

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

INSTITUTO DE FILOSOFIA – IFILO

MAIRY AKIYO FUKADA

**COMPREENDENDO A ESSÊNCIA DA FILOSOFIA BUDISTA: EXPLORAÇÃO DAS
DOUTRINAS FUNDAMENTAIS E SEUS ENSINAMENTOS**

UBERLÂNDIA – MG

2025

MAIRY AKIYO FUKADA

**COMPREENDENDO A ESSÊNCIA DA FILOSOFIA BUDISTA: EXPLORAÇÃO DAS
DOUTRINAS FUNDAMENTAIS E SEUS ENSINAMENTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação de Filosofia do Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial para obtenção do título de licenciado e bacharel em Filosofia

Sob orientação do Prof. Dr. José Benedito de Almeida Jr.

UBERLÂNDIA – MG

2025

MAIRY AKIYO FUKADA

**COMPREENDENDO A ESSÊNCIA DA FILOSOFIA BUDISTA: EXPLORAÇÃO DAS
DOUTRINAS FUNDAMENTAIS E SEUS ENSINAMENTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação de Filosofia do Instituto de Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial para obtenção do título de licenciado e bacharel em Filosofia

Uberlândia, 22 de setembro de 2025

Professor Dr. José Benedito de Almeida Jr. (Orientador - UFU)

Professora Doutoranda Ana Cristina Armond (Examinadora - UFU)

Para meu pai, Haruhiko Fukada
Eternas Saudades

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho só foi possível graças ao apoio e incentivo de muitas pessoas que de diferentes formas estiveram presentes ao longo desta jornada.

Em primeiro lugar, agradeço profundamente ao meu orientador, José Benedito de Almeida Junior, pela dedicação, paciência e pelas valiosas orientações para a construção deste trabalho. Sua escuta atenta, seus conselhos e seu rigor acadêmico foram fundamentais para que este percurso se tornasse mais claro e enriquecedor.

Aos docentes do IFILO, pela contribuição que cada disciplina trouxe à minha formação, ampliando horizontes de pensamento e incentivando a busca por novas perspectivas. Aos técnicos do instituto, que sempre estiveram disponíveis e dispostos a ajudar, garantindo que os processos acadêmicos transcorressem da melhor forma.

Aos colegas de graduação, em especial à Fabíola Araujo de Rezende, que compartilharam comigo não apenas os desafios da vida acadêmica, mas também momentos de amizade, companheirismo e aprendizado coletivo. A convivência com cada um tornou essa etapa mais leve e significativa.

Não poderia deixar de expressar minha gratidão à minha família, pelo apoio incondicional, pelo carinho e pela compreensão nas horas de ausência e de dedicação intensa a este trabalho. Agradeço especialmente ao meu marido Danival Lucas da Silva e à minha filha Beatriz Megumi da Sillva, sem a confiança e o amor de vocês, este caminho teria sido muito mais difícil.

Por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este TCC se tornasse realidade. Cada gesto de apoio, cada palavra de incentivo e cada partilha de conhecimento foi essencial para que eu chegasse até aqui.

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso investiga a essência da filosofia budista, com foco nas Quatro Nobres Verdades, no Nobre Caminho Óctuplo e na Doutrina da Impermanência. A pesquisa aborda a trajetória histórica do budismo, desde Siddhartha Gautama até a formação das principais escolas — Theravāda, Mahāyāna e Vajrayāna —, destacando suas contribuições filosóficas e espirituais. Conclui-se que, mais do que uma religião, o budismo constitui um sistema ético e prático de transformação interior, oferecendo reflexões e instrumentos para enfrentar o sofrimento humano e promover uma vida consciente, ética e compassiva.

Palavras chaves: Budismo; Filosofia Budista; Quatro Nobres Verdades; Caminho Óctuplo; Impermanência.

ABSTRACT

This thesis investigates the essence of Buddhist philosophy, focusing on the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path, and the Doctrine of Impermanence. The research explores the historical development of Buddhism, from Siddhartha Gautama to the formation of its main schools — Theravāda, Mahāyāna, and Vajrayāna — highlighting their philosophical and spiritual contributions. The study concludes that Buddhism, more than a religion, constitutes an ethical and practical system of inner transformation, offering reflections and tools to face human suffering and to foster a conscious, ethical, and compassionate life.

Keywords: Buddhism; Buddhist Philosophy; Four Noble Truths; Eightfold Path; Impermanence.

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| Introdução | 9 |
| 1. História do Budismo | 12 |
| História de Siddhartha Gautama - o Buda histórico | 14 |
| Renúncia e transformação: a jornada até a iluminação | 16 |
| Disseminação dos ensinamentos de Buda | 17 |
| 2. As correntes budistas | 20 |
| Theravada | 20 |
| Mahayana | 21 |
| Vajrayana | 22 |
| 3. Filosofia budista | 25 |
| As Quatro Realidades Verdadeiras | 25 |
| O Nobre Caminho Óctuplo | 32 |
| A Doutrina da Impermanência | 39 |
| Conclusão | 41 |
| Referências | 42 |

INTRODUÇÃO

O budismo, fundado por Siddhartha Gautama no século VI a.C., constitui-se como uma das tradições filosófico-religiosas mais influentes da humanidade. Nascido na Índia, em um contexto de profundas transformações sociais, espirituais e culturais, o budismo surgiu como uma alternativa ao ritualismo bramânico e à rigidez do sistema de castas, apresentando-se não apenas como uma religião, mas também como uma filosofia prática da existência. Sua mensagem busca responder a uma questão universal: a realidade do sofrimento humano e a possibilidade de sua superação.

A partir da iluminação de Siddhartha Gautama, conhecido como Buda, consolidaram-se princípios que se tornaram fundamentais para essa tradição, como as *Quatro Nobres Verdades*, o *Nobre Caminho Óctuplo* e a *Doutrina da Impermanência*. Esses ensinamentos se apresentam como uma via prática de transformação interior, orientada pela ética, pela sabedoria e pela meditação. Com o tempo, o budismo se expandiu da Índia para grande parte da Ásia, dando origem a diferentes escolas — como Theravāda, Mahāyāna e Vajrayāna —, que embora possuírem diversas formas, mantêm como núcleo a busca pela libertação do sofrimento. Na atualidade, o budismo atravessou fronteiras e tornou-se global, sendo estudado e praticado não apenas como religião, mas também como filosofia, psicologia e caminho de desenvolvimento humano.

A escolha deste tema para o Trabalho de Conclusão de Curso se justifica por múltiplas razões. Do ponto de vista acadêmico, estudar a filosofia budista significa acessar um legado que une tradição espiritual, pensamento filosófico e prática ética. Além de seu valor histórico, essa filosofia propõe reflexões profundas sobre a natureza da realidade, o caráter transitório da existência e a possibilidade de libertação através do autoconhecimento. Em termos pessoais, trata-se de um tema de grande relevância, pois práticas inspiradas no budismo — como a atenção plena e a meditação — vêm sendo incorporadas em áreas como a psicologia, a educação e a saúde.

Assim, este trabalho tem como objetivo compreender a essência da filosofia budista, explorando suas doutrinas fundamentais e refletindo sobre sua relevância no mundo contemporâneo. Para alcançar esse propósito, foram estabelecidos alguns objetivos específicos, como: investigar a origem histórica do budismo e o contexto que possibilitou seu surgimento; analisar seus principais ensinamentos, como as Quatro Nobres Verdades, o Nobre Caminho Óctuplo e a doutrina da impermanência.

O desenvolvimento desta pesquisa constituiu-se em uma experiência de constante desafio e aprendizado. O contato com fontes primárias e secundárias exigiu rigor metodológico, análise crítica e capacidade de síntese. A complexidade de conceitos budistas, muitas vezes distantes do pensamento filosófico ocidental, demandou esforço de interpretação e adaptação ao contexto acadêmico. Durante o processo, enfrentei dificuldades comuns à escrita de um trabalho científico — como a seleção criteriosa de bibliografia, a organização das ideias em capítulos coerentes e a adequação às normas acadêmicas —, mas também momentos de descoberta, em que novas perspectivas se revelaram a partir da leitura e reflexão. No conjunto, a experiência de pesquisa foi enriquecedora, não apenas pelo conteúdo produzido, mas pelo exercício formativo de investigação e escrita.

O presente trabalho está estruturado em capítulos que seguem um percurso lógico de compreensão. O primeiro capítulo apresenta a história do budismo, abordando o contexto cultural e religioso da Índia antiga, a vida de Siddhartha Gautama e a disseminação de seus ensinamentos. O segundo capítulo dedica-se às principais escolas e correntes budistas — Theravāda, Mahāyāna e Vajrayāna —, destacando suas diferenças e contribuições específicas. O terceiro capítulo concentra-se na filosofia budista propriamente dita, explorando em profundidade as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo e a doutrina da impermanência como núcleo essencial de sua doutrina. E por fim o quarto capítulo irá abordar o budismo no Brasil, sua trajetória desde o primeiro mestre budista que veio no primeiro navio do Japão no final do século XIX, até os dias de hoje.

A análise desenvolvida ao longo dos capítulos permite concluir que a filosofia budista, embora originada há mais de dois milênios, conserva sua relevância para a vida humana. Seus princípios fundamentais — as Quatro Nobres Verdades, o Caminho Óctuplo e a doutrina da impermanência — constituem um caminho filosófico e prático que transcende fronteiras culturais, apontando para a libertação do sofrimento e a construção de uma existência mais consciente, ética e compassiva. A partir de sua essência, o budismo não apenas enriquece o campo acadêmico e filosófico, mas também oferece instrumentos concretos para enfrentar os dilemas existenciais e sociais do mundo contemporâneo.

Capítulo I

A História do Budismo

*Tenho casa nos mais profundos recantos da floresta
a cada ano que passa, as heras crescem mais que no ano anterior
vivo sem pesos, sem a perturbação dos assuntos mundanos
as canções dos madeireiros raramente chegam até aqui
enquanto o sol brilha, remendo as minhas roupas rasgadas
virando para a lua, leio em voz alta, só para mim, os textos sagrados
deixem que dê aos crentes da minha filosofia um conselho:
não necessitas de muitas coisas para desfrutar da imensidão da vida.*

Poema de Ryōkan (monge zen japonês, século XVIII)

1. HISTÓRIA DO BUDISMO

A trajetória do budismo se estende por aproximadamente dois mil e quinhentos anos, desde seu surgimento na Índia com Siddhartha Gautama. Conforme lembra Harvey (2019, p. 31), “O termo ‘budismo’ indica corretamente que a religião se caracteriza pela devoção a ‘o Buda’, aos ‘Budas’ ou ao ‘Estado de Buda’. Buda não é um nome próprio, e sim um título descriptivo que significa ‘Desperto’ ou ‘Iluminado’”. Essa distinção é fundamental: o título “Buda” é aplicado àquele que alcançou a iluminação, não a um indivíduo específico por nascimento.

O Buda histórico, Siddhartha Gautama, é considerado o Buda do presente. Entretanto, as escrituras budistas narram que antes dele existiram outros Budas, em tempos distintos, chegando-se a citar aproximadamente vinte e quatro no passado. A tradição também distingue três tipos de Buda, sendo o mais citado o *Samyaksam-Buddha* — aquele que atinge a iluminação por si mesmo e guia outros nesse caminho. Há ainda referências aos cinco Budas da meditação, cada um associado a uma das cinco famílias do budismo, e aos Budas dos três tempos: Dipankara (passado), Gautama (presente) e Maitreya (futuro).

O budismo não surgiu isoladamente. Antes de Gautama, a Índia vivia sob a influência do bramanismo, um sistema religioso fortemente hierarquizado, centrado no ritual e na autoridade dos brâmanes. Esse contexto já trazia elementos que posteriormente se associaram ao hinduísmo, como os Vedas, textos considerados sagrados e eternos.

No período em que o budismo começou a emergir, a Índia passava por mudanças sociais e espirituais profundas. O processo de urbanização, o crescimento de centros comerciais e a circulação de novas ideias geravam questionamentos sobre o papel da religião e da autoridade sacerdotal. Nesse contexto, Gautama nasceu na casta dos kshatriyas (guerreiros e governantes), logo abaixo dos brâmanes. Essa posição social era privilegiada, mas não concedia a supremacia espiritual atribuída à casta sacerdotal. Dessa forma, embora seguisse os Vedas na tradição familiar, Gautama cresceu em um ambiente onde já se discutiam alternativas ao ritualismo bramânico, e foi nesse caldo cultural que o budismo se formou. Sua mensagem, conforme Zimmer enfatiza, não foi apenas uma contestação teológica, mas também uma resposta prática ao problema universal do sofrimento humano, deslocando o foco da salvação ritual para a transformação interior.

Relações históricas entre o budismo e o hinduísmo

O budismo e o hinduísmo, em suas formas iniciais, compartilharam diversos elementos, como a crença no **karma** e no **samsara** (ciclo de renascimentos). No entanto, a relação entre eles foi marcada por tensões e distanciamentos. Como observa Usarski, “O budismo é uma religião de origem india, que nasceu dentro do hinduísmo, em um momento de tensões sociais e religiosas provocadas por questionamentos acerca das posições assumidas por integrantes da casta brâmane.” (USARSKI, 2023, p.211-212). Ao longo de seu desenvolvimento:

o budismo havia deixado de consistir e de ser visto como um movimento sectário, reformador ou de contestação de elementos do próprio hinduísmo, para constituir uma “religião civilizacional” descolada de afiliações regionais ou do patrocínio de governantes devotos. Ao longo desse período, deixou seus limites geográficos iniciais e, por força dos esforços missionários de sua comunidade de fieis, tornou-se um elemento-chave para a emergência de uma civilização pan-asiática que tem, nos elementos da religião (Reynolds, Hallisey, 2005, p. 1087-1101) - em valores, ideais e símbolos -, um poderoso elemento identitário. (...) Do surgimento do budismo até o século III AEC, a relação entre esta religião e o bramanismo - então, expressão hegemônica do hinduísmo - foi marcada por um alto grau de tensão. Por disputas alimentadas por turbulências socioeconômicas e por uma efervescência cultural associada, entre outros fatores, ao processo de urbanização da Índia. (USARSKI, 2023, p.212)

A divergência entre o budismo e o hinduísmo teve início com a ascensão do budismo como religião, que buscava se estabelecer em um contexto dominado pelo bramanismo, no qual os brâmanes ocupavam a posição mais elevada como sacerdotes e intelectuais. E também pela crítica budista aos Vedas, ao sistema de castas e por não aceitar alguns rituais e sacrifícios. A crítica à tradição dos Vedas se dava em três aspectos: 1) A divergência entre brâmanes e budistas em relação à fonte do conhecimento está em como cada tradição comprehende os Vedas. Para os brâmanes, os Vedas representam um saber verdadeiro, pois são considerados de origem eterna e imutável. Já para o budismo, essa visão não pode ser aceita, pois a existência é caracterizada pelo princípio da impermanência. 2) O segundo ponto é a autoridade religiosa dos brâmanes que está relacionado à utilidade, finalidade e extensão do conhecimento. O verdadeiro critério de valor do conhecimento, segundo o budismo, está em sua capacidade de promover uma transformação religiosa genuína. 3) O terceiro aspecto refere-se à atitude de quem recebe o conhecimento. Valorizar um ensinamento apenas pela reputação social de quem o transmite ou pela sofisticação de seu conteúdo pode levar à ignorância. Buda escapa dessa crítica, pois é considerado onisciente não por deter

conhecimento absoluto sobre todas as coisas, mas porque seu saber é essencial para a salvação. Isso se manifesta de forma prática e transformadora nas Quatro Nobres Verdades. O budismo não aceita o sistema de castas, pois para Buda a religião é universal na qual todos têm livre acesso e não é definida pelo status das pessoas.

Foi durante o reinado do Rei Asoka, terceiro imperador da dinastia Maurya, que o budismo teve crescimento significativo e os ensinamentos do Buda Sakyamuni disseminou-se pela Índia e suas fronteiras.

História de Siddhartha Gautama - o Buda histórico

A vida de Siddhartha Gautama, o Buda histórico, é tradicionalmente narrada de forma a revelar tanto fatos históricos quanto símbolos de ordem espiritual e universal. Seu nascimento, juventude protegida e, mais tarde, os encontros que o despertaram para o sofrimento humano, constituem um enredo que, além de biográfico, possui também uma dimensão mítica e pedagógica.

Siddhartha Gautama (século VI a.C), fundador do budismo conhecido como Buda e uma das figuras mais influentes da história, renunciou à vida luxuosa de príncipe para viver na espiritualidade. O pai de Siddhartha, Suddhodana, era rei da tribo Sakya, atual fronteira da Índia com o Nepal e sua mãe era a rainha Mahämäya. Depois de muitos anos casados e sem filhos, a rainha Mahämäya sonhou com um elefante branco adentrou em seu ventre através do seu lado direito. Para interpretar o sonho o rei chamou sábios para interpretar o sonho da rainha, estes falaram que a rainha estava grávida e que o filho deles teria dois caminhos a seguir, se ficasse em casa seria um grande Imperador que governará o mundo todo ou se saísse de casa de casa seria um grande mestre religioso, o Buda.

Perto do final da gravidez, como era de costume, Mahämäya viajou Kapilavatthu a Devadaha, para a casa de seus parentes para ter o filho. No meio do caminho parou para descansar no Jardim Lumbini e aí teve o seu filho, agarrada a uma árvore Sãl.

Segundo a tradição, Siddhartha nasceu no bosque de Lumbini, sob uma árvore, em meio a sinais extraordinários que anunciam sua grandeza espiritual. Embora descritos como eventos milagrosos, esses elementos possuem significados simbólicos profundos. Os relatos de nascimentos sob árvores ou em ambientes naturais não devem ser entendidos apenas literalmente, mas como símbolos do enraizamento humano na própria natureza e do vínculo entre vida e cosmos. Para Zimer, os mitos indianos, em geral, não visam apenas contar fatos, mas transmitir verdades filosóficas através de imagens arquetípicas: “Nesse universo hindu, o

folclore e a mitologia são formas de levar ensinamentos filosóficos aos grandes contingentes populacionais.” (ZIMMER, 1986, p. 33). Assim, o nascimento de Siddhartha sob a árvore pode ser interpretado como a afirmação de que o Buda é uma figura que brota das próprias raízes da existência, um ser destinado a florescer em sabedoria, enraizado na totalidade da vida.

O palácio estava em festa com o nascimento do príncipe, mas essa alegria não durou muito, pois uma semana depois de dar a luz a rainha morria sendo Gautama criado pela segunda esposa do rei, Mahāpajāpatī, a irmã mais nova de Mahāmāya. Preocupado com a profecia de que seu único filho poderia se tornar um grande mestre religioso, o rei fez de tudo para desviar a atenção do filho. O príncipe se casou aos 16 anos com a princesa Yashodhara, filha do irmão de sua mãe, e aos 29 teve o seu filho Rāhula.

Durante muitos anos Siddhartha morou em três castelos, rodeado de muita música, prazeres e luxos. Porém, seus pensamentos não se desviavam para o problema do sofrimento desde o dia que saiu com seu pai quando era criança para um passeio e viu um pássaro comer um verme e pensou: “Por que todos os seres vivos se matam uns aos outros?”. Por ter perdido sua logo após o seu nascimento, Siddhartha sentia-se tocado pela tragédia dos pequenos seres. De acordo com os relatos budista, Gautama teve a transição da vida mundana para a religiosa depois do nascimento de seu filho, após:

três dias consecutivos, Gautama visitou um de seus parques em sua carruagem. Seu pai havia mandado eliminar das ruas tudo que era desagradável, mas os deuses tomaram medidas para que ele visse um homem senil, um homem doente e um cadáver. Ele ficou impressionado com o que viu, e seu cocheiro explicou que o envelhecimento, a doença e a morte sobrevêm a todas as pessoas, o que o deixou em um estado de agitação diante da natureza da vida. Desse modo, os textos descrevem um exemplo de confronto humano com a fragilidade humana e a mortalidade; embora de certo modo esses fatos sejam “conhecidos” por todos nós, uma clara compreensão e aceitação deles não raro se dá como um vislumbre inusitado e perturbador. Em uma quarta visita a seu parque, Gautama viu um *Samana* vestido com um traje cor de açafrão, a cabeça raspada e uma atitude tranquila. Ao vê-lo, sentiu-se inspirado em adotar esse estilo de vida. (HARVEY, 2019, p.47)

Protegido desde a infância dos aspectos dolorosos da existência, Siddhartha viveu no luxo e na abundância. No entanto, ao confrontar a realidade do sofrimento humano, rompeu com essa vida e partiu em busca de um sentido maior. De acordo com Zimmer, esse momento de ruptura não deve ser entendido apenas como uma decisão individual, mas como a dramatização de uma passagem universal: o abandono das ilusões do ego em favor da jornada interior. O Buda é, nesse sentido, um arquétipo de transformação, uma figura que encarna a

possibilidade de transcender os condicionamentos sociais e culturais para atingir a liberdade interior.

O príncipe alcançou o despertar que buscava aos 35 anos, por 45 anos peregrinou pelos países levando sua mensagem conquistando seguidores por onde passava até sua morte aos 80 anos. Para os budistas a morte de Sidarta foi uma passagem para a imortalidade, ou seja, o *Nirvana*.

Renúncia e transformação: a jornada até a iluminação

Após renunciar à vida luxuosa, Siddhartha parte em busca do “refúgio” supremo contra a escravidão - um refúgio que não nasce, não envelhece, não perece, não morre, não sofre e não tem máculas - o *Nirvana*. (HARVEY, 2019, p.46) Em sua jornada procurou mestres com quem pudesse aprender técnicas espirituais.

Sua primeira experiência foi com a mestre Ālāra Kālāma, que em pouco tempo compreendeu seus ensinamentos que seria o estado meditativo alcançado pela concentração yogue, que era a “esfera do nada”. Mas Sidarta ainda não estava satisfeito pois ainda não tinha conseguido atingir o despertar e o sofrimento ainda existia. Depois procurou o mestre yoga, Uddaka Rāmaputta, após compreender sua técnica meditativa que se baseava na “esfera que não é nem da percepção nem da não percepção”, que foi além da concentração da “esfera do nada”, mas para Sidarta ele ainda sua mente ainda não estava totalmente pura. Depois dessas experiências ele decide praticar a asceses.

Os *Suttas* dizem que ele se acomodou em um bosque em Uruvelā e resolveu sinceramente se empenhar em superar o apego aos prazeres sensuais por meio de intenso esforço, tentando dominar essas tendências através da força de vontade. Praticou meditação sem respirar, embora elas produzissem violentas dores de cabeça e de estômago, além de um calor ardente em todo o corpo. Reduziu a ingestão de comida a algumas gotas de sopa de feijão por dia, até ficar tão macilento que mal conseguia manter-se em pé, o pelo de seu corpo tendo caído todo. Nesse ponto, sentiu que não era possível uma pessoa avançar mais no caminho do ascetismo e continuar viva. (HARVEY, 2019, p.48)

Dessa forma decidiu abandonar o ascetismo severo, pois percebeu que assim como a vida de comodidade e de luxo representava o extremo, e era um tipo de vida que não cessava com o sofrimento, ele pensou que poderia ter o caminho do meio. De acordo com as escrituras a vida na ascese severa durou seis anos e era acompanhada de outras cinco ascetas. Depois que desistiu desta estilo de vida e ter se alimentado seus companheiros o abandonaram. Mesmo ainda estando fraco, Gautama não desistiu de sua jornada e seguiu sozinho, com o

pensamento: “ Mesmo que o sangue se esgote, mesmo que a carne se decomponha, mesmo que os ossos caiam em pedaços, não arredarei os pés daqui até que encontre o caminho da iluminação.” (BUKKYO, 2014, p.18)

Foi uma busca intensa, no qual sua mente acoberta pensamentos confusos onde na escuridão ele lutava contra os demônios que o atormentavam. Mas com sua paciência desenvolveu uma meditação profunda no qual ficou livre dos obstáculos, chegando assim no seu despertar. Sentado embaixo de uma árvore, que ficou conhecida como a árvore *Bhodi*, ou “do despertar”. “O relato do *Sutta* descreve como Gotama entrou no primeiro *jhāna* e depois de modo gradativo, aprofundou seu estado de tranquilidade concentrada até alcançar o quarto *jhāna*, um estado de grande equanimidade, clareza mental e pureza.” (HARVEY, 2019, p.50) Dessa forma, Gautama aos 35 anos completou a sua busca pelo caminho da iluminação, tornando-se o *Buda*, com a experiência do *Nirvana*, além do envelhecimento, da doença e da morte.

A transformação de Siddhartha em Buda marca o cumprimento de sua jornada de renúncia e a abertura de um caminho espiritual para todos. O que começou como a rejeição dos prazeres do palácio culmina em uma forma de liberdade que transcende tanto o apego quanto a aversão, apontando para a possibilidade da libertação interior.

Disseminação dos ensinamentos de Buda

Após alcançar a iluminação sob a Árvore Bodhi, Sidhartha Gautama, agora Buda movido pela compaixão, escolheu compartilhar o caminho descoberto, inaugurando uma nova etapa de sua jornada: a disseminação do Dharma. Esse gesto marca não apenas a vida do mestre, mas o nascimento histórico de uma tradição espiritual que se espalharia pelo mundo. Primeiro pensou em passar seus ensinamentos para os seus dois primeiros mestres yoga, mas eles tinham falecido. Então decidiu ir ao encontro de seus cinco companheiros ascetas, no parque de animais de Isipatana. Ao se aproximar deles de início foi tratado com indiferença, mas ao perceberem que Gautama tinha passado por grande mudança foram ao encontro dele com respeito e lavaram os pés dele. Gautama, fez aí o seu primeiro sermão:

Começou com ideia de que existe um “caminho do meio” para os que deixaram a vida doméstica, um caminho que evita os extremos tanto da devoção aos meros prazeres dos sentidos quanto da devoção à automortificação ascética. Goutama havia experimentado esses dois impasses espirituais. O caminho do meio descoberto, que conduzia ao despertar, era o caminho Ócutuplo *Ariya*, ou seja, Nobre. Ele prosseguiu com a essência de sua mensagem, falando sobre as quatro Realidades Verdadeiras para os Espiritualmente Enobrecidos (em geral traduzidas como “Nobres

Verdades”), que são quatro dimensões cruciais da existência: os aspectos dolorosos da vida; a avidez como principal causa do renascimento e da consequentes dores mentais e físicas; a cessação delas a partir da cessação da avidez; e o caminho da prática que conduz a essa cessação, o Nobre Caminho Óctuplo. Goutama enfatizou o efeito libertador que a completa compreensão dessas realidades e sua reação adequada a elas haviam tido sobre ele, a tal que se tornará um Buda ” (HARVEY, 2019, p.51-52)

Os cinco ascetas passaram a seguir o Buda sendo os seus primeiros discípulos. Depois do primeiro sermão um dos ascetas atingiu a compreensão dessas realidades e seu entendimento o transformou-no em Buda e após o segundo sermão os outros quatros ascetas também alcançaram a experiência do *Nirvana*.

Com o tempo, o Buda reuniu discípulos que formariam a Sangha, a comunidade monástica. Essa comunidade, composta inicialmente por mendicantes e ascetas, tornou-se a guardiã e transmissora dos ensinamentos. A vida simples e disciplinada dos monges simbolizava a ruptura com os valores dominantes de poder, riqueza e status, constituindo um modelo alternativo de sociedade baseado na compaixão, na igualdade e na busca da verdade.

Capítulo II

As correntes budistas

*“Liberdade é uma palavra que o sonho humano alimenta,
não há ninguém que explique,
e ninguém que não entenda.”*

Cecília Meireles

2. AS CORRENTES BUDISTAS

O Budismo compreende várias tradições, crenças e práticas espirituais com fundamento nos ensinamentos do Buda e suas interpretações. As três principais correntes budistas são: Theravada, Mahayana e Vajrayana. A maioria das correntes se concentra na conquista do nirvana ou na busca do caminho de Buda, que leva ao fim do ciclo de morte e renascimento. Theravada é a escola mais antiga e tradicional, cujo significado é “o caminho dos anciãos”, seus adeptos costumam resistir à inovação, tentando seguir os pensamentos originais de Buda. Mahayana é uma escola menos rígida sendo assim mais bem aceita por povos de muitas culturas diferentes. A Vajrayana se ampara em uma espécie de literatura, os *tantras*, que auxilia o desenvolvimento espiritual e a transmissão esotérica, permitindo assim um caminho mais acelerado para a Iluminação.

Theravada

A escola Theravāda, conhecida como a "Doutrina dos Anciões", é considerada a mais antiga e completa das tradições dos ensinamentos budistas existentes. Representa uma forma mais conservadora e centrada nos ensinamentos originais do Buda, Siddhartha Gautama. Presente principalmente no sudeste asiático — em países como Sri Lanka, Tailândia, Mianmar, Laos e Camboja —, essa corrente budista é caracterizada por sua fidelidade ao Cânone Páli, suas práticas de disciplina ética, meditação e busca individual pela libertação.

Um dos pilares fundamentais da doutrina Theravāda é a crença de que o caminho para a libertação (*nibbāna*) é alcançado por meio do esforço individual. O ideal é compreender os ensinamentos do Buda, conseguir romper com o ciclo de renascimento e atingir a libertação definitiva. Para isso, o praticante deve trilhar o Nobre Caminho Óctuplo, que orienta ações corretas, desenvolvimento da sabedoria e cultivo da mente, promovendo uma vida ética, concentrada e consciente.

Outro aspecto marcante do Theravāda é a forte ênfase no monasticismo. Os monges são os guardiões do Dharma, responsáveis por manter viva a tradição através da recitação dos textos canônicos, da prática meditativa e do ensino à comunidade leiga. Esta, por sua vez, apoia os monges com doações e, em troca, recebe ensinamentos espirituais. Essa relação de interdependência reforça os laços entre ética, generosidade e espiritualidade no cotidiano dos praticantes. Além disso, o Theravāda valoriza uma abordagem racional e analítica dos ensinamentos budistas, evitando interpretações metafísicas excessivamente elaboradas. Seu

foco está na aplicação prática do ensinamento do Buda à experiência imediata, enfatizando a transformação pessoal como caminho para superar o sofrimento.

Mahayana

A escola Mahāyāna, também conhecida como o "Grande Veículo", é um dos principais ramos do budismo, com ênfase na compaixão universal e no ideal do bodhisattva — aquele que adia sua própria libertação para ajudar todos os seres a alcançarem a iluminação. Surgiu por volta do século I d.C., na Índia, alguns séculos depois do budismo Theravada. Como um movimento reformador dentro do budismo, a doutrina Mahāyāna expandiu-se para a China, Japão, Coréia e Vietnã, desenvolvendo novas formas de prática, textos e filosofias.

O ponto central da doutrina Mahāyāna é a aspiração altruísta. Diferentemente da tradição Theravāda, que foca na libertação individual por meio do ideal do arhat, o Mahāyāna foca na compaixão universal e na busca da iluminação não apenas para benefício próprio, mas também para o benefício de todos os seres sensíveis e não apenas para os monges e freiras e propõe o bodhisattva como modelo espiritual. O bodhisattva é aquele que, mesmo capaz de atingir o nirvana, escolhe permanecer no mundo para aliviar o sofrimento alheio. Essa perspectiva amplia o escopo do budismo, integrando ética, compaixão e responsabilidade social como fundamentos da prática espiritual.

Outro princípio fundamental do Mahāyāna é a noção filosófica do vazio. Essa ideia,, ensina que todos os fenômenos são interdependentes e não possuem existência inerente. Compreender o vazio não significa negar a realidade, mas reconhecer que tudo é condicionado, impermanente e vazio de um "eu" fixo. Essa visão promove o desapego e aprofunda a sabedoria do praticante, ajudando-o a transcender as ilusões do ego e das aparências.

A doutrina Mahāyāna também se caracteriza por sua flexibilidade e diversidade de abordagens. A tradição engloba várias escolas com métodos específicos, como o Zen Budismo que enfatiza a meditação e tem como objetivo levar o praticante a acalmar a mente de qualquer pensamento obscuro de modo que a natureza pura da mente possa sobressair. A Terra Pura enfatiza a recitação do nome de Amitabha, o Buda da Luz infinita, como método para irmos à Terra Pura da Felicidade, que é um tipo de paraíso o qual contribui para que chegamos à Iluminação para nos tornarmos Buda. O Budismo Tibetano, ressalta o estudo sobre a natureza da mente e das emoções, por meio da lógica e do debate, em conjunto com a meditação intensa. A escola de Lótus é uma das escolas do Budismo existentes na China, Coreia e Japão e sua ênfase é nos ensinamentos do Sutra do Lótus. Essa diversidade

demonstra a capacidade do Mahāyāna de dialogar com diferentes contextos culturais e sociais ao longo da história.

Assim, a doutrina Mahāyāna representa uma ampliação do projeto budista original, ao integrar a busca pela iluminação com um compromisso ético e compassivo em benefício de todos os seres. Sua ênfase na interdependência, na sabedoria do vazio e na compaixão ativa torna essa tradição profundamente atual, especialmente em tempos de crise e sofrimento coletivo. Ao propor que a iluminação não seja um fim individual, mas um processo coletivo e solidário, o Mahāyāna convida os praticantes a transformarem o mundo a partir de uma consciência desperta e compassiva.

Vajrayana

A doutrina Vajrayāna é considerada uma extensão do budismo Mahayana, e aceita os conceitos presentes tanto do budismo Theravada quanto do Mahayana. O budismo Vajrayana também conhecida como o "Veículo do Diamante", é uma das principais vertentes do budismo, surgida como um desdobramento do Mahāyāna, na Índia, e posteriormente desenvolvida no Tibete, Butão, Mongólia e regiões do Himalaia. O termo "Vajra", que significa "diamante", representa algo indestrutível e penetrante, simbolizando a clareza e o poder transformador dessa tradição espiritual.

O Vajrayāna conserva os fundamentos do Mahāyāna, como o ideal do bodhisattva e com destaque na compaixão e sabedoria, mas incorpora práticas esotéricas e rituais específicos com o objetivo de acelerar o caminho para a iluminação. Enquanto o Theravāda enfatiza o esforço gradual e o Mahāyāna amplia o escopo da salvação para todos os seres, o Vajrayāna propõe técnicas que, segundo seus praticantes, podem conduzir à iluminação em uma única vida, desde que conduzidas sob a orientação de um mestre qualificado - o lama.

Uma das principais características da doutrina Vajrayāna é o uso de práticas tânticas — como mantras, mudras (gestos simbólicos com as mãos), mandalas e visualizações de deidades iluminadas — que têm como objetivo transformar diretamente as energias mentais e emocionais do praticante. A meditação nesse contexto é altamente ritualizada, envolvendo não apenas contemplação silenciosa, mas também recitação, imaginação criativa e absorção na presença simbólica de um Buda ou bodhisattva.

No Vajrayāna, a figura do mestre espiritual (guru ou lama) assume papel essencial. Ele não apenas transmite os ensinamentos, mas oferece as iniciações necessárias para que o discípulo possa realizar práticas específicas. Sem essa transmissão direta e segura, acredita-se que as práticas tânticas podem ser mal compreendidas e até prejudiciais. Além disso, a

doutrina Vajrayāna deu origem ao budismo tibetano. O budismo tibetano se destaca por sua arte rica, liturgias elaboradas e profundidade filosófica, além de ter despertado interesse global nas últimas décadas.

Em resumo, a doutrina Vajrayāna representa uma via espiritual ousada e complexa, que busca acelerar a transformação interior através de meios simbólicos e rituais refinados. Embora compartilhe princípios com o Mahāyāna, como a compaixão e o ideal do bodhisattva, distingue-se por seu uso de métodos tântricos e por sua visão integradora da realidade. Seu legado permanece vivo nas práticas do budismo tibetano, que continua a inspirar pessoas ao redor do mundo com sua riqueza simbólica, devoção e visão profunda da mente humana.

Capítulo III

Filosofia Budista

*No meio do caminho tinha uma pedra
tinha uma pedra no meio do caminho
tinha uma pedra
no meio do caminho tinha uma pedra.*

*Nunca me esquecerei desse acontecimento
na vida de minhas retinas tão fatigadas.
Nunca me esquecerei que no meio do caminho
tinha uma pedra
tinha uma pedra no meio do caminho
no meio do caminho tinha uma pedra.*
Carlos Drummond de Andrade

3. FILOSOFIA BUDISTA

A Filosofia budista pode ser sintetizada em dois princípios: as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo. As Quatro Nobres Verdades compreende o aspecto da doutrina budista, ou seja, faz parte do conhecimento e do ensinamento, e nos mostra a compreensão do sofrimento (o porquê da sua existência e como superá-lo). O Nobre Caminho Óctuplo é a disciplina, assim ele nos mostra como viver para superar o sofrimento, dessa forma é o caminho prático. Sendo disciplina o Caminho do Óctuplo exige ação e esforço prático, ou seja, praticar aquilo que entendeu.

No Budismo, as Quatro Nobres Verdades (doutrina) e o Caminho Óctuplo (disciplina) não podem ser separados, mas integrados em uma unidade indivisível chamada *dhamma-vinaya*, que significa literalmente “doutrina e disciplina”. Essa expressão reforça a ideia de que não é possível compreender verdadeiramente os ensinamentos do Buda apenas por meio do estudo teórico, nem tampouco praticar corretamente sem uma base sólida de compreensão.

A unidade interna entre as Quatro Nobres Verdades e o Caminho Óctuplo se revela de forma ainda mais evidente quando observamos que a quarta Nobre Verdade é justamente o Caminho Óctuplo. Por sua vez, o primeiro elemento do Caminho Óctuplo é a visão correta, que consiste na compreensão das Quatro Nobres Verdades. Ou seja, há uma interdependência e um movimento circular entre esses dois ensinamentos: a doutrina contém a prática, e a prática aprofunda a doutrina.

As Quatro Realidades Verdadeiras

As Quatro Realidades Verdadeiras, mais conhecida como as Quatro Nobres Verdades, são partes importantes do primeiro sermão do Buda após sua iluminação: o *Dhamma-cakka-ppavattana Sutta*. As Quatro Nobres Verdades é a base fundamental do budismo e são as seguintes: o doloroso ou o sofrimento, a causa do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho para abandonar o sofrimento que é o Caminho Óctuplo. “O primeiro sermão diz que a primeira dessas quatro Realidades Verdadeiras deve ser ‘plenamente compreendida’; a segunda deve ser ‘abandonada’; a terceira deve ser ‘pessoalmente experimentada’; e a quarta deve ser ‘desenvolvida/cultivada’. (HARVEY, 2019, p.81)

Primeira Nobre Verdade: Sofrimento - *Dukkha*

Em seu primeiro sermão Buda diz o seguinte sobre a primeira Nobre Verdade:

Agora, esta, monges, para os espiritualmente enobrecidos, é a realidade verdadeira dolorosa: [I] o nascimento é doloroso, o envelhecimento é doloroso, a doença é dolorosa e a morte é dolorosa; [II] a tristeza, a lamentação, a dor (física), a infelicidade e a aflição são dolorosas; [III] a união com aquilo de que não gostamos é dolorosa; a separação daquilo de que gostamos é dolorosa; não conseguir o que queremos é doloroso; [IV] em resumo, os cinco feixes de combustível-para-a-avidez são dolorosos. (HARVEY, 2019, p.81)

No dicionário budista a primeira definição da palavra *dukkha* é “dor”, que pode ser tanto a dor corporal quanto a dor mental. Ele se opõe ao prazer (*sukha*) e, junto com ele e as sensações neutras, forma os três tipos de sentimentos. No primeiro sermão de Buda, *dukkha* é usado para descrever tudo o que é desagradável, insatisfatório ou imperfeito – sejam dores evidentes (como a dor física) ou experiências que causam sofrimento quando refletimos sobre elas (como nascer, envelhecer, morrer). Assim, *dukkha* representa tudo aquilo que nos causa desconforto ou que gostaríamos que fosse diferente na vida.

As primeiras características dolorosas tem a ver com o aspecto biológico do ser vivo, como o nascer, a doença e a morte, o qual pode ser traumático. A tristeza, a lamentação, a dor, a infelicidade e a aflição é o segundo grupo de características da realidade dolorosa que está relacionada com a dor física ou mental do ser humano que surge nas adversidades da vida. E a terceira característica do doloroso nos mostra que não conseguimos nos afastar completamente das coisas, pessoas e situações que não nos agradam e estamos sempre perto do que gostamos e buscamos alcançar o que queremos. “A natureza instável e em constante transformação da vida é tal que somos levados a vivenciar a insatisfação, a perda e o desapontamento: em suma, a frustração.” (HARVEY, 2019, p.82)

E a quarta característica do doloroso são os cinco *feixes de combustível-para-a-avidez*, que são os cinco fatores que formam uma pessoa, ou seja, a sua personalidade. No ensinamento budista, os chamados cinco fatores da personalidade constituem um modelo que descreve a totalidade da experiência humana. Esses agregados representam todos os elementos físicos e mentais que compõem o que convencionalmente chamamos de “eu”. São eles: forma material (*rūpa*); sensações (*vedanā*); percepções (*saññā*); formações mentais (*saṅkhāra*); e consciência (*viññāṇa*).

A forma material está relacionada com o corpo físico de um ser vivo quanto na matéria, ou seja, está relacionado com a existência. O apego ao corpo e às formas externas nos leva a buscar prazer sensorial e evitar dor física. As sensações estão relacionadas com as experiências sensoriais classificadas como agradáveis, desagradáveis ou neutras e incluem tanto as sensações que surgem do corpo quanto os sentimentos mentais de felicidade, infelicidade ou indiferença. Sensações agradáveis geram desejo de repetição; sensações desagradáveis provocam aversão; e sensações neutras tendem a gerar ignorância ou indiferença. Essa busca constante por prazer e fuga da dor mantém o ciclo de apego. A percepção é a capacidade de reconhecer, identificar e rotular o que percebemos, podendo até fazer uma interpretação errada do objeto. As formações mentais são os impulsos, intenções, hábitos mentais, emoções e disposições que moldam nossas ações. Desejos, planos e padrões mentais condicionam nosso comportamento. A repetição desses impulsos fortalece tendências a buscar constantemente o que agrada e evitar o que incomoda. A consciência está relacionado tanto com a percepção consciente de um objeto sensorial ou objeto mental quanto a discriminação de seus aspectos ou partes que são reconhecido pela percepção.

Embora esses fatores sejam processos naturais e interdependentes, o Buda ensinou que, quando ligados ao apego, eles se tornam o combustível que alimenta a avidez e, consequentemente, o sofrimento. A forma material é fonte de desejo por beleza, saúde e prazer físico; as sensações geram busca pelo agradável e rejeição do desagradável; as percepções criam associações e julgamentos que sustentam preferências e repulsas; as formações mentais moldam hábitos e padrões de comportamento voltados à satisfação dos desejos; e a consciência estabelece o contato inicial que desencadeia todo o processo de busca e rejeição.

A Verdade do Sofrimento é composta por três fases: primeiro, reconhecer que existe sofrimento, segundo compreender o sofrimento e terceiro o sofrimento foi compreendido. O ensinamento é aplicável a toda e qualquer experiência que podemos ter, fazer ou pensar, relacionado com o passado, presente ou até mesmo com o futuro. O sofrimento é uma coisa comum a todos, pois todas pessoas de toda parte do mundo sofrem, seja ela pobre ou rica, branca ou negra, homem ou mulher, o sofrimento é uma ligação que temos em comum e que todos compreendem. Se tivéssemos o sofrimento como um elo comum com todos, isso tornaria incapaz de ter uma guerra, ou de matar uma pessoa, não seria fácil matar uma pessoa se reconhecesse que ela sofrem da mesma forma que todos.

Para que o sofrimento seja compreendido é preciso primeiro aceitá-lo, e o reconhecimento budista não parte da posição de que “eu estou sofrendo”, mas sim, “o

sofrimento está presente”. Quando pensamos no “eu sofro”, transmite a sensação de que “eu” sou alguém que sofre bastante e que esse sofrimento é só meu. Isso torna difícil qualquer entendimento sobre o assunto, e isso não demonstra entendimento pois tudo gira em torno da existência do “eu”. Quando reconhecemos que o sofrimento existe, este deixa de ser um sofrimento pessoal. Reconhecer o sofrimento é claro e preciso de que nesse momento há um sentimento de descontentamento, que pode ir da angústia e desespero a uma irritação. A primeira coisa que queremos quando estamos sofrendo é ver-se livre dele ou tentamos ignorá-lo e procuramos algo de que gostamos, pois estamos associados ao princípio de prazer e dor, de atração e repulsão, assim a mente seleciona aquilo que nos dá prazer, ignorando assim o sofrimento.

Para compreender o sofrimento é preciso aceitá-lo, mesmo quando sentimos dor física, desespero, angústia, ódio ou aversão, quer ela seja extrema ou suave. Refletirmos sobre essas coisas: existe algo errado ou são somente algo o qual criamos o sofrimento? Assim, começamos a perceber os problemas que criamos na nossa vida e nas vidas das pessoas que estão ao nosso lado. Compreender o sofrimento é entender que ele está em você e não nas pessoas que está te fazendo sofrer, dessa forma, conseguimos suportar melhor o sofrimento.

Segunda Nobre Verdade: a origem do sofrimento - *Samudaya*

Em seu primeiro sermão Buda diz o seguinte sobre a segunda Nobre Verdade:

A Realidade Verdadeira da originação do doloroso é a avidez que conduz à existência renovada, acompanhada do deleite e do apego, buscando o prazer ora aqui, ora ali; em outras palavras, ávida de prazeres sensoriais, ávida de existir, ávida pela não existência. (HARVEY, 2019, p.92)

A Segunda Nobre Verdade: Origem do sofrimento, nos diz que todo sofrimento tem uma causa. É composta por três fases: existe a origem do sofrimento que é o apego ao desejo, o desejo deve ser abandonado e o desejo foi abandonado.

A segunda Nobre Verdade diz-nos que existem uma origem para o sofrimento e que essa origem se encontra nos três tipos de desejo: desejo de prazeres sensoriais (*kama tanhā*), desejo de ser (*brava tanhā*) e o desejo de não ser (*vibhava tanha*). Esta é a declaração da Segunda Nobre Verdade, a tese, a *pariyatti*. Isto é o que tu contemplas: a origem do sofrimento encontra-se no apego ao desejo. (SUMEDHO, 2007, p. 28-29)

Mas o que são esses desejos? O *Kama Tanhā* é o desejo por prazeres. Ele está relacionado na busca por satisfações ligadas ao corpo e aos sentidos, como sabores, aromas, sons, imagens e sensações tátteis. Podemos refletir sobre sua natureza observando situações cotidianas: por exemplo, ao sentir fome e saborear uma refeição agradável, surge naturalmente o impulso de desejar comer mais. Nesse momento, é possível tomar consciência de como o prazer experimentado desperta imediatamente a tendência de querer prolongá-lo ou repeti-lo. Esse processo revela o caráter incessante do desejo e como ele condiciona nossa relação com as experiências sensoriais.

Bhava-tanhā é o desejo de vir a ser, manifesta-se como a tendência de buscar identidade, conquistas e realizações que nos façam sentir completos. Quando não estamos absorvidos na procura por prazeres sensoriais, podemos facilmente nos encontrar envolvidos em ambições e metas que prometem felicidade futura. Esse desejo se expressa na necessidade de tornar-se alguém ou algo, como quando buscamos sucesso material, reconhecimento social ou mesmo metas espirituais. O desejo de ser revela, assim, uma luta constante para transcender a condição presente, projetando a felicidade em um estado futuro idealizado.

Vibhava-tanhā, o desejo de não-ser, refere-se à tendência de rejeitar ou negar aspectos da existência, buscando escapar da realidade que causa desconforto ou sofrimento. Diferente do anseio por prazeres sensoriais (*kāma-tanhā*) ou da ambição de se tornar algo (*bhava-tanhā*), esse tipo de desejo se expressa no impulso de anular experiências, evitar responsabilidades ou mesmo negar a própria condição de existir. Ele pode se manifestar em pensamentos como: “não quero enfrentar esta dor”, “não quero lidar com esta situação”, ou, em casos mais extremos, no desejo de desaparecer, de extinguir-se como forma de pôr fim ao sofrimento. Esse movimento revela a aversão profunda à impermanência e à insatisfação da vida, mostrando que o desejo não apenas nos prende ao querer possuir e ser, mas também ao querer rejeitar e não-ser.

Quando conseguimos esses prazeres sentimos uma sensação boa, depois sentimos um vazio e vem a sensação de querer ser algo mais do que aquilo que somos no momento. Quando nos desiludimos queremos nos livrar dessas sensações, ou queremos nos livrar do sofrimento.

A segunda revelação da Segunda Nobre Verdade é: “o desejo deve ser abandonado”, e para abandonar surge uma nova prática. Para abandonar os desejos, devemos refletir, observar e reconhecer, assim podemos deixá-los. “O desejo não é aquilo que somos mas a forma como tendemos a reagir devido à nossa ignorância, quando ainda não compreendemos estas Quatro Nobre Verdades.” (Venerável Ajahn Sumedho, p.30)

É o apego ao desejo que é sofrimento, o desejo por si não causa o sofrimento. Se conhecermos o desejo e ver se ele é realmente necessário para sobreviver, se não for, temos que nos desapegar dele, assim deixamos o desejo ser só como são, sem ser apego. Dessa forma percebemos que o apego ao desejo é a origem do sofrimento. Temos de contemplar a experiência do abandonar, do investigar e do examinar a verdade, até que a realização venha.

Quando deixamos de fazer juízo de valor ou deixar de tentar livrar-nos do desejo e quando reconhecemos que esta é a forma como as coisas são, é que conseguimos desapegar do desejo. O nosso sofrimento começa pelo apego que temos com os nossos desejos e as complexidades que criamos acerca da forma como as coisas são. Nunca somos o que deveríamos ser de acordo com os nossos ideais mais altos.

Terceira Nobre Verdade: cessar do sofrimento - *Nirodha*

Em seu primeiro sermão Buda diz o seguinte sobre a terceira Nobre Verdade:

A Realidade Verdadeira da cessação do doloroso é a dissipação e cessação sem resíduo dessa mesma avidez, a desistência e o abandono dela, a liberdade com relação a ela, a não dependência dela. (HARVEY, 2019, p.102)

Se há uma causa para o sofrimento, sua superação também é possível. A Terceira Nobre Verdade afirma que existe uma cessação do sofrimento, e que essa cessação é alcançável quando as causas do sofrimento são completamente eliminadas.

Para o budismo, encontraremos a paz ou o estado de nirvana quando nos libertamos de todos os desejos e para isso há três fases: existe a cessação do sofrimento, o cessar do sofrimento deve ser realizado e a cessação do sofrimento foi realizada. Os ensinamentos budista têm como objetivo o desenvolver de uma mente reflexiva, para poder abandonar as ilusões.

Esse estado de libertação é conhecido como nirvana, palavra que significa “extinção” – não de uma existência, mas das chamas do desejo, da aversão e da ignorância. O nirvana é um estado de paz profunda, de liberdade interior e de cessação completa do sofrimento. Não se trata de um paraíso ou de um lugar, mas de uma condição da mente plenamente desperta.

O Buda ensinou que o nirvana está acessível a todos os seres que comprehendem as Quatro Nobres Verdades e praticam o caminho indicado por ele. Essa verdade oferece

esperança realista, pois afirma que o sofrimento não é eterno. Assim, o Budismo não é uma doutrina de resignação, mas de transformação e libertação.

Refletirmos em como vimos o sofrimento, a natureza do desejo e como reconhecemos que o apego ao desejo é sofrimento, e assim conseguimos a revelação interna que nos permite abandonar o desejo. Estas revelações só podem surgir através da reflexão, não podemos acreditar ou realizar uma revelação só por vontade, é através da verdadeira contemplação e reflexão destas verdades, que as revelações te surgem. Elas só surgem através da aceitação da mente para os ensinamentos, a mente deve estar disposta e receptiva à aceitação do sofrimento para assim poder abandoná-lo. O caminho para a cessação do sofrimento é o caminho para a perfeição.

A Terceira Nobre Verdade é essencial para a proposta budista, pois mostra que o sofrimento não é eterno nem necessário. Sua cessação é o objetivo do caminho espiritual e está ao alcance de todos que se dedicam à prática com clareza e determinação.

Quarta Nobre Verdade: o caminho para a cessação do sofrimento - *Maga*

No primeiro sermão, o Buda tem o seguinte a dizer sobre o Caminho:

Estes dois extremos não devem ser seguidos por alguém que tenha partido [para a vida de renúncia]. Quais dois? Aquele que é a busca da felicidade sensorial por meio dos prazeres sensoriais, que é baixa, vulgar, o caminho da pessoa comum, ignóbil, não conectada à meta; e aquele que é a busca da automortificação, que é dolorosa, ignóbil, não conectada à meta. Monges, sem se inclinar em direção a nenhum desses dois extremos, o Tathāgata despertou para o caminho do meio, que dá origem à visão, ao conhecimento, que conduz à paz, ao conhecimento superior, ao pleno despertar, ao Nirvāna. E o que, monges, é esse caminho do meio [...]? Trata-se tão somente deste nobre caminho óctuplo [...] (HARVEY, 2019, p.110-111)

Após reconhecer o sofrimento, compreender suas causas e vislumbrar sua superação, o Buda apresenta, na Quarta Nobre Verdade, o caminho que leva à libertação do sofrimento e assim alcançar uma vida mais plena. Esse caminho é o caminho do meio que é o Nobre Caminho Óctuplo, uma via prática composta por atitudes éticas, mentais e meditativas que conduzem à cessação do sofrimento.

A Quarta Nobre Verdade também é composta por três fases: existe o caminho para sair do sofrimento - Caminho Óctuplo; o caminho deve ser desenvolvido e o caminho foi plenamente desenvolvido.

O Nobre Caminho Óctuplo

O Caminho Óctuplo é o caminho do meio que leva ao fim do sofrimento, sem que busquemos os prazeres dos sentidos nem o ascetismo. O Caminho Óctuplo é a sustentação de todos os ensinamentos de Buda, ele mencionou em seu primeiro sermão logo depois do seu despertar e foi o último tópico mencionando em seu último sermão.

O Óctuplo caminho é apresentado numa sequência, começando com Entendimento Correcto (ou perfeito), *samma ditthi*, seguindo-se a Intenção ou Aspiração Correta, *samma sankappa*; estes dois elementos do caminho são agrupados como Sabedoria (*pañña*). Compromisso moral (*sila*) flui da sabedoria, que por sua vez abrange Linguagem Correcta, Ação Correcta, Meio de Vida Correcto – por vezes referidos como, *samma vaca*, *samma kammanta* e *samma ajiva*. Depois temos Esforço Correto, Atenção Plena Correta e Concentração Correta, *samma vayama*, *samma sati* e *samma samadhi*, que fluem naturalmente do compromisso moral. Estes três últimos fornecem equilíbrio emocional. Eles falam acerca do coração – o coração que está livre da identificação com o Eu e do egoísmo. Com o Esforço Correto, Atenção Plena Correta e Concentração Correta, o coração é puro, livre de impurezas e contaminações. Quando o coração está puro a mente está em paz. Sabedoria (*pañña*), ou Entendimento Correcto e Aspiração Correcta, nascem do coração puro. Isto leva-nos de volta ao início. (SUMEDHO, p. 46, 2017)

A sequência dos fatores do Caminho Óctuplo é considerada uma progressão natural, em que cada elemento segue e se apoia no anterior. A visão correta constitui o primeiro passo pois conhece as formas certa e errada de cada um dos fatores e suprime a ignorância. A partir da visão correta surge a intenção correta, ou seja, o jeito correto de pensar ou de aspirar, melhorando assim a fala e a ação das pessoas. A ação correta sendo trabalhada é natural que ela conduza ao modo de vida virtuoso. Seguindo essas ações pode ter progresso no esforço correto, que desenvolve a atenção plena correta, que permite o desenvolvimento da concentração correta. Contudo, tanto o Caminho comum quanto o Nobre não devem ser interpretados como uma estrutura encadeada do primeiro ao oitavo fator. O esforço correto e atenção plena correta operam em conjunto com a visão correta, dando suporte ao desenvolvimento de todos os fatores. Os fatores do Caminho se sustentam mutuamente, promovendo um aprofundamento gradual na forma como ele é vivido. Cada fator representa

um estado mental habilidoso a ser cultivado, que enfraquece progressivamente o aspecto ‘incorrecto’, até que todos os estados inábeis sejam superados.

1. Sabedoria - *pañña*

A sabedoria é uma das seções do Caminho Óctuplo que representa a perfeita compreensão das coisas, o qual leva à iluminação espiritual, à paz interior e ao fim do sofrimento.

Entendimento correto ou Visão correta

Para Harvey, a visão correta no nível comum está relacionada com a “crença nos princípios do *Karma* e do renascimento, fazendo com que a pessoa assuma total responsabilidade por suas ações. Envolve também o entendimento intelectual e preliminar das quatro Realidades Verdadeiras para os Espiritualmente Enobrecidos”; e no nível transcendente ou Nobre a visão correta está ligada à “compreensão direta e transformadora das Realidades Verdadeiras e do Surgimento Condicionado.”

Entretanto, os textos budistas distinguem entre dois níveis de Visão Correta: a mundana (*lokiya sammā-ditthi*) e a superior (*lokuttara sammā-ditthi*). A Visão Correta Mundana corresponde a uma compreensão ainda vinculada ao mundo condicionado. Nela, o praticante reconhece a lei do karma — o princípio de causa e efeito moral — entendendo que as ações possuem consequências que afetam tanto esta vida quanto futuras existências. Esse nível de visão orienta o indivíduo a adotar uma conduta ética, a evitar ações prejudiciais e a cultivar hábitos benéficos. É chamada de “mundana” porque, embora seja correta e essencial, ainda opera dentro da esfera do ciclo de renascimentos (*samsara*).

Já a Visão Correta Superior, vai além do entendimento moral e ético, alcançando a sabedoria que conduz diretamente à libertação. Nesse nível, o praticante comprehende profundamente as Quatro Nobres Verdades e experiência a realidade da impermanência, do não-eu (*anatta*) e da vacuidade. Trata-se de uma visão transformadora, não apenas intelectual, mas vivencial, que rompe com a ignorância fundamental e abre caminho para o nirvana. Assim, pode-se dizer que a Visão Correta se desdobra em um processo: primeiro, a dimensão mundana, que prepara o terreno ao orientar uma vida justa e responsável; depois, a dimensão superior, que transcende o *samsara* e conduz à libertação definitiva.

A visão correta é o conhecimento das Quatro Nobres Verdades, ou seja, ter uma visão correta da realidade, compreendendo o sofrimento. Para compreender o sofrimento é

necessário que se coloque em uma posição onde se possa ver como ele vem, como ele vai e ver o que vem e o que vai com ele. Assim podemos compreender a origem do sofrimento e o que fez cessar esse sofrimento.

Intenção correta

A Intenção Correta ou Pensamento Correto, é o segundo fator da Senda Óctupla. Ela se relaciona intimamente com a Visão Correta, pois traduz em direção prática aquilo que foi compreendido intelectualmente e vivenciado pela sabedoria. Se a Visão Correta oferece clareza sobre a realidade e o sofrimento, a Intenção Correta orienta o coração e a mente a agir em conformidade com essa clareza. Enquanto a Visão diz respeito ao entendimento, a Intenção envolve a intenção que guia pensamentos, palavras e ações. É uma reorientação profunda da motivação humana, afastando-a dos impulsos egoístas e destrutivos e aproximando-a de atitudes voltadas à libertação e ao bem-estar de todos os seres.

O Buda explica a intenção correta como tripla: a intenção de renúncia, a intenção de boa vontade e a intenção de inofensividade. As três se opõem a três tipos paralelos de intenção incorreta: intenção governada pelo desejo, intenção governada pela má vontade e intenção governada pela nocividade. Cada tipo de intenção correta se opõe ao tipo correspondente de intenção incorreta. A intenção de renúncia se opõe à intenção de desejo, a intenção de boa vontade se opõe à intenção de má vontade e a intenção de inofensividade se opõe à intenção de nocividade. (BODHI, 1999)

A Intenção de Renúncia refere-se à disposição de abrir mão do apego aos prazeres sensoriais e às ilusões de permanência. Não se trata de negar a vida ou cair em ascetismo extremo, mas de cultivar uma mente desapegada, livre da escravidão dos desejos insaciáveis. É a intenção de buscar uma felicidade mais profunda e duradoura, que não dependa de posses ou prazeres momentâneos. Intenção de Benevolência consiste no cultivo de pensamentos de boa vontade, bondade amorosa (*mettā*) e desejo genuíno de bem-estar para todos os seres. É a intenção de superar o ódio, a raiva e o ressentimento, substituindo-os por uma postura compassiva e acolhedora. Intenção de Compaixão ou Não-Crueldade expressa a intenção de não causar dano, físico ou psicológico, a qualquer ser. Relaciona-se ao cultivo da compaixão (*karuṇā*) e da empatia, reconhecendo que todos compartilham da mesma condição de fragilidade e busca por felicidade.

É a determinação de deixar às atitudes negativas, como a luxúria, a má vontade, a crueldade e o apego e buscar a bondade e a não agressão. Para Harvey, o nível comum da intenção correta tem relação com “a intenção de “renúncia” pacífica ou a “não sensualidade”,

e a distância dos prazeres dos sentidos; a não-má-vontade, equivalente à bondade amorosa, e distância da má vontade; e a não crueldade , equivalente à compaixão, e distância da crueldade”. Enquanto que no nível Nobre tem relação com a “aplicação mental concentrada de acordo com a visão correta. É considerada tanto a emersão da visão correta quanto um auxílio a ela, em ambos os casos fazendo parte da sabedoria. Ajuda a visão correta porque é uma aplicação repetida da mente a um objeto de contemplação, fazendo com que se o veja e o comprehenda de maneira correta, profunda e permanente como sendo impermanente, dukkha, não Eu.”

A Intenção Correta é um dos elementos do Caminho que encontra sua expressão mais elevada na prática da Concentração Correta. Em outras palavras, é preciso pensar sobre o fato de que a busca pela felicidade depende das suas próprias ações — e, nesse processo, não se deve prejudicar ninguém. Assim, é necessário examinar que tipos de resoluções podem ser prejudiciais a si mesmo ou ao próximo, pois é a partir delas que vêm as ações.

2. Moralidade - *sila*

A seção da moralidade do Caminho Óctuplo abrange um conjunto de práticas direcionadas para suprimir a ganância, o ódio e a ilusão, que são consideradas as raízes do sofrimento.

Fala correta

A Fala Correta (*sammā-vācā*) é o terceiro fator da Senda Óctupla e representa o início da dimensão ética do caminho budista. Depois da Visão Correta, que traz clareza, e da Intenção Correta, que estabelece intenções nobres, chega o momento de traduzir essas orientações em ações concretas — e a fala é uma das expressões mais diretas e poderosas da mente humana.

No budismo, a fala não é vista como algo neutro, mas como uma força capaz de construir ou destruir, aliviar ou ferir, unir ou dividir. Por meio das palavras, podemos espalhar compreensão e paz, mas também podemos semear o ódio, a discórdia e o sofrimento. A prática da Fala Correta, portanto, é essencial para cultivar uma vida ética e compassiva.

Segundo os ensinamentos do Buda, a Fala Correta consiste em abster-se da mentira, não devemos distorcer a verdade ou enganar deliberadamente. A mentiramina a confiança, que é o alicerce das relações humanas, e afasta o praticante da sinceridade necessária ao caminho espiritual; da fala caluniosa, palavras que geram discórdia, fomentam rivalidades ou rompem relações; da fala dura ou ofensiva, expressões agressivas, cruéis ou insultuosas, que

ferem e humilham; e da fala frívola ou inútil, conversas superficiais, sem propósito ou excessivas, que apenas dispersam a mente.

A prática da Fala Correta não é, portanto, uma repressão da comunicação, mas um treinamento de atenção e responsabilidade. O objetivo não é o silêncio absoluto, mas a fala que reflete sabedoria e compaixão. Em vez de palavras impensadas, busca-se um discurso que seja verdadeiro, útil, afável e oportuno.

Assim, a Fala Correta na Senda Óctupla é muito mais do que uma regra de conduta: é uma prática de consciência e ética que purifica o relacionamento humano e sustenta a harmonia social. Quando cultivada, ela não apenas previne o sofrimento causado por palavras descuidadas, mas também transforma a comunicação em um instrumento de paz, verdade e compaixão.

Ação correta

A Ação Correta é o quarto fator da Senda Óctupla e representa a aplicação prática da ética na vida cotidiana, ou seja, uma ação correta seria deixar ações que prejudiquem o corpo. No budismo, a ação é entendida como manifestação direta da mente. Portanto, comportamentos inadequados ou prejudiciais refletem estados mentais não saudáveis, enquanto ações éticas fortalecem a virtude e promovem o bem-estar próprio e alheio. A Ação Correta consiste, então, em abster-se de comportamentos que causem dano a outros seres. Os principais princípios incluem: não matar, não roubar e evitar conduta sexual imprópria.

Além de prevenir danos, a Ação Correta promove comportamentos positivos, como generosidade, cuidado, solidariedade e ajuda mútua. Dessa forma, cada ação torna-se um instrumento de transformação moral e espiritual. Em síntese, a Ação Correta é uma expressão tangível do compromisso ético no Caminho Óctuplo. Ela traduz a sabedoria e a intenção em atitudes concretas que promovem a paz, reduzem o sofrimento e criam bases sólidas para o cultivo da mente. Por meio da Ação Correta, o praticante transforma a ética em prática diária, tornando a vida inteira um exercício consciente de harmonia e compaixão.

Modo de vida correto

O meio de vida correto deve ser a que não causa sofrimento a si mesmo e aos outros, ou seja, deve-se seguir os preceitos citados anteriormente. Assim, o modo de vida correto tem relação com a atitude ao longo da vida, dessa forma também tem relação ao que consumimos, se alimentamos de forma saudável, o modo que vestimos se estamos nos vestindo de uma forma que não prejudique o corpo.

O Buda menciona cinco tipos específicos de modo de vida que trazem dano aos outros e, portanto, devem ser evitados: comércio de armas, de seres vivos (incluindo a criação de animais para abate, bem como o tráfico de escravos e a prostituição), na produção de carne e açougue, em venenos e em intoxicantes (AN 5:177). Ele ainda nomeia vários meios desonestos de obter riqueza que se enquadram no modo de vida incorreto: praticar engano, traição, adivinhação, trapaça e usura (MN 117). Obviamente, qualquer ocupação que exija violação da fala correta e da ação correta é uma forma errada de sustento, mas outras ocupações, como vender armas ou entorpecentes, podem não violar esses fatores e ainda assim serem erradas devido às suas consequências para os outros. (BODHI, 1999)

3 Meditação - *samādhi*

A meditação budista é uma prática que visa à iluminação, que pode ajudar a acalmar a mente e promover tranquilidade, para poder suprimir o sofrimento.

Esforço correto

O Esforço Correto é o sexto fator da Senda Óctupla e marca a transição da ética para a disciplina mental. Ele expressa a energia direcionada ao cultivo espiritual, um empenho equilibrado que evita tanto a negligência quanto o excesso. No budismo, o esforço não é visto como mera força de vontade ou obstinação, mas como uma energia consciente e sábia que conduz a mente ao caminho da libertação.

O esforço correto se manifesta em quatro atitudes fundamentais. A primeira consiste em evitar o surgimento de estados mentais prejudiciais, como a raiva, a inveja ou o desejo egoísta. Depois, é necessário abandonar os estados nocivos que surgiram, reconhecendo sua presença e escolhendo não alimentá-los. O terceiro aspecto é cultivar os estados mentais benéficos, como a compaixão, a alegria empática e a serenidade. Por fim, o esforço deve ser aplicado para manter e fortalecer os estados positivos já desenvolvidos, dando continuidade a uma mente desperta e equilibrada. Essa prática mostra que o budismo entende o cultivo espiritual como um processo ativo. A libertação não acontece apenas pela contemplação passiva, mas pela aplicação contínua da energia correta, que molda a mente e orienta a conduta.

O Esforço Correto também se relaciona intimamente com os demais fatores da Senda Óctupla, sobretudo a Atenção Plena Correta e a Concentração Correta, pois sem energia constante não há clareza mental nem estabilidade meditativa. Ele funciona como combustível que impulsiona todas as demais práticas do caminho.

Em síntese, o Esforço Correto é expressão da energia espiritual direcionada à libertação. Ele consiste em cultivar continuamente o bem e afastar o mal, equilibrando

disciplina e leveza, de modo que a mente se torne um terreno fértil para a sabedoria e a compaixão.

Atenção plena correta

Trata-se da capacidade de manter a mente desperta, presente e consciente, sem se deixar levar pela dispersão ou pelo automatismo. No contexto do caminho, a atenção plena não é apenas estar consciente do momento presente, mas desenvolver uma vigilância clara e ética, que conduz à libertação do sofrimento.

A atenção correta é praticar as quatro aplicações da atenção plena que está relacionado com o corpo, o sentimento, o estado mental e a qualidade da mente. Atenção ao corpo – observar a respiração, as posturas, os movimentos e a natureza impermanente do corpo. Atenção às sensações – reconhecer o surgimento de sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras, sem apego ou rejeição. Atenção à mente – contemplar os estados mentais, identificando, por exemplo, se a mente está agitada, concentrada, tomada por desejo ou livre dele. Atenção aos objetos mentais – observar fenômenos como os cinco obstáculos, os agregados da existência, as verdades do Dharma, cultivando compreensão profunda.

A Atenção Plena Correta exige também um critério ético, pois não basta estar presente, é preciso estar presente de forma sábia. Por isso, no budismo, não se fala em atenção plena a qualquer objeto de maneira indiscriminada, mas em atenção plena que conduz ao abandono do sofrimento e ao florescimento das qualidades benéficas da mente.

Além disso, esse fator da Senda Óctupla é indispensável para sustentar tanto o Esforço Correto quanto a Concentração Correta. Sem atenção, a energia dispersa-se em distrações, e a mente não alcança a estabilidade necessária para a meditação profunda. A atenção plena é, portanto, a ponte que une a disciplina ética à realização meditativa.

Concentração correta

O oitavo fator do Nobre Caminho Óctuplo é a **concentração correta (sammā samādhi)**, entendida como a intensificação da capacidade de unificação da mente em torno de um único objeto. Esse fator mental, chamado em páli de **citt'ekaggatā** (unidirecionalidade da mente), está presente em todos os estados de consciência, mas, no contexto budista, deve ser cultivado de forma ética e orientada à libertação.

A concentração correta garante que cada ato mental permaneça estável e centrado, evitando a dispersão que caracteriza a experiência comum. No âmbito meditativo, tal prática conduz aos estados de absorção caracterizados por calma, clareza e unificação profunda da

consciência. Esses estados não são fins em si mesmos, mas fundamentos para o desenvolvimento da sabedoria, que permite a visão direta da impermanência, do sofrimento e da não substancialidade do eu.

Assim, a função de sammā samādhi é dupla: estabilizar a mente e criar as condições para o surgimento da visão correta e da compreensão libertadora. Nesse sentido, a concentração correta não é apenas técnica de atenção, mas um processo de integração da consciência, indispensável para a realização plena do Caminho.

A Doutrina da Impermanência

A impermanência, chamada *anicca* em páli e *anitya* em sânscrito, é um dos pilares centrais da filosofia budista e compõe uma das Três Marcas da Existência — juntamente com o sofrimento (*dukkha*) e a ausência de essência permanente (*anattā*). Trata-se da compreensão de que tudo o que existe está sujeito à mudança constante, sem exceção. Esse princípio não se limita apenas a fenômenos físicos, mas se estende também a sentimentos, pensamentos, estados mentais, relações interpessoais e, sobretudo, à própria vida humana.

Segundo o ensinamento do Buda, nada que é condicionado é permanente. Isso significa que tudo aquilo que surge por meio de causas e condições está fadado a se transformar e desaparecer. Ao observar o mundo com atenção, percebemos que tudo está em fluxo contínuo: um corpo jovem envelhece, emoções intensas perdem força, situações agradáveis se dissolvem, ideias se modificam, estruturas desmoronam. Até mesmo elementos que parecem estáticos e duradouros, como as montanhas ou os astros, estão em constante processo de transformação ao longo do tempo.

O Buda ensinou que o sofrimento humano nasce, em grande parte, da tentativa de nos apegarmos a coisas que são impermanentes, como se fossem fixas e duradouras. Por exemplo, quando buscamos segurança emocional em uma relação amorosa, ou estabilidade em uma condição social, tendemos a sofrer quando tais situações mudam — o que inevitavelmente ocorrerá. Essa ilusão de permanência gera frustração, medo e dor. Por isso, compreender a impermanência é um passo fundamental para a libertação do sofrimento.

No caminho budista, a contemplação da impermanência é cultivada por meio da observação atenta e direta da realidade, especialmente durante a meditação. O praticante é orientado a observar como os pensamentos surgem e desaparecem, como as sensações físicas mudam a cada momento, como nenhum estado de espírito se mantém fixo por muito tempo. Esse exercício leva à desconstrução do apego e à percepção de que não há nada que possamos controlar plenamente ou manter para sempre.

Longe de ser uma visão pessimista, a doutrina da impermanência oferece um convite à liberdade. Ao aceitarmos a natureza transitória das coisas, desenvolvemos um olhar mais realista, flexível e compassivo diante da vida. Com isso, nos tornamos menos propensos a nos prender ao passado ou a temer o futuro, e passamos a valorizar com mais profundidade o momento presente — o único que realmente temos.

Em suma, a impermanência é um ensinamento que revela a dinâmica essencial da existência. Reconhecê-la não apenas nos aproxima de uma compreensão mais profunda da realidade, como também nos guia em direção à sabedoria, à serenidade e ao despertar espiritual, objetivos centrais da prática budista.

Capítulo IV

Budismo no Brasil

Viva na alegria, no amor, mesmo entre os que odeiam.

Viva na alegria, na saúde, mesmo entre os angustiados.

Viva na alegria, na paz, mesmo entre os atormentados.

Olhe para dentro de você, fique calmo.

*Livre-se do medo e do apego,
conheça a doce alegria do caminho.*

Buda

4. BUDISMO NO BRASIL

O budismo no Brasil tem uma história relativamente recente, mas profundamente significativa, marcada pela diversidade cultural e pela convivência harmoniosa entre tradição e adaptação. Sua chegada ao país está ligada, sobretudo, à imigração japonesa principalmente no final do século XIX e início do século XX. Esses imigrantes trouxeram consigo práticas religiosas e culturais, entre as quais destacavam-se os rituais budistas ligados às escolas Zen e Terra Pura. Inicialmente, essas práticas eram restritas às comunidades de descendentes japoneses, realizadas em templos construídos em São Paulo e no Paraná, estados que concentraram a maior parte dessa imigração, mas seu desenvolvimento e expansão ultrapassaram as fronteiras étnicas, alcançando pessoas de diferentes origens e interesses espirituais.

No início, o budismo era uma prática comunitária e familiar, restrita aos rituais de ancestralidade e festividades típicas das colônias japonesas, especialmente nos estados de São Paulo e Paraná. Com o tempo, o budismo começou a se expandir para além das colônias japonesas, atraindo brasileiros interessados na filosofia e na prática meditativa. A partir da segunda metade do século XX, diferentes escolas se estabeleceram no Brasil, ampliando a diversidade do cenário religioso.

Origens e o primeiro mestre budista no Brasil

O marco inicial do budismo em território brasileiro ocorreu em 1908, com a chegada do navio Kasato Maru ao porto de Santos, trazendo os primeiros imigrantes japoneses, que vieram para trabalhar nas lavouras de café do Estado de São Paulo. Entre eles estava Ibaragui Nissui Shounin (Tomojiro Ibaragui), um jovem de apenas 22 anos, acompanhado de sua esposa Tiyo Ibaragui e de seu irmão Shintaro.

Diferentemente da maioria dos imigrantes, cujo propósito era prosperar economicamente e retornar ao Japão, Ibaragui trazia uma missão espiritual. Era um sacerdote budista da tradição Honmon Butsuryu-Shu, e foi ele quem realizou a primeira oração e culto budista em solo brasileiro, ainda no porto de Santos, pouco antes de seguir para São Paulo.

Nascido em Kyoto, em 1886, Ibaragui cresceu em meio a uma família tradicional, educado por sua avó Tane, que o introduziu nas práticas devocionais e nos estudos das escrituras. Desde jovem, destacou-se por seu interesse em compreender profundamente o Dharma, o que o levou à ordenação monástica aos 19 anos, sob a tutela do Sumo Pontífice

Nitimon Shounin. Seu aprendizado o aproximou de mestres influentes, como Kajimoto Nissatsu, e foi através dessa rede espiritual que surgiu o convite para integrar o grupo de imigrantes ao Brasil — não como trabalhador agrícola, mas como missionário do Dharma, destinado a oferecer assistência espiritual aos japoneses exilados.

Durante os primeiros anos no Brasil, Ibaragui enfrentou grandes dificuldades: trabalhou nas lavouras, abriu matas e compartilhou as duras condições de vida dos imigrantes. Mesmo assim, manteve viva sua missão religiosa, difundindo o Odaimoku do Hokekyou - o cântico devocional do Sutra do Lótus - e consolidando os primeiros grupos de fiéis.

Em 1929, após retornar do Japão e a trágica perda de sua esposa e de seu irmão, o mestre reafirmou seu compromisso de permanecer no país e expandir o budismo. Sob sua orientação, surgiram as primeiras comunidades organizadas, com destaque para a fundação do primeiro templo budista do Brasil em 1936, chamado “União Shinkaijyo”, localizado na região de Lins (SP). Posteriormente, outros templos eram erguidos, como o Taissenji, Nissenji e Nikkyoji, este último em São Paulo, que ainda hoje preserva seu legado.

Reconhecido por sua dedicação inabalável, foi nomeado Arcebispo da Honmon Butsuryu-Shu no Brasil, título conferido pela sede japonesa em 1952. Até o fim de sua vida, em 1º de novembro de 1971, Ibaragui fundou sete templos e formou gerações de discípulos que continuaram a propagar o budismo no território brasileiro.

Hoje, sua memória é preservada no Museu Ibaragui Nissui, localizado no Templo Taissenji, em Lins (SP), e sua trajetória é lembrada como a de um verdadeiro Padroeiro do Budismo no Brasil. Sua vida representa o elo entre o Oriente e o Ocidente, entre o espírito de compaixão e a realidade de um país em transformação.

A expansão e os principais templos

A partir da segunda metade do século XX, após o final da Segunda Guerra Mundial, muitos imigrantes desistiram de retornar ao Japão e permaneceram no Brasil, assim, o budismo começou a se consolidar institucionalmente no Brasil. Em 1955, foi fundado em São Paulo o Templo Busshinji, pertencente à escola Sōtō Zen, localizado no bairro da Liberdade, ele tornou-se um importante centro de referência e difusão do Zen.

Outras escolas também se estabeleceram em território brasileiro ao longo das décadas seguintes:

- Escola Terra Pura (Jōdo Shinshū), com templos em São Paulo, Londrina e Maringá, mantidos por descendentes de imigrantes japoneses;

- Budismo Tibetano (Vajrayāna), introduzido na década de 1980 por mestres como Chagdud Tulku Rinpoche, que fundou o Templo Chagdud Gonpa Khadro Ling, em Três Coroas (RS), um dos mais conhecidos templos tibetanos da América do Sul;
- Escola Theravāda, com presença em comunidades tailandesas e cingalesas, como o Mosteiro Satipatthana, em Brasília, e o Centro de Meditação Samanadipa, em Minas Gerais, que seguem uma linhagem próxima ao budismo tradicional do Sudeste Asiático;
- Escola Nichiren, com o movimento Soka Gakkai Internacional (SGI-Brasil), uma das vertentes mais difundidas, com forte presença em várias cidades e ênfase em práticas voltadas à paz, cultura e educação.

O Budismo no contexto sociocultural brasileiro

A partir das décadas de 1970 e 1980, o interesse pelo budismo ultrapassou os limites das colônias japonesas, impulsionado por fatores culturais e sociais. A contracultura, a busca por espiritualidades alternativas e o contato com filosofias orientais despertaram em muitos brasileiros o desejo de compreender o budismo não apenas como religião, mas como filosofia de vida.

Esse processo coincidiu com a chegada de mestres estrangeiros e a tradução de textos fundamentais do budismo para o português, facilitando o acesso à doutrina. O movimento Zen ganhou destaque pela prática da meditação (*zazen*), enquanto o budismo tibetano atraiu pessoas interessadas na dimensão simbólica e contemplativa de seus rituais.

Hoje, o budismo brasileiro caracteriza-se por uma convivência harmoniosa entre diferentes tradições e por um perfil plural de praticantes. Muitos centros enfatizam aspectos filosóficos e meditativos, sendo frequentados por pessoas que buscam autoconhecimento e equilíbrio interior, sem necessariamente se identificarem como budistas formais.

A Introdução da Meditação Budista no Brasil

A meditação, núcleo essencial da prática budista desde os tempos de Siddhartha Gautama, chegou ao Brasil como um desdobramento natural do processo de difusão das diferentes escolas do budismo oriental. Embora os primeiros templos fundados no país tivessem caráter majoritariamente devocional, voltado às comunidades de imigrantes japoneses, a prática meditativa começou a ganhar expressão mais ampla a partir da década de 1950, quando mestres das tradições Zen e Theravāda estabeleceram centros voltados ao ensino e à prática sistemática da meditação.

O Templo Bussinji, inaugurado em 1955, em São Paulo, pela missão Sōtō Zen japonesa, é considerado o marco inicial da introdução formal da meditação budista no Brasil. O templo foi fundado com o objetivo de oferecer instrução religiosa à colônia japonesa, mas logo passou a atrair brasileiros interessados na filosofia e na prática do zazen (meditação sentada). O zazen - que consiste na observação atenta da respiração, das sensações corporais e dos movimentos da mente - tornou-se um dos primeiros caminhos de acesso à experiência direta do silêncio e da serenidade no contexto urbano brasileiro.

Durante as décadas seguintes, outros mestres Zen, como Ryōtan Tokuda, Mokusho Zeisler e Coen Rōshi, expandiram a prática meditativa para além das comunidades nipônicas, acolhendo estudantes, intelectuais e buscadores espirituais brasileiros. Esses mestres desempenharam papel fundamental na adaptação da linguagem e dos métodos de ensino, tornando a meditação acessível a pessoas sem vínculo religioso, o que possibilitou o surgimento de centros Zen em diversas regiões do país.

Paralelamente, a partir da década de 1980, começaram a chegar ao Brasil mestres ligados ao Budismo Tibetano (Vajrayāna), como Lama Gangchen, Chagdud Tulku Rinpoche e Lama Padma Samten. Através de retiros, palestras e traduções de textos, esses mestres difundiram práticas meditativas mais complexas, que incluem visualizações, recitação de mantras e contemplações sobre a natureza da mente. Essa nova fase marcou o início de um diálogo mais profundo entre espiritualidade, psicologia e ciência da mente, ampliando o alcance do budismo e atraindo pessoas interessadas tanto no aspecto filosófico quanto terapêutico da meditação.

A tradição Theravāda, por sua vez, introduziu no Brasil a prática de *vipassanā* (meditação da atenção plena), que se baseia na observação das sensações e dos estados mentais com equanimidade. Essa vertente começou a se firmar a partir dos anos 1990, com a presença de monges vindos de países do Sudeste Asiático e o surgimento de centros de meditação em Brasília, Minas Gerais e São Paulo. A prática da *vipassanā* influenciou fortemente a expansão de programas de mindfulness (atenção plena) no contexto laico.

Atualmente, a meditação budista no Brasil é um campo plural, que reúne diferentes tradições, métodos e interpretações. Em cidades grandes e pequenas, há centros que oferecem retiros silenciosos, grupos de estudo, meditações guiadas e práticas de atenção plena, mostrando que o budismo ultrapassou as fronteiras étnicas e religiosas para se tornar uma filosofia de vida e uma prática de autoconhecimento.

Mais do que uma técnica, a meditação budista representa um modo de estar no mundo, uma atitude de presença e compaixão diante da impermanência e do sofrimento. Essa

dimensão existencial explica seu crescente interesse contemporâneo: em tempos de ansiedade e dispersão, o silêncio meditativo oferece um espaço de reencontro consigo mesmo e de reconexão com a própria humanidade.

Os Monges Budistas no Brasil Hoje

O budismo brasileiro contemporâneo é marcado por uma presença cada vez mais expressiva e diversificada de monges e monjas, representantes de diferentes tradições. Eles desempenham papel central na preservação dos ensinamentos do Buda, na orientação espiritual das comunidades e na difusão de práticas de meditação e compaixão. Esses monges, tanto estrangeiros quanto brasileiros, têm contribuído para a formação de um budismo enraizado no contexto cultural do país, que dialoga com a modernidade sem perder sua essência tradicional.

Entre os monges mais influentes da atualidade estão figuras como Monja Coen Rōshi, representante da tradição Sōtō Zen, conhecida por sua atuação na transmissão do budismo em linguagem acessível e contemporânea, especialmente nas redes sociais, na mídia e em espaços educativos. Seu trabalho no Templo Zen de São Paulo (Busshinji) e na Comunidade Zen Budista Zendo Brasil contribuiu para popularizar a meditação e os valores éticos do budismo junto ao público leigo.

Outro nome de destaque é o do Lama Padma Samten, físico e mestre da tradição Vajrayāna (Budismo Tibetano), fundador do Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB), com sedes em várias regiões do Brasil. Sua abordagem integra budismo, ciência e ecologia, promovendo退iros, cursos e palestras que estimulam o diálogo entre espiritualidade e conhecimento científico. Lama Samten é amplamente reconhecido por sua visão humanista e pela forma como adapta os ensinamentos tibetanos às necessidades do mundo contemporâneo.

Na tradição Theravāda, que segue os ensinamentos mais antigos do Buda, destaca-se o trabalho de monges e monjas que fundaram mosteiros e centros de meditação em cidades como Brasília, Belo Horizonte e São Paulo. O Mosteiro Satipatthana, em Brasília, e o Centro de Meditação Samanadipa, em Minas Gerais, são exemplos de comunidades dedicadas à prática da vipassanā, oferecendo退iros silenciosos e formação monástica. Esses espaços recebem tanto praticantes leigos quanto monges estrangeiros, criando um ambiente de intercâmbio espiritual e cultural.

Hoje, há no Brasil centenas de monges, monjas e professores leigos atuando em templos, centros de estudos e universidades. Alguns seguem uma vida monástica tradicional, vivendo em mosteiros e observando os preceitos do vinaya (disciplina monástica); outros

atuam em contextos urbanos, ensinando e meditando em meio à vida cotidiana. Apesar das diferenças de estilo e formação, todos compartilham o compromisso de transmitir o Dharma com sabedoria, simplicidade e compaixão, adaptando-o ao idioma e à cultura brasileira.

A presença dos monges no Brasil é, portanto, um testemunho da vitalidade do budismo. Eles são os herdeiros vivos da linhagem do Buda, e ao mesmo tempo os artesãos de um novo modo de viver o Dharma, mais próximo da realidade do mundo ocidental. Sua atuação garante que o budismo continue sendo um caminho de reflexão, serenidade e transformação — não apenas uma herança cultural, mas uma tradição viva que se renova a cada geração.

Influência cultural e contemporânea

Embora o número de adeptos declarados ainda seja pequeno — cerca de 250 mil pessoas, segundo dados do IBGE (Censo 2010) —, a influência cultural e filosófica do budismo é muito maior. Conceitos como impermanência, compaixão, não violência e atenção plena ganharam espaço em áreas como educação, psicologia, medicina integrativa, espiritualidade e ecologia.

Projetos de meditação em escolas públicas, grupos de estudos de filosofia oriental em universidades e práticas de mindfulness em hospitais e empresas mostram como o budismo encontrou formas criativas de se integrar ao contexto brasileiro, mantendo sua essência e ao mesmo tempo dialogando com as necessidades contemporâneas.

A história do budismo no Brasil revela um processo de adaptação e diálogo cultural, em que ensinamentos milenares encontraram ressonância em um país de espiritualidade diversa e aberta. O trabalho pioneiro de mestres como Ryōtan Tokuda, Chagdud Tulku Rinpoche e Lama Padma Samten permitiu que o budismo se enraizasse e florescesse em solo brasileiro, ultrapassando barreiras étnicas e religiosas.

Mais do que uma tradição importada, o budismo no Brasil tornou-se um espaço de encontro entre o Oriente e o Ocidente — um caminho de reflexão, prática e compaixão que continua a inspirar pessoas na busca por autoconhecimento, paz interior e harmonia com o mundo.

CONCLUSÃO

A análise desenvolvida ao longo deste trabalho demonstrou que o Budismo, em especial através das Quatro Nobres Verdades, do Nobre Caminho Óctuplo e da doutrina da impermanência, constitui uma proposta filosófica e prática de grande profundidade e atualidade. Sua ênfase na compreensão do sofrimento e na possibilidade de sua superação por meio do cultivo da sabedoria, da ética e da meditação mostra que, apesar de sua origem milenar, trata-se de uma tradição capaz de dialogar com os dilemas existenciais do presente.

Os conceitos fundamentais aqui estudados revelam que o Budismo não se limita a uma religião, mas apresenta uma visão de mundo que oferece respostas às inquietações humanas universais. O reconhecimento da impermanência convida à aceitação do fluxo da vida, a Senda Óctupla fornece uma via prática para a transformação da mente e da conduta, e a reflexão sobre o sofrimento abre espaço para o desenvolvimento de uma consciência mais compassiva e ética.

Ao considerar o desenvolvimento do Budismo no Brasil, observou-se que sua introdução ocorreu de modo gradual e diversificado, inicialmente vinculada às comunidades de imigrantes japoneses e, posteriormente, expandindo-se para diferentes contextos culturais e sociais. A atuação de monges e monjas, como Monja Coen e Lama Padma Samten, contribuiu de forma significativa para a difusão dos ensinamentos budistas, promovendo a integração entre a tradição oriental e a realidade ocidental. Da mesma forma, a criação de templos e centros de meditação em várias regiões do país evidencia que o Budismo se adaptou à cultura brasileira, mantendo seus princípios éticos e espirituais.

Além disso, a popularização das práticas meditativas, como o *zazen* e o *mindfulness*, representa uma das formas mais expressivas dessa integração. Essas práticas têm contribuído não apenas para o bem-estar individual, mas também para a formação de uma consciência mais reflexiva e compassiva, revelando a atualidade dos ensinamentos budistas em um mundo marcado pela pressa, pelo consumo e pela ansiedade.

Dessa forma, conclui-se que o Budismo, ao integrar teoria e prática, constitui um sistema filosófico coerente e uma via de transformação interior. Sua presença no Brasil demonstra que seus ensinamentos transcendem fronteiras culturais, oferecendo instrumentos para o autoconhecimento e para a construção de uma sociedade mais equilibrada e solidária. Assim, o Budismo permanece vivo e relevante, como um convite à sabedoria, à serenidade e à libertação do sofrimento humano.

REFERÊNCIAS

- BUKKYO DENDO KYOKAI. *A doutrina de Buda*. 17º edição, Japão, 2014
- BHIKKHU, Thānissaro (Geoffrey DeGraff). *O Nobre Caminho Óctuplo. Um guia para o Despertar*. Tradução: Katatto Bhikkhu. 2017
- BHIKKHU, Bodhi. *O Nobre Caminho Óctuplo - O caminho para o Fim do Sofrimento*. 1999. <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html>. Acessado: 5/08/25.
- BUDISMO HOJE. *História do Budismo no Brasil*. Disponível em: <https://www.budismohoje.org.br/>. Acesso em: 2 out. 2025.
- CENTRO DE ESTUDOS BUDISTAS BODISATVA (CEBB). *História e Ensinamentos*. Disponível em: <https://www.cebb.org.br/>. Acesso em: 2 out. 2025.
- CHAGDUD GONPA BRASIL. *Templo Khadro Ling – Tradição Nyingma do Budismo Tibetano*. Disponível em: <https://chagdud.org/>. Acesso em: 2 out. 2025.
- HARVEY, Peter. *A tradição do budismo: história, filosofia, literatura, ensinamento e práticas*. Tradução: Claudia Gerpe Duarte, Eduardo Gerpe Duarte. 1º edição, São Paulo: Cultrix, 2019
- SUMEDHO, Ajahn Venerável. *As Quatro Nobres Verdades*. Tradução de Kañcano Bhikkhu. Inglaterra: Amaravati Publications, 2007
- USARSKI, Frank; APOLLONI, Rodrigo Wolff. *Relações históricas entre o budismo e o hinduísmo no subcontinente indiano*. Rever, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 211 - 225, ago./nov. 2023
- USARSKI, Frank; APOLLONI, Rodrigo Wolff. *Do Brahma ao Buda: divergências substanciais entre Hinduísmo e Budismo*. Horizonte, Belo Horizonte, v. 22, n.67, p. 1- 24, jan./abr. 2024
- YOSHINORI, Takeuchi (org.). *A espiritualidade budista I*. Em associação com Jan Van Bragt, James W. Heisig, Joseph S. O’Leary e Paul L. Swanson; Tradução de Maria Clara Cescato. São Paulo: Perspectiva, 2006.
- ZIMMER, Heinrich Robert. *Filosofia da Índia*. Compilado por Joseph Campbell; Tradução Nilton Almeida Silva, Cláudia Giovani Bozza e participação de Adriana Facchini de Césare. São Paulo: Palas Athena, 1986.
- História do Budismo no Brasil e o Legado do Mestre Ibaragi Nissui Shounin*. Disponível em: <https://budismo.com.br/budismo-primordial/>. Acesso em: 2 out. 2025.
- TEMPLO BUSSHINJI. *História do Zen no Brasil*. São Paulo, 2024. Disponível em: <https://busshinji.org.br/>. Acesso em: 2 out. 2025.