" reforça a ideia de que o pensamento e a autoconsciência são fundamentais para a nossa existência. Ter uma compreensão clara de que somos seres pensantes e autônomos pode aumentar a sensação de controle e empoderamento. Entender que a nossa existência é indubitável, mesmo quando enfrentamos dúvidas e incertezas sobre o mundo exterior, pode proporcionar uma base emocional estável, o que vincula um ponto que será exposto mais adiante, na Filosofia de Sêneca, de que a felicidade depende em grande parte de fatores internos ao indivíduo e não externos, o que será tratado adiante como uma busca de equilíbrio, este é o ponto central de Sêneca. Essa estabilidade pode ajudar as pessoas a enfrentar desafios e adversidades com mais resiliência, contribuindo para um estado mental mais positivo e equilibrado. A ideia de que o pensamento é a base da nossa existência pode reforçar a percepção de liberdade pessoal. Compreender que somos seres pensantes e agentes morais pode fortalecer a sensação de que temos a capacidade de tomar decisões e moldar nossas vidas. Essa percepção de liberdade e controle é frequentemente associada a uma maior sensação de bem-estar e felicidade, e será tratada adiante com especificidade no pensamento de Sêneca.

O QUE É A TRANQUILIDADE DA ALMA?

Em continuidade à obra "Da Tranquilidade da Alma", Sêneca, como influente representante do estoicismo, oferece ao seu interlocutor uma visão perspicaz sobre como a felicidade pode ser entendida e alcançada, apresentando uma concepção de felicidade que está profundamente enraizada na ideia de tranquilidade interior, um estado duradouro de serenidade e estabilidade emocional que resulta da harmonia interna e do domínio sobre as paixões:

O que tu queres, pois, é grande, de máxima importância e próximo de um deus: não ser abalado. Os gregos chamam a este estado estável da alma de eutymia, sobre tal tema existe uma excelente obra de Demócrito. Eu o chamo de tranquilidade [...] Portanto, investiguemos de que modo a alma deverá prosseguir sempre de modo igual e no mesmo ritmo. Ou seja, estar em paz consigo mesmo, e que essa alegria não se interrompa, mas permaneça em estado plácido, sem elevar-se, sem abater-se. A isso eu chamo tranquilidade. (Sêneca, 2009, p. 20).

Sêneca define a tranquilidade da alma como um estado de equilíbrio e paz que permanece inalterado pelas vicissitudes da vida. Ele argumenta que a capacidade de manter essa serenidade não depende das condições externas, mas da maneira como reagimos a elas. Em outras palavras, a tranquilidade da alma é um reflexo de nossa atitude interna e nossa capacidade de viver em conformidade com a razão e a virtude. Pois,

são inumeráveis as propriedades do vício, mas o seu efeito é um só: o aborrecer-se consigo mesmo. Isto nasce do desequilíbrio da alma e dos desejos tímidos ou pouco prósperos, visto que não ousam tanto quanto desejam ou não o conseguem. (Sêneca, 2009, p. 20).

A partir daqui é exposto o contrário de um estado de tranquilidade da alma, seria portanto o próprio desequilíbrio da alma e suas causas. São citados nesta parte aquilo que metaforicamente, tira a locomotiva do eixo, aquilo que por uma parte do tempo insinuam um estado de felicidade, mas que na realidade e nos fim das contas a tristeza e o arrependimento gerados superam aquele suposto sentimento de felicidade inicial e passageiro, de onde surgem, nas palavras do autor, o tédio e o desgosto para consigo mesmo. Os desejos tem papel crucial nisso, para Sêneca desejos não controlados e desordenados podem ser um obstáculo à felicidade, enquanto desejos racionalmente

orientados e alinhados com a virtude contribuem para uma felicidade duradoura e autêntica. Para o filósofo estoico, os desejos desempenham um papel crucial na vida moral e emocional do indivíduo, mas sua gestão adequada é essencial para alcançar a verdadeira tranquilidade.

Sêneca argumenta que os desejos são uma fonte significativa de perturbação e inquietude. De acordo com ele, o desejo incessante e insaciável por riquezas, poder e status pode desestabilizar a mente, afastando o indivíduo da tranquilidade interior. Ele vê os desejos como forças que nos arrastam para fora de nós mesmos, gerando ansiedades e frustrações quando não são satisfeitos ou quando suas satisfações são efêmeras e insustentáveis.

Assim como certas feridas instigam as mãos para que as machuquem e, do mesmo modo, se deleita o corpo tomado pela sarna com o ato de coçar, assim também digo que, para essas mentes, não é diferente. Nelas irrompem desejos como feridas cujo tormento equivale à sensação de prazer [...] Assim, devemos saber que o mal contra o qual trabalhamos não vem dos lugares, mas de nós mesmos; somos fracos para tolerar qualquer incômodo, não suportamos trabalhos, prazeres, desconfortos por muito tempo. (Sêneca, 2009, p. 21 e 22).

Contudo, a função dos desejos, em sua perspectiva, não é meramente negativa; Para Sêneca, eles revelam os anseios profundos da alma e os valores que a movem.

Com isso, a abordagem estoica que Sêneca defende propõe uma reorientação desses desejos. Em vez de buscar a satisfação constante através de bens externos e circunstâncias incontroláveis, Sêneca sugere que os desejos devem ser ajustados para alinhar-se com a razão e a virtude.

Para Sêneca, a verdadeira felicidade não reside na realização dos desejos externos, mas na conformidade com a razão e na paz interior que advém da aceitação daquilo que está além do nosso controle. Ele afirma que a paz da alma é alcançada quando os desejos são reduzidos e refinados, direcionados para o cultivo da virtude e da sabedoria. Quando o indivíduo consegue controlar e redirecionar seus desejos, ele se liberta da tirania das expectativas e das pressões externas, encontrando um estado de contentamento que não depende das variações externas.

Segundo Sêneca um dos motivos de maior pressão externa, estaria ligado ao patrimônio. Dentre todas as outras fontes de sofrimentos, a saber, mortes, doenças, medos, desejos, dores e insatisfações, os danos consequentes da riqueza são os mais elevados e que doem mais, tanto nos mais abastados quanto nos mais pobres, pois tirando de um ou de outro ambos terão sofrimento. Mas engana-se quem pensa que o rico sofrerá menos do que quem não tem, pois nas palavras de Sêneca, *“é mais tolerável e fácil não adquirir do que perder, e por isso verás mais alegres aqueles a quem a sorte nunca olhou do que aqueles a quem a sorte abandonou”* (Sêneca, 2009, p. 28). O que quer dizer é que, é menos doloroso não ter algo desde sempre do que sofrer a perda desse algo depois de já tê-lo possuído. A ideia é que a dor e o sofrimento associados à perda são geralmente mais intensos do que a frustração de nunca ter possuído o que se desejava. Em outras palavras, quando algo é perdido, experimentamos um luto e uma sensação de vazio que são profundamente desconfortáveis, enquanto a falta inicial não gera o mesmo tipo de sofrimento, é como diz o ditado: “não tem nada a perder...”. Nos entendimentos do filósofo estoico, felicidade não deve depender das flutuações da sorte e dos bens materiais pois para essa vertente filosófica, é preferível cultivar uma mente que não se agita com a perda ou a obtenção de bens materiais, visto que a paz e a alegria autênticas vêm da aceitação do que não podemos controlar das mudanças nas circunstâncias externas e ter serenidade diante disso.

Para Sêneca, sempre é vicioso o que está em excesso, o que indica a necessidade da mediação dos desejos, que será mais exposto adiante. É preferível, portanto, ser uma pessoa comedida, sem grandes luxos. Como diz em:

Aprendamos a cultivar o comedimento, a refrear a luxúria, a moderar a ânsia de glória, a suavizar a ira, a olhar com simpatia a pobreza, a cultivar a frugalidade; embora essas coisas envergonhem a muitos, empregando remédios mais simples para os desejos naturais. Aprendamos a eliminar os desejos licenciosos e a tensão em relação ao futuro. Devemos agir de modo que se possa pedir as riquezas a nós mesmos e não ao destino.” (Sêneca, 2009, p. 30).

São apresentados, portanto, preceitos estoicos como: evitar os excessos, controlar os desejos e a vaidade, controlar e reduzir a raiva que pode levar a ações impensadas e conflitos, ter uma atitude positiva e compreensiva

em relação à pobreza em vez de desprezá-la e temê-la e viver de maneira mais simples e econômica, valorizando o que é essencial e evitando desperdícios. Sêneca está sugerindo a moderação e defende que devemos focar em cultivar virtudes internas e manter a serenidade em relação aos bens materiais e às contingências da vida. Ao fazer isso seremos menos afetados pelas mudanças externas e mais capazes de encontrar a verdadeira felicidade dentro de nós mesmos.

Contudo, na presente obra também não é defendido que sejam feitos votos de pobreza nem que seja mais preferível uma vida de frugalidade, isto é, *“Com relação ao dinheiro, o melhor critério consiste em não cair na pobreza nem dela afastar-se totalmente.”* (Sêneca, 2009, p. 29).

Como dito antes, moderação é o lema. Sêneca não enaltece a pobreza, nem presume que ela seja melhor do que uma vida abastada, nem que esta por sua vez seja mais digna, mas sim que seja encontrado um meio termo entre riqueza e pobreza, além do mais, nas explicações dele é mais fácil atingir felicidade sendo rico do que sendo pobre, pois o mais importante diante desse dilema é o modo como cada um se porta diante de uma ou outra, uma pessoa pode muito bem ter uma vida digna e feliz e com posses, da mesma forma que pode ter uma vida privada de qualquer mínimo luxo e mesmo assim se portar com plenitude, ou seja, sem parcimônia nenhuma riqueza é o bastante, assim como o extremo exercício da modéstia pode levar ao desperdício, em contrapartida com a parcimônia existe a possibilidade de converter a própria pobreza em riqueza, por saber medir e conceder prioridade; onde é entendido que é necessário medir a utilidade das coisas e não sua beleza exterior, a beleza exterior leva a enganos, falsos sentimentos e não tem conexão clara com a felicidade, o prazer está diretamente ligado na satisfação da real necessidade, do mesmo modo, *“sempre é vicioso o que está em excesso”* (Sêneca, 2009, p. 30)

A moderação tem papel essencial no cultivo da Tranquilidade da Alma, por permitir um equilíbrio saudável entre os prazeres e as responsabilidades da vida, ou seja, moderar não é uma questão de restrição, mas de saber dosar os prazeres na medida em que possam ser desfrutados com o acompanhamento da reflexão e autocontrole. Inclusive, ao fim da presente obra que está sendo

analisada Sêneca dedica uma parte para expor a necessidade de “afrouxar as rédeas” de vez em quando, e de (se desejar) permitir-se embriagar, para irromper levemente a moderação:

Igualmente, uma refeição alegre e uma bebida mais abundante, podendo chegar à embriaguez, não para nos afogarmos, mas para nos divertirmos, porque dissolve as preocupações, comove até o íntimo da alma e cura não apenas a tristeza, mas também outras doenças. Baco[35] foi chamado de livre não por soltar a língua, mas por libertar a alma da servidão das preocupações e fazê-la mais forte e audaz para todos os desejos [...] Comenta-se que Sólon[36] e Arcesilau[37] eram dados ao uso do vinho. No entanto, a embriaguez de Catão[38] foi reprovada... Mas não se deve fazer referência a isso com frequência, para que o indivíduo não seja levado pelos maus costumes. De toda forma, é necessário, de vez em quando, afrouxar as rédeas, para interromper, de leve, a moderação e levá-la à exultação e à liberdade [...] (Sêneca, 2009, p. 42).

Neste trecho, Sêneca discute o uso moderado do vinho como uma forma de aliviar as preocupações e trazer alegria à vida. Ele sugere que uma refeição alegre e um pouco de embriaguez, quando feitas com intenção de diversão, podem ajudar a curar a tristeza e proporcionar um momento de libertação para a alma, fazendo-a mais forte e audaciosa.

Sêneca destaca que Baco, o deus do vinho, simboliza essa liberdade não apenas no sentido de soltar a língua, mas de libertar a alma das amarras das preocupações cotidianas. Contudo, ele também enfatiza a importância da moderação. A menção a figuras como Sólon e Arcesilau, que eram apreciadores do vinho, contrasta com a crítica à embriaguez excessiva de Catão, uma figura de dignidade moral. Isso sugere que, embora o vinho possa ser um alívio, é fundamental manter a honra e a moderação.

Por fim, Sêneca recomenda que, ocasionalmente, é saudável "afrouxar as rédeas" e permitir-se momentos de exultação, como uma forma de equilibrar a vida e evitar a rigidez excessiva, sem, no entanto, sucumbir a hábitos prejudiciais, ou seja, a alegria e a leveza podem coexistir com a virtude, desde que se mantenha o controle e viva de modo a mediar uma e outra.

Portanto, nos entendimentos de Sêneca, para alcançar a felicidade é essencial cultivar um estado de tranquilidade e reconhecer que não temos controle sobre eventos externos. Assim, tudo que nos acontece é passível de mudança. Diante disso, em vez de tentar prever o sucesso com plena segurança,

é mais sábio preparar a mente para os imprevistos e os obstáculos que podem surgir em nossos caminhos. Diante desse estado mental, sereno e equilibrado, os piores acontecimentos podem ser mais bem digeridos, ou seja, nas palavras de Sêneca (2009) não existe nada de tão amargo que não encontre consolo numa alma equilibrada, que pode ser traduzido também em português ao Argumento de Paulinho da Viola para navegar em águas nebulosas *“faça como o velho marinheiro que durante o nevoeiro leva o barco devagar”*. Isto é, agir sem pavor, com consciência, e certo de que qualquer adversidade não é um fim em si mesmo, mas sim passível de acontecer.

BUDISMO

O budismo, enquanto sistema filosófico e religioso, emergiu no contexto da Índia antiga, por volta do século VI a.C., sob a liderança de Siddhartha Gautama, conhecido como Buda. Segundo Zimmer (1986), o budismo se distingue por seu enfoque na experiência pessoal e na prática meditativa, buscando a superação do sofrimento e a realização do estado de iluminação ou nirvana; um conceito budista que Zimmer (1986) define como o estado de libertação definitiva e transcendência das limitações da existência mundana, trata-se da verdadeira cessação do sofrimento e libertação de desejos egoístas e ilusórios, configurando-se como uma experiência de paz absoluta, liberdade e clareza.

O contexto histórico que deu origem ao budismo está intrinsecamente ligado ao período de transformação social e religiosa da Índia, onde a tradição védica e o sistema de castas predominavam. Zimmer (1986) aponta que, nesse cenário, surgiram diversas correntes de pensamento que questionavam as normas estabelecidas, favorecendo um ambiente propício para o surgimento de novas filosofias, incluindo o jainismo e o budismo.

Zimmer destaca que o budismo não é apenas uma filosofia de vida, mas também uma prática que envolve uma profunda transformação interna. Conceitos como impermanência e a noção de que o sofrimento é parte intrínseca da experiência humana são centrais para a compreensão do ensinamento budista. Que por sua vez, entende que a superação desse sofrimento é possível

através da compreensão e da prática da realidade, levando à libertação do ciclo de renascimento (samsara)¹.

Ao longo de sua evolução, o budismo se diversificou em várias escolas e tradições, adaptando-se às culturas onde se espalhou, desde o Theravada no sudeste asiático até o Mahayana na Ásia Oriental. Essa pluralidade é uma característica marcante da filosofia budista, que, conforme mencionado por Zimmer (1986), baseia-se na experiência direta e na prática individual, permitindo uma ampla gama de interpretações e práticas para a iluminação, distanciando-se do predominante sistema de castas da Índia Antiga, onde o caminho para um estágio maior de sabedoria apresentava-se restrito.

Assim, o budismo revela-se não apenas como uma doutrina religiosa, mas como uma rica tradição filosófica que oferece um profundo entendimento sobre a condição humana e um caminho, através da prática individual, para a transcendência do sofrimento.

O Budismo teve sua origem através do Príncipe Sidarta Gautama, nascido da tribo Sakya, localizada na encosta sul do Himalaia, onde hoje é o norte da Índia, governada pelo Rei Shuddhodana Gautama, seu pai. Sidarta foi filho único e ficou órfão de sua mãe, a Rainha Maya, que faleceu em pouco tempo após o seu parto e foi criado pela irmã mais nova da Rainha. Após seu nascimento, o príncipe recém-nascido teve seu destino previsto por um ermitão, Asita, que vivia nas montanhas próximas:

Vendo um brilho ao redor do castelo e julgando isso como um bom presságio, desceu até o palácio, onde lhe foi apresentada a criança. Predisse ele então: “Este Príncipe, se permanecer no palácio, após a juventude, tornar-se-á um grande rei e governará o mundo todo. Porém, se abandonar a vida palaciana e abraçar a vida religiosa, tornar-se-á um Buda, o Salvador do Mundo. (A Doutrina de Buda, 1998, pág. 9).

¹ Samsara: ciclo de nascimento, morte e renascimento. Condição da existência mundana, na qual os seres estão presos a suas ilusões e desejos, esse ciclo de renascimentos é visto como uma prisão da qual se deve buscar a libertação, alcançada por meio da prática espiritual e do entendimento correto da realidade. (Zimmer, 1986, p. 339)

Contudo, o Rei desejando que seu sucessor assumisse o trono, preocupou-se com a possibilidade de o filho deixar o palácio para seguir uma vida de liderança religiosa. Assim, fez o possível para protegê-lo durante sua criação, proibindo-o de sair de dentro do reino. Sendo assim,

O príncipe viveu mergulhado nas rodas de música, dança e prazeres, mas sempre seus pensamentos voltavam para o problema do sofrimento, quando tentava, melancolicamente compreender o verdadeiro significado da vida humana. (A doutrina de Buda, 1998, p. 10).

As tentativas do Rei de privar o jovem príncipe do contato com os sofrimentos humanos, tais como a morte, o envelhecimento e a doença foram falhas. Nem mesmo um casamento providenciado aos 17 anos fizeram o jovem Sidarta abster-se dos problemas mundanos e então somente aos 29 anos decidiu deixar a vida luxuosa do palácio e buscar solução para sua inquietude mental:

As glórias do palácio, este corpo saudável, esta alegre juventude! Que significam para mim? - pensava ele. Um dia, poderemos estar doentes, ficaremos velhos, da morte não há escapatória. Orgulho da juventude, orgulho da saúde, orgulho da existência; - todas as pessoas sensatas deveriam deixá-los de lado. (A doutrina de Buda, 1998, p. 10).

Sendo assim o príncipe Siddhartha Gautama, renunciou à vida de luxos para buscar respostas sobre o sofrimento humano. Na busca de respostas, passou anos praticando ascetismo e meditação, e através dessa alcançou a iluminação sob a árvore Bodhi, tornando-se o Buda, "o Iluminado". Os ensinamentos do Buda, conhecidos como Dharma, abordam a natureza do sofrimento, sua origem, sua cessação e o caminho para a libertação. Esses ensinamentos são sintetizados nas Quatro Nobres Verdades e no Caminho Óctuplo, que delineiam a forma de vida que leva à superação do sofrimento.

AS QUATRO NOBRES VERDADES

O mundo está cheio de sofrimentos. O nascimento, a velhice, a doença e a morte são sofrimentos, assim como são o fato de odiar, estar separado de um ente querido ou de lutar inutilmente para satisfazer os desejos. De fato, a vida que não está livre dos desejos e paixões está

sempre envolta com a angústia. Eis o que se chama de a Verdade do sofrimento. (A doutrina de Buda, 1998, p. 32).

A Verdade do Sofrimento: A primeira nobre verdade reconhece que a vida, em sua totalidade, está marcada pelo sofrimento. Sofrimento causado tanto pela dor física e emocional, quanto pela insatisfação dos desejos. Mesmo momentos de prazer são temporários e, portanto, podem levar ao sofrimento. Essa verdade convida a uma reflexão profunda sobre a natureza da existência, pois indica que todos os seres humanos estão naturalmente expostos ao sofrimento.

A causa do sofrimento humano encontra-se, sem dúvida, nos desejos do corpo físico e nas ilusões das paixões mundanas. Se estes desejos e ilusões forem investigados em sua fonte, poder-se-a verificar que os mesmos se acham profundamente arraigados nos instintos físicos. Assim, o desejo, tendo um grande vigor, já em sua base, pode manifestar-se em tudo, inclusive mesmo, em relação a morte. A isto se chama de a Verdade da Causa do Sofrimento. (A doutrina de Buda, 1998, p. 32).

A Verdade da Origem do Sofrimento: A segunda nobre verdade aponta que o sofrimento tem uma origem, que é o desejo. Este desejo se manifesta como apego a prazeres sensoriais, aversões e ilusões. O budismo ensina que a busca incessante por satisfazer esses desejos resulta em um ciclo contínuo de sofrimento e insatisfação.

Se o desejo, que se aloja na raiz de toda a paixão humana, puder ser removido, aí então, morrera esta paixão e desaparecerá, conseqüentemente, todo o sofrimento humano. Isto é chamado de a Verdade da Extinção do Sofrimento. (A doutrina de Buda, 1998, p. 32).

A Verdade da Cessação do Sofrimento: A terceira nobre verdade afirma que é possível cessar o sofrimento. Essa cessação, como dito anteriormente, é conhecida como nirvana, um estado de libertação onde não há mais apego ou desejo. Zimmer (1986) descreve o estado de nirvana (*Nirvrtti*) como “*desaparição, destruição, descanso, tranquilidade, conclusão, cumprimento, liberação da existência mundana, satisfação, felicidade e beatude*”. O nirvana é entendido então como a extinção do sofrimento e das causas do sofrimento, um estado de paz e liberdade.

Para se atingir um estado de tranquilidade, em que não há desejo nem sofrimento, deve-se percorrer o Nobre Caminho, galgando suas oito etapas [...] (A doutrina de Buda, 1998, p. 32).

A Verdade do Caminho para a Cessação do Sofrimento: A quarta nobre verdade apresenta o Caminho Óctuplo, que consiste em um conjunto de práticas que levam à cessação do sofrimento. O Caminho Óctuplo inclui:

- o Percepção correta
- o Pensamento correto
- o Fala correta
- o Comportamento correto
- o Meio de vida correto
- o Esforço correto
- o Atenção correta
- o Concentração correta

Essas quatro verdades formam a base do entendimento de Buda sobre a vida e são essenciais para a prática budista. Elas não apenas descrevem a condição humana, mas também oferecem um guia prático para a transformação interior e a busca pela iluminação, através da disciplina.

Onde, então, está a fonte de toda a tristeza, da lamentação, do sofrimento e da agonia? Não deve ela ser encontrada na ignorância e na obstinação? Os homens se apegam obstinadamente à vida de riqueza e fama, de conforto e prazer, de excitação e egoísmo, sem saber que estes desejos são a fonte do sofrimento humano. Desde seu princípio, o mundo tem tido uma série de calamidades, além das inevitáveis doença, velhice e morte. Se, porem, se fizer um acurado estudo de todos os fatos, verificar-se-á que, na base de todo o sofrimento, reside o desejo ardente. Assim, disso se pode inferir que, se a cobiça puder ser removida, o sofrimento humano terminará. (A doutrina de Buda, 1998, p. 35).

A partir dessa perspectiva é abordado a origem do sofrimento humano, onde é entendido que sua causa está relacionada a estados de cobiça, ignorância e interpretações errôneas da realidade que dominam a mente humana. A cobiça nasce quando a pessoa não compreende corretamente a verdadeira natureza das coisas e as vê através de lentes distorcidas. A ignorância aqui não se refere apenas à falta de conhecimento intelectual, mas à ignorância sobre a verdadeira natureza da vida e da existência, que, no contexto budista, é impermanente e interdependente (A doutrina de Buda, 1998, p. 39). Neste sentido, a natureza da vida e da existência é Impermanente porque nada permanece o mesmo, tudo está em constante mudança, o que revela que é impossível um controle absoluto da realidade; e é interdependente porque nada existe isoladamente, tudo faz parte de uma rede de acontecimentos com relação mútua. Para o Budismo, a ignorância desses fatos gera um tipo de interpretação distorcida do mundo. As pessoas não estão conscientes da verdadeira razão ou causa dos acontecimentos em suas vidas. Em vez de entender a impermanência e a interdependência das coisas, elas interpretam as situações de maneira egoísta, buscando satisfação em objetos ou situações que são, na verdade, transientes (passageiros) e insatisfatórios. Isso leva à formação de desejos impuros, desejos que nunca são realmente satisfeitos, pois são baseados em uma visão errada da realidade. A partir dessa ignorância, os indivíduos formulam pensamentos errôneos, emitem opiniões incorretas e, apegados ao ego, agem de maneira equivocada. Esse ciclo leva as pessoas a se “*enredarem em um mar de delusões*” (A doutrina de Buda, 1998, p. 36), onde continuam a alimentar o ego e a buscar satisfação de maneira incessante e ilusória. Essas ações, impulsionadas pelo desejo e pela ignorância, criam um “*fardo de ilusão*”, o qual se torna uma prisão mental. Isso significa que as experiências de sofrimento e confusão não são realidades externas objetivas, mas criações da própria mente humana, distorcidas pela ignorância. O sofrimento é, assim, algo gerado pelas percepções errôneas e pelas reações automáticas da mente.

Portanto, essa ideia do sofrimento causado pela própria mente sugere que a maneira como vemos o mundo está profundamente influenciada pela nossa mente, e que essa visão distorcida é uma "sombra" projetada pela nossa ignorância. Contudo, segundo o pensamento Budista, é desta mesma mente que

emerge a Iluminação. Isto é, da mesma mente que cria a ilusão do sofrimento e da confusão também pode emergir a Iluminação. O que indica a possibilidade de transformação: ao superar a ignorância e as falsas interpretações, a mesma mente que cria o sofrimento pode gerar sabedoria, compaixão e paz interior. A solução para esse ciclo de sofrimento, segundo o budismo, reside em superar a ignorância, compreender a verdadeira natureza das coisas e cultivar uma mente sábia, livre de ilusões e apegos, a isso se entende como o caminho para a iluminação, apresentado através do caminho óctuplo.

O CAMINHO DO MEIO E O NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO

Aqueles que estão trilhando o caminho da Iluminação devem evitar os dois extremos. Primeiro, o extremo da indulgência para com os desejos do corpo. Segundo, o extremo oposto que os leva a renunciar esta vida, praticar a disciplina ascética e torturar, sem razão alguma, seus corpos e mentes. (A doutrina de Buda, 1998, p. 45).

No ensinamento Budista, o Caminho do Meio é um princípio fundamental que se refere à evitação de dois extremos: a busca desenfreada pelos prazeres materiais, autoindulgência, e a prática excessiva de austeridades que prejudicam o corpo e a mente, auto-mortificação. Buda percebeu que essas abordagens extremas não conduzem à verdadeira sabedoria ou à iluminação, e, portanto, ensinou a necessidade de um caminho equilibrado entre esses dois extremos apresentados:

1. Autoindulgência: Trata-se do apego ao prazer e à satisfação dos desejos corporais. Este é um extremo que leva a uma vida de excessos, que gera sofrimento devido ao apego constante às sensações e à busca insaciável por prazeres.

2. Auto-mortificação: Este é o oposto da autoindulgência, onde a pessoa renuncia a qualquer prazer e submete seu corpo e mente a sofrimentos desnecessários, na tentativa de alcançar a purificação. Isso também é considerado um extremo, pois não leva à verdadeira liberdade, mas sim a uma forma de negação do corpo e das necessidades humanas.

Diante disso, o Caminho do Meio propõe evitar esses dois extremos, adotando uma prática que respeite a realidade do corpo e da mente, sem se apegar ao prazer ou ao sofrimento. Trata-se de uma abordagem de equilíbrio, onde o praticante busca a iluminação por meio da prática do autoconhecimento e da disciplina, mas sem recorrer à indulgência nem à autonegação extrema.

Descrito anteriormente na quarta nobre verdade Budista, o Nobre Caminho Óctuplo é uma das principais instruções práticas do budismo para alcançar a iluminação, e é descrito como o "caminho" para sair do ciclo de sofrimento (samsara). Ele é chamado de "Óctuplo" porque é composto de oito práticas que se inter-relacionam e ajudam a cultivar uma vida virtuosa:

O Nobre Caminho, que transcende estes dois extremos e conduz à Iluminação, à sabedoria e à paz da mente, pode ser chamado de o Caminho do Meio? Consiste ele de Oito Caminhos Nobres, a saber: Percepção correta, pensamento correto, fala correta, comportamento correto, meio de vida correto, empenho correto, atenção correta e concentração espiritual correta. (A doutrina de Buda, 1998, p. 45).

1. **Percepção Correta:** Refere-se à compreensão profunda das Quatro Nobres Verdades, que são os pilares da doutrina budista. O praticante deve compreender, de forma cabal, a natureza do sofrimento, suas origens, sua cessação e o caminho que leva ao fim do sofrimento. Deve-se também evitar o engano gerado pelas aparências e pelos desejos ilusórios, que distorcem a visão da realidade.

2. **Pensamento Correto:** Envolve a resolução interna de cultivar pensamentos que não sejam motivados pelo desejo, ganância, raiva ou violência. A pessoa deve cultivar uma mente pacífica e compassiva, livre de intenções negativas que possam resultar em ações prejudiciais a si mesma ou aos outros.

3. **Fala Correta:** A fala correta é caracterizada pela evitação de palavras falsas, prejudiciais ou sem sentido. A palavra deve ser usada com discernimento, buscando sempre promover a harmonia, a verdade e o bem-estar dos outros, sem recorrer à calúnia, fofoca ou discurso abusivo.

4. **Comportamento Correto:** Relaciona-se à conduta ética, onde o praticante deve abster-se de ações nocivas, como matar, roubar

ou cometer adultério. O comportamento correto implica em viver de forma moral, respeitando a vida e os direitos dos outros, e adotando um estilo de vida que reflita valores de não-violência, honestidade e respeito mútuo.

5. Meio de Vida Correto: Este componente recomenda que o praticante escolha uma ocupação ou meio de vida que não prejudique os outros ou cause danos à sociedade. Esse caminho sugere uma existência que seja moralmente saudável e não cause vergonha ou arrependimento.

6. Esforço Correto: Implica em uma dedicação diligente e consistente na prática do Dharma, isto é, dos ensinamentos budistas. O esforço correto envolve o cultivo das qualidades e virtudes positivas, como a bondade e a compaixão, ao mesmo tempo em que se evita os estados mentais negativos, como o ódio e o apego. Trata-se de um esforço contínuo e disciplinado para superar os obstáculos internos e atingir a iluminação.

7. Atenção Correta: Refere-se à prática da atenção plena, que é a capacidade de manter a mente focada e alerta, de maneira a perceber a realidade de forma clara e sem distorções. A atenção correta implica em estar completamente presente em cada momento, sem se deixar levar por distrações ou hábitos automáticos da mente. Ao manter a mente pura e atenta, o praticante pode cultivar uma compreensão mais profunda da natureza da existência e de si mesmo.

8. Concentração Correta: Envolve a capacidade de concentrar a mente de maneira calma e focada, com o objetivo de alcançar uma compreensão direta da verdadeira natureza da realidade. A concentração correta permite que o praticante transcenda as distrações mentais e alcance estados elevados de meditação, que são essenciais para o desenvolvimento da sabedoria e da realização espiritual.

O Caminho Óctuplo é um caminho integrado e interdependente, onde cada um dos oito elementos sustenta e reforça os outros. O seu objetivo é guiar o praticante em direção à iluminação e à libertação do ciclo de sofrimento (samsara). A prática contínua desses princípios não apenas transforma o indivíduo, mas também contribui para uma sociedade mais ética e compassiva.

Portanto, foi visto que para o Budismo o sofrimento e a inquietação, contrários de um estado de felicidade, são causados pelo intermitente desejo e apego as coisas que são impermanentes e ilusórias. Um dos pontos importantes dessa linha filosófica e religiosa, é a de afirmar a realidade do sofrimento, exposto na primeira nobre verdade; isto é, ao afirmar que o sofrimento existe e é inerente à vida, já possibilita um preparo da mente e do corpo para qualquer situação adversa que apareça e assim lidar com o ato de sofrer, seja atenuando-o ou dissipando as causas desse sofrimento. Pois, seguindo esse mesmo pensamento, com disposição e disciplina mental podemos identificar os fatores que nos conduzem a estados de tristeza e dor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise, pode-se comprovar que as duas teorias analisadas têm bastante êxito em abordar o tema da felicidade. Um tema que apesar de sua grande importância é pouco abordado nos dias atuais, vivemos numa busca constante para satisfação de desejos que muitas vezes nem correspondem ao que realmente desejamos, o que leva as pessoas a uma vida “automática”, sem sentido, ilustrada nos numerosos e crescentes casos de depressão e ansiedade (Um estudo epidemiológico recente feito pelo Ministério da Saúde do Brasil revela que pelo menos 15,5% da população brasileira poderá sofrer de depressão nos próximos anos) ². Muitas pessoas dizem hoje em dia não ter noção do tempo passar, tal fato tem implicância na forma como atuamos no mundo, a viver de aparências, sem um preparo mental para viver o momento presente e sem percepção das nossas reais necessidades. Diante disso, as duas teorias propostas apresentam conceitos que contribuem para esses problemas apresentados.

Sêneca e sua capacidade filosófica de integrar a filosofia à prática, defende a necessidade de gerir nossos desejos de modo a alinhá-los com a razão e a virtude, visto que, desejos não ordenados e não controlados podem ser um obstáculo a felicidade. Outro ponto importante diz respeito a necessária capacidade de cultivar uma mente que não se agita com perda ou obtenção de bens materiais e que esteja certa de que não é possível controlar situações externas, ou seja, imprevistos podem acontecer. Por fim, no pensamento de Sêneca foi exposto a necessidade de evitar os excessos, ao praticar a moderação e dosagem dos prazeres com acompanhamento da reflexão e autocontrole.

Seguindo o mesmo raciocínio, no Budismo podemos destacar a importância do caminho do meio a fim de evitar a autoindulgência, prazer excessivo, e auto mortificação, sofrimento autoimposto ou renúncia; e viver de forma equilibrada a fim de cuidar do corpo e da mente e aproveitar os prazeres.

² Depressão — Ministério da Saúde – Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao#:~:text=De%20acordo%20com%20estudo%20epidemiol%C3%B3gico,associada%20a%20um%20transtorno%20f%C3%ADsico>. Acesso em: 08/11/2024.

Os conceitos budistas abordados acerca da Impermanência e Interdependência refletem a definição e a compreensão da felicidade, segundo o conceito de impermanência nada é fixo, duradouro ou estático, incluindo nossas emoções, relações e até mesmo as situações da vida. A Interdependência permite entendermos que fazemos parte de um todo e que cada coisa é um agregado que depende uns dos outros para sua existência, o que se estende para o tema da felicidade, pois como todos os seres estão interconectados, a felicidade de cada um está intrinsecamente relacionada à felicidade dos outros. Com isso, podemos cultivar uma felicidade que não seja vulnerável às flutuações externas e que beneficia não apenas a nós mesmos, mas a todos os seres com os quais estamos interligados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUKKYO DENDO KYOKAI (Sociedade para a divulgação do Budismo) **A Doutrina de Buda**, São Paulo: Círculo do Livro Ltda., (quarta edição revisada) 1998.

DESCARTES, R. **Discurso do método**, São Paulo: Martins Fontes, 1996.

SÊNECA, L. A. **Da Tranquilidade da Alma** - L&PM; 1ª edição (1 junho 2009)

ZIMMER H. **Filosofias da Índia**, compilado por Joseph Campbell, São Paulo: Palas Athena, 1986.