



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS
CURSO DE FILOSOFIA

ALBERTO MESAQUE MARTINS

A MORTE E O MORRER NA FILOSOFIA DO BUDISMO TIBETANO: análise do
Livro Tibetano do Viver e do Morrer de Sogyal Rinpoche

CAMPO GRANDE/MS

2024

ALBERTO MESAQUE MARTINS

A MORTE E O MORRER NA FILOSOFIA DO BUDISMO TIBETANO: análise do
Livro Tibetano do Viver e do Morrer de Sogyal Rinpoche

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Filosofia da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), como requisito obrigatório para a obtenção do título de licenciado em Filosofia.

Orientador: Prof. Dr. Erickson Cristiano dos Santos

CAMPO GRANDE/MS

2024

AGRADECIMENTOS

Os ensinamentos da filosofia do budismo só puderam ser preservados e difundidos, por meio da devoção e do trabalho de centenas de homens e de mulheres, movidos pela compaixão e pelo reconhecimento de nossa interdependência, e que reconheceram que o estudo e a prática dos ensinamentos só poderiam ser concretizados em meio à *Sangha*, isto é, numa vivência comunitária.

No âmbito acadêmico, o conhecimento também é construído por meio de uma comunidade de pessoas, dentre as quais, destacam-se aquelas que, tomadas de compaixão e amor à sabedoria, se dedicam ao ensino da filosofia.

Por isso, expresso a minha gratidão aos professores e professoras do curso de Filosofia da Faculdade de Ciências Humanas (FACH), por compartilharem os seus saberes e por serem referências no exercício reflexivo e no trabalho docente.

Agradeço, imensamente, ao meu ilustre orientador, Prof. Dr. Erick Cristiano dos Santos, por me possibilitar o acesso aos ensinamentos budistas e por me orientar, de forma tão generosa e respeitosa. Sou grato por ter encontra-lo em meio ao girar da roda do *samsāra* e por poder refletir sobre o Dharma, durante minha formação acadêmica.

Agradeço à Profa. Dra. Cristina de Souza Agostini por aceitar ser interlocutora deste trabalho, mas sobretudo por me inspirar, em cada encontro, a trilhar os caminhos da Filosofia. Obrigado por me apresentar uma filosofia amante da arte, da poesia, do cinema, da literatura, mas sobretudo, amiga do povo.

Por fim, mas não menos importante, agradeço ao Prof. Ms. Michel Nasser Arakaki Mustafa, a quem tenho a honra de chamar de amigo e de irmão. Em meio às estradas do Pantanal, tive a sorte de poder contar com sua presença e, aprender contigo, um pouco mais acerca dos mistérios da vida.

“Monges e sábios, tal como testamos o ouro ao aquecê-lo, cortá-lo e esfregá-lo, deverão aceitar as minhas palavras apenas após as examinarem, e não simplesmente por fé ou outros motivos.” Buddha

RESUMO

Esse estudo tem como objetivo discutir as contribuições da Filosofia do budismo tibetano, para a construção de saberes sobre a morte e o morrer. Trata-se de um estudo teórico, de caráter dissertativo, que tem como lócus de análise a obra “*O livro tibetano do viver e do morrer*”, de Sogyal Rinpoche, publicada, pela primeira vez, em 1992, articulando-a com o pensamento da filosofia do budismo. Os resultados apontam que, ao tomar a morte como um dos mais importantes problemas filosóficos, o budismo tibetano questiona não apenas o modo que lidamos com a nossa finitude, e nos convidar a um novo modo de vida, pautado no discernimento e na aceitação da nossa impermanência, mantendo a certeza da sua incerteza e mistério. Essa postura, fortemente difundida pelo budismo tibetano e na obra analisada, possibilitam a construção de atitudes mais positivas sobre a morte, favorecendo o seu resgate, enquanto aspecto natural da vida e abrindo espaço para que as pessoas se preparem para esse momento e não a vivam de forma tão despreparada e desesperada. Assim, a visão do budismo tibetano nos auxilia na construção de novos olhares sobre a morte, que deixa de ser vista como o fim de todas as coisas e passa a ser compreendida como uma importante oportunidade de reflexão sobre si mesmo e sobre a realidade, sendo considerado como um momento favorável à transformação e à liberação do sofrimento.

Palavras-chaves: Morte; Budismo; Filosofia Tibetana.

SUMÁRIO

Introdução.....	08
A morte como um problema filosófico e social.....	10
Filosofia do Budismo: uma breve introdução.....	14
O Livro Tibetano do Viver e do Morrer.....	21
A morte como oportunidade de iluminação.....	24
A natureza da mente e a jornada pelos bardos.....	30
Considerações Finais.....	38
Referências.....	40

INTRODUÇÃO

Este ensaio tem por objetivo abrir espaço para reflexões filosóficas acerca de um importante fenômeno que acompanha a humanidade, desde a sua constituição: a morte. Diante da complexidade do processo de morrer, ao longo de milênios, homens e mulheres constroem sistemas de compreensões e de explicações, como aqueles inseridos no âmbito mítico e religioso, assim como sistematizam conhecimentos pautados em suas experiências pessoais e sociais sobre o tema (Kovács, 2005; Kübler-Ross, 2008). Assim, ao longo da história, o fenômeno da morte, vem mobilizando os humanos em buscas por respostas para o caráter enigmático e misterioso da morte e por sentidos que, porventura, aliviem suas angústias e medos diante da sua condição finita, impermanente e, portanto, mortal (Becker, 1995; Combinato & Queiroz, 2017; Kellehe Ar, 2016; Rodrigues, 1993).

Por outro lado, sob uma perspectiva natural, a morte é um fato universal, não exclusivo aos humanos, ou seja, que também é estendido a outros entes, como os animais, os vegetais e, em um sentido mais amplo, a todo o universo, uma vez que tudo o que existe, pode deixar de existir, sendo marcado pela temporalidade e pela finitude (Combinato & Queiroz, 2017). Contudo, é preciso reconhecer que a complexidade da condição humana também impõe modos distintos de estar no mundo e de experienciar a morte, de modo que a consciência e a capacidade de reflexão, coloca os humanos diante da necessidade de se perguntar e refletir sobre a vida e o seu fim (Kovács, 2014; Kübler-Ross, 2008). Diferente de outros entes, os humanos se constituem como únicos seres do mundo que se voltam, reflexivamente, sobre si mesmos, se perguntando sobre a sua própria existência e também sobre a sua morte (Kübler-Ross, 2008; Machado et al., 2016).

Nesse sentido, historicamente, reconhece-se a necessidade de compreensão da morte, para além dos aspectos biológicos, pautados na falência de órgãos e sistemas que regulam o funcionamento do corpo (Combinato & Queiroz, 2017). Antes, é preciso considerá-la como um fenômeno marcado por elementos simbólicos, e como um processo que é experienciado, por todos os humanos e que, portanto, encontra-se atravessado pelas vivências, mas também pelos significados que os diferentes grupos atribuem à morte (Pinto & Baia, 2013). Conhecimentos acerca da morte e, conseqüentemente, a respeito da vida, vem sendo construídos e difundidos em diferentes contextos históricos culturais, orientando os modos de pensar, sentir e agir dos humanos diante da morte, seja a sua própria, como a de seus semelhantes (Ariés, 2003; Rodrigues, 1983).

No âmbito das ciências humanas e sociais, estudos antropológicos e sociológicos vêm investigando as diferentes concepções e práticas diante da morte, em diferentes contextos

culturais, reconhecendo a influência de instituições sociais, como as religiões, ideologias políticas, dentre outros (Herzlich, 1993). De modo geral, esses estudos revelam a diversidade de saberes que são produzidos sobre a morte, em diferentes grupos e contextos, os quais se traduzem em práticas que se estendem desde os cuidados com os enfermos em fim de vida, os ritos funerários, assim como o suporte ao morto e suas famílias, após o falecimento (Ariés, 2003; Menezes, 2004; Rodrigues, 1993).

Apesar das diversas transformações sociais e culturais, a morte ainda configura-se como um fenômeno que mobiliza discussões, seja no âmbito acadêmico, como também nos diferentes espaços sociais (Pinto & Baia, 2013). Apesar da facticidade do encontro com a morte, a discussão da temática tem sido permeada por receios que dificultam e, em alguns casos interditam a abordagem do tema (Kovács, 2014). Alguns autores, nomeiam esse processo como negação da morte e reconhecem que o mesmo vem se intensificando nas últimas décadas, sobretudo no Ocidente¹, levando à exclusão da morte da cena pública, restringindo-a ao campo privado ou às unidades de tratamento intensivo de pessoas em situação de fim de vida (Becker, 1995; Kovács, 2014).

Por outro lado, autores reconhecem a necessidade de construção de espaços de discussão e reflexão que incluam temáticas relacionadas à morte e ao morrer, desde a tenra infância, em diferentes espaços sociais, buscando desenvolver atitudes mais favoráveis à finitude (Combinato & Martin, 2017; Kovács, 2005; Kübler-Ross, 2008). No Brasil, Maria Júlia Kóvac (2008) vem nomeando esse processo como Educação para a Morte que, segundo ela, diz respeito ao “estudo sobre a possibilidade do desenvolvimento pessoal de uma maneira mais integral, no sentido entendido (...) como individuação, o desenvolvimento interior que se propõe durante o existir, desenvolvimento que também pressupõe uma preparação para a morte” (p. 486). Nesse sentido, cada vez mais, reconhece-se a necessidade de rompimento com os silenciamentos sobre o assunto e a construção de diálogos e, diferentes contextos, como escolas, comunidades, serviços de saúde, espaços de convivência, dentre outros (Kovács, 2014).

Se de um lado, o Ocidente é marcado pela negação da morte, estudos vem indicando que o mesmo parece não acontecer em sociedades orientais, onde observa-se uma maior abertura cultural para abordagem do assunto, no cotidiano (Alves, 2013; Machado et al., 2016). Mais uma vez, aspectos como as matrizes religiosas, políticas e culturais são apontadas como

¹ Neste trabalho o termo Ocidente é utilizado para designar os países e as culturas situadas na Europa e nas Américas. Já o termo Oriente será mencionado para caracterizar as nações que ocupam o continente asiático. Essa divisão foi utilizada para distinguir as filosofias que foram desenvolvidas nesses contextos, cientes de sua limitação, pois, conforme SAID (2007) o oriente é uma invenção ocidental que reflete disputas geopolíticas, assim como o pensamento etnocêntrico e colonial, especialmente da Europa e América do Norte.

importantes elementos para análise dessas singularidades, diante do mesmo fenômeno. Vale ressaltar que o Ocidente é marcado por religiões monoteístas, cujos princípios religiosos se constituem como alicerces civilizatórios, os quais contribuem para que sejam identificadas, nesses espaços, atitudes diante da morte, que reflitam os dogmas dessas religiões que, não raramente, representam a morte como algo a ser evitado, cujo domínio se restringe ao divino.

Enquanto a morte é silenciada e ocultada no Ocidente, em muitos países orientais ela ocupa um lugar público, sendo permeada por rituais que possibilitam que ela faça parte da vida comum e que as pessoas se defrontem com ela de forma mais resignada (Alves, 2013, Gnerre, 2012). Desse modo, autores apontam para a importância de diálogos e interfaces entre as tradições de pensamento ocidentais e orientais, buscando construir subsídios para abordagem e construção de intervenções voltadas para a discussão da temática da morte (Alves, 2013; Gnerre, 2012; Said, 2007). Assim, voltar o olhar para os pensadores orientais pode nos auxiliar na busca de outras perspectivas de análise do fenômeno da morte e do morrer, podendo auxiliar os ocidentais na construção de novas posturas diante da finitude (Gnerre, 2012).

Durante séculos, filósofos dos países ocidentais, sobretudo europeus e norte-americanos, vem negligenciando os saberes produzidos por pensadores das regiões tidas, como orientais. Recentemente, autores como Ferraro (2015) e Said (2007) vem destacando que o conceito de “oriental” deva ser questionado, uma vez que se trata de uma convenção social, geopolítica, que reafirma o olhar eurocêntrico dos ocidentais e sua organização de um mundo, traduzida na construção identitária de um “nós” (os ocidentais), em oposição aos “outros” (os orientais), muitas vezes em uma vertente etnocêntrica e colonial (Ferraro, 2015; Said, 2007). Contudo, como afirma Ferraro (2015), seja em função do papel econômico que países como China e Índia vem ocupando no cenário econômico, seja pela difusão dos textos orientais em línguas latinas e, sobretudo pela qualidade e pelas possibilidades de diálogos com os pensadores ocidentais, a filosofia tida como oriental vem sendo, cada vez mais reconhecida e debatida, exigindo, portanto, a constância de novos estudos.

Desse modo, a investigação do fenômeno da morte, à luz da filosofia oriental, tal qual propõe-se, no presente estudo, pode contribuir para a investigação do pensamento desenvolvidos na Ásia, enquanto exercícios filosóficos, assim como para abrir possibilidades de reflexões que nos possibilitem uma atitude mais serena diante da nossa condição finita e impermanente. Esse reconhecimento nos aproxima da ideia do Dalai Lama de que “a morte e o morrer estabelecem um ponto de encontro entre o budismo tibetano e as tradições científicas modernas” (Sogyal Rinpoche, 2019, p. 11).

A MORTE COMO UM PROBLEMA FILOSÓFICO E SOCIAL

*De todas as pegadas
A do elefante é a maior.*

*De todas as meditações da mente
A da morte é a maior. (Buddha²)*

O convite para construção de reflexões filosóficas sobre a morte, não se configura como uma inovação da contemporaneidade, de modo que propostas semelhantes podem ser encontradas, em diferentes períodos da filosofia ocidental (Kovács, 2005). Ainda na Antiguidade, em seus momentos finais de vida e na iminência de tomar a cicuta, Sócrates, um dos principais expoentes da filosofia, apresenta a importância do exercício reflexivo acerca da morte, tomando a preparação para a ela como uma das principais tarefas da filosofia (Platão, 2011). Segundo Pierre Hadot (2014) a proposta socrática de um exercício para a morte é um convite a deslocarmos as reflexões sobre o assunto, de uma dimensão transcendente, como ocorre nos sistemas religiosos, passando a debruçar-se sobre ela no tempo presente, incluindo reflexões sobre um novo modo de agir (*ethos*), imposto pela sua facticidade. Segundo Hadot (2014):

Exercitar-se em morrer, é exercitar-se em morrer em sua individualidade, suas paixões, para enxergar as coisas na perspectiva da universalidade e da objetividade. Evidentemente, tal exercício supõe uma contração do pensamento sobre ele mesmo, um esforço de meditação, um diálogo interior (p. 49-50)

A atitude de abertura para tomada de consciência da morte e, logo, da finitude, também encontra-se muito presente entre pensadores do período helenista, marcado pela ascensão do Império Romano e por um maior intercâmbio cultural entre os povos gregos e romanos, sobretudo a partir da expansão do cristianismo e seu reconhecimento como religião oficial (Marcondes, 2017). Nos escritos de filósofos como Sêneca, Epicuro e Marco Aurélio, é possível encontramos elementos que convidam os interlocutores a encararem a morte como parte da vida e da natureza. Segundo esses autores, apesar da angústia e temores impostos pela consciência da finitude, a morte não deve ser evitada, mas, ao contrário, deve ser esperada e vivenciada com equanimidade (Marcondes, 2017).

² Neste trabalho, concordamos com Gouveia (2016a) que a melhor grafia da palavra sânscrita बुद्ध, comumente transliterada como Buda, em línguas latinas, é Buddha.

Analisando a história social da morte no Ocidente, Philippe Ariès (1914-1984), historiador e jornalista francês, aponta que, nesse período, a morte encontrava-se domada, uma vez que homens e mulheres lidavam com ela com uma certa naturalidade, concebendo-a como parte natural da vida de todos os seres. Nesse contexto, muito distinto da atualidade ocidental, a morte era um evento familiar, público e esperado por todos, contribuindo para preocupações específicas, como a necessidade de constatar a proximidade da morte para que o moribundo tivesse tempo de organizar os rumos de sua família e posses, a busca por uma morte digna, sobretudo marcada por honrarias e em contextos de batalha, dentre outros (Ariès, 2003). Além disso, essa atitude favorecia o desenvolvimento de cerimônias públicas de velórios, tendo sido, não raramente, organizado segundo os desejos do morto que, em vida, e que contavam com a participação de familiares e amigos, sem excessos de comoções (Ariès, 2003).

Na Idade Média, no final do século IV e início do século V, com a expansão do cristianismo no continente no ocidente, sobretudo nos países europeus, a morte passa a ser percebida como o momento do acerto de contas, onde o morto se depararia com a avaliação de sua existência, que definiria o destino de sua alma, pós-morte (Ariès, 2003). Vale ressaltar que os valores cristãos atribuem grande ênfase à observação de si mesmo e o estudo da autoconsciência, pautando um viver ético baseando na busca da santidade e da vida religiosa, nem sempre alcançado, gerando sentimentos de dúvida e incertezas quanto a salvação de sua alma. Segundo Ariès (2003), a possibilidade do juízo final, antes esperado apenas no fim dos tempos, mas agora pregado como uma etapa posterior ao fim da vida, produzia desespero, medo e pavor daqueles que se deparam com a morte, pois além da morte física, também poderiam estar fadados à morte eterna.

Já no século XVI, a partir de transformações sociais e culturais, como a reforma protestante e a ascensão dos movimentos humanistas, a ciência passa a ganhar lugar de destaque não apenas nas universidades, mas também nos modos de compreensão da existência que passa a ser interpretada por meio das ciências e, não apenas, pelas religiões (Ariès, 2003; Becker, 1995). No campo da saúde, a medicina passou por intensas transformações, especialmente com o surgimento de tecnologias como os respiradores artificiais e métodos sistemáticos de diagnóstico e tratamento que aumentam a sensação de controle sobre a morte, sobretudo entre os médicos e cientistas (Kovács, 2014; Menezes, 2004). Nesse período, a morte passa a ser vista como uma limitação às ciências e um fracasso dos profissionais de saúde que passam a agir no intuito de combater e adiar o encontro com a morte (Ariès, 2003).

Desde então, a morte, perde, cada vez mais, o seu caráter público e familiar e passa a ocorrer nas instituições de saúde, sobretudo nos hospitais, distantes da vida comunitária,

contribuindo para que os mortos sejam escondidos da população, sendo posteriormente apresentados, nos funerais, cada vez mais breves, com uma nova estética fúnebre que atenua os efeitos da morte na deterioração do corpo, gerando a sensação de que não morreu, mas que está dormindo ou, simplesmente descansando (Ariès, 2003; Siqueira, 2013). No lugar das famílias, empresas funerárias ocupam o protagonismo dos ritos fúnebres, sejam na organização dos velórios, na preparação dos corpos e no próprio sepultamento dos defuntos, fazendo com que os familiares, apenas assistam o desenrolar dos acontecimentos, enquanto lamentam seu trágico doméstico, não raramente entorpecidos por um gama de novos medicamentos que prometem aliviar a dor e o sofrimento (Jardim & Ferreira, 2023; Thompsom, 2015).

Ariès (2003) também destaca que esse contexto produz atitudes de repulsa e medo da morte, seja entre os vivos que passam a teme-la e a se culpar por comportamentos que os levariam à morte, assim como na comoção exacerbada nos sepultamentos e velórios, que passam a ser vivenciados com muita dor e tristeza, diante da tragédia que a morte anuncia. Estudos vêm evidenciando que a negação da morte é um fenômeno que se estende e se complexifica até os dias atuais (Kübler-Ross, 2008; Savalgani et al., 2013).

Outros estudos vêm identificando representações da morte como uma tragédia e fatalidade, impossível de ser evitada, entre diferentes grupos sociais (Magalhães, 2008; Nascimento & Roazzi, 2007). Nesse sentido, na literatura nacional, é possível identificar representações e atitudes negativas diante da morte entre profissionais de saúde que, diante da eminência do fim da vida dos pacientes, buscam explicações que distanciam a morte de um processo natural, deslocando-a para a dimensão do erro e do fracasso, produzindo sentimentos de culpa e de impotência (Oba, Tavares & Oliveira, 2002). Em outro estudo, desenvolvido com pais e professoras da educação infantil, observou-se que esse grupo também é atravessado por representações da morte ligadas ao sofrimento e à tristeza, gerando preocupações, pois os pais e os professores são os principais responsáveis diretos pela socialização de crianças e pela transmissão de modos de compreender e lidar com a vida e a morte (Magalhães, 2008).

A negação da morte também vem sendo constatada na arquitetura dos cemitérios e crematórios que, no último século vem se transformando, drasticamente, de modo a também ocultar a presença da morte na estética das cidades (Siqueira, 2013; Thompsom, 2015). Assim, os cemitérios compostos por esculturas funerárias e catacumbas, começam a dar lugar a cemitérios-parques que, visto por um estrangeiro, de nada se diferenciam dos espaços destinados ao lazer e à convivência (Jardim & Oliveira, 2023). O mesmo vem se repetindo nos hospitais, cenários prioritários da morte no Ocidente que, cada vez mais, se assemelham a arquitetura dos shopping centers, ocupados por tecnologias de última geração que, ao mesmo

tempo que prolongam a vida, dificultam a escuta e a expressão de sentimentos e das vivências dos moribundos e suas famílias (Menezes, 2004).

Analisando as propagandas, serviços e produtos que circulam no mercado funerário brasileiro, Jardim e Ferreira (2023) chamam a atenção para a recorrente camuflagem da morte. Segundos os autores o mercado funerário transformou o tabu da morte em sua negação, passando a apresentar serviços que mantêm o status social do morto, por meio de luxuosas urnas e outros produtos que integram os sepultamentos e as cremações, garantindo o sentimento de superioridade do morto e de suas famílias. Além disso, constata-se o avanço das técnicas de tanatopraxia e de restauração facial que possibilitam, àqueles que possam pagar, meios de camuflar o rosto da morte, disfarçando não apenas os sinais da própria morte e da deterioração natural do corpo, como também a dor e o sofrimento vivenciado pelo morto e seus entes queridos (Ariès, 2003; Jardim & Oliveira, 2023).

O processo de negação da morte vem sendo cada vez mais estudado e problematizado, sobretudo nas últimas décadas. No campo da saúde e da educação, começam a ser difundidas estratégias de educação para a morte, seja na construção de obras literárias, específicas sobre o tema, para o público infanto-juvenil (Costa; Martins, 2022), em propostas de disciplinas inseridas nos processos de formação de profissionais de saúde, além de outras ações direcionadas a outros públicos (Kovacs, 2014).

FILOSOFIA DO BUDISMO: UMA BREVE INTRODUÇÃO

*De todos caminhos, o caminho óctuplo é o melhor,
De todas verdades, as quatro nobres verdades é o melhor,
De todos estados, o desapego é o melhor,
De toda humanidade, aquele que vê é o melhor. (Buddha)*

O presente estudo encontra-se alicerçado no campo que, recentemente, vem sendo nomeado como *Filosofia Budista* ou *Filosofia do Budismo* que congrega investigações em torno da vida e da obra da doutrina criada por Siddhārtha Gautama (सिद्धार्थ गौतम, em sânscrito), o Buddha Histórico, reconhecendo-a não apenas como religião, mas sobretudo, como um sistema filosófico (Gouveia, 2016a). Embora, no Brasil, a Filosofia Budista ainda se depare com resistências dos acadêmicos que ainda suspeitam do seu viés religioso, em todo o mundo, observa-se um reconhecimento de Siddhārtha Gautama como um filósofo que, em meados do século V a. C, já se ocupava de temas fundamentais como a mente, a realidade, ética, finitude, dentre outros (Ferraro, 2015; Gouveia, 2016a).

Siddhārtha Gautama, nasceu, no nordeste da Índia, por volta dos séculos V e IV a.C, em uma região próxima ao Nepal, encostada ao Himalaia. Filho do raja³ Suddhodana, que liderava o clã *Shakya*, Siddhārtha nasceu príncipe, gozando de uma vida plena de conforto e de cuidados familiares. Ele também era conhecido como Śākyamuni, que poderia ser traduzido como “o sábio do clã de *Shakya*. Sua mãe, Maya, deu à luz em um dia de primavera, logo após ter um sonho onde um elefante branco entrava em seu ventre, mas morreu logo em seguida, deixando a criança aos cuidados do pai e de sua irmã mais nova (Gouveia, 2016a). Conta-se que, naquele mesmo dia, um ermitão chamado Asita, que vivia nas montanhas próximas, viu brilhar uma luz sobre o castelo e, acreditando ser um presságio, dirigiu-se até o palácio onde tomou Siddhārtha nos braços e disse:

Este príncipe, se permanecer no palácio, após a juventude, tornar-se-á um grande rei e governará o mundo todo. Porém, se abandonar a vida palaciana e abraçar a vida religiosa, tornar-se-á um Buda⁴, o Salvador do Mundo.

Temendo um destino religioso e de privações para o filho, o raja trata de proteger o príncipe recém-nascido, trancando-o no castelo e cercando-o com uma vida farta, próspera e prazerosa. Em certa ocasião, quando tinha apenas sete anos, Siddhārtha e seu pai saíram do

³ Termo atribuído aos reis e governantes da linhagem hereditária do poder do território indiano.

⁴ A palavra Buddha, derivada do sânscrito बुद्ध e que pode ser traduzida, como o desperto.

palácio para passear pelo campo, e se depararam com um pássaro que devorava um verme extraído da terra arada, gerando perplexidade, compaixão e tristeza no jovem príncipe, e pavor em seu pai que temia que acontecimentos como esse despertassem nele o desejo de se tornar um asceta. Aos dezenove anos, Siddhārtha casou-se com a princesa Yashodhara, passando a desfrutar de uma vida ainda mais repleta de músicas, luxos, danças e riquezas, habitando, por dez anos, diferentes palácios, sendo um para cada estação do ano (Gouveia, 2016a).

Mesmo em meio a tanta riqueza, Siddhārtha também era tomado por questionamentos sobre o sofrimento humano e por questionamentos acerca da vida, especialmente no que se refere à morte súbita de sua mãe. Tomado por essa angústia, aos vinte nove anos, decide deixar o palácio e dar início a um caminho de busca religiosa e espiritual. Temendo o cumprimento da profecia, o rei, imediatamente, toma medidas que garantissem que, ao sair do palácio, o filho não se deparasse com o sofrimento humano, especialmente com a morte. Apesar dos esforços do pai, Siddhārtha teve quatro encontros que o marcaram, profundamente: com um velho, um doente, um morto e um asceta renunciante, escancarando-lhe uma realidade que, até então lhe havia sido negada e mascarada, e que o afligira, profundamente (Gouveia, 2016a).

Atorreado com o que vira, Siddhārtha retorna ao palácio e pergunta ao seu pai se o mesmo seria capaz de livrar todas aquelas pessoas do sofrimento. Diante da resposta negativa e inspirado pela serenidade do asceta, aos vinte e nove anos, Siddhārtha abandona sua vida de riquezas no palácio e, durante os seis anos seguintes, passa a dedicar-se à investigação da natureza do sofrimento, buscando compreender a realidade do nascimento, do envelhecimento, do adoecimento e da morte, os quais se tornaram temas basilares do seu pensamento (Gouveia, 2016a).

Naquele período, por meio de diferentes mestres, Siddhārtha teve acesso a diversos ensinamentos, de diferentes tradições que compunham a filosofia indiana pré-védica (*Darśana*), especialmente do pensamento jainista. O Jainismo é um sistema de pensamento, desenvolvido por Mahavira, em meados do século V a.C, na Índia, que vai além da religião, também se constituindo como um sistema filosófico complexo que já discutia temáticas, posteriormente incorporadas ao pensamento budista, como o conceito de carma, assim como a necessidade do despertar e da jornada por um caminho que conduza o buscador à libertação (*moksha*). Essa tradição também pregava a necessidade de exercícios ascéticos rígidos, como os votos de silêncio, a abstinência de alimentos de origem animal etc), não andar de roupas, dentre outros, cuja severidade levaram Siddhārtha a não considera-los como caminho à liberação do sofrimento (Gouveia, 2016a).

Desapontado por não haver encontrado, em seus mestres espirituais, as respostas para os seus questionamentos e, descontente com as práticas renunciantes e de automortificação dos ascetas, Siddhārtha, constrói uma nova alternativa para sua jornada espiritual, também conhecida como “o caminho do meio”, uma vez que não se dirigia nem ao fogo das paixões, mas também se distanciava das práticas renunciantes dos religiosos. Determinado em conhecer as raízes do sofrimento, Siddhārtha sentou-se embaixo de uma figueira e entrou em estado de profunda meditação, sendo nesse momento, atingido um estado de “iluminação”. Desde então, abandona o seu nome de nascimento e passa a ser conhecido por meio do epíteto “Buddha” que, em sânscrito, significa “o desperto” ou “o iluminado”, ou seja, aquele que conhece a natureza das coisas.

Segundo a tradição do budismo, Siddhārtha Gautama, a partir de então nomeado apenas como Buddha, foi um homem, como qualquer um de nós, desprovido de uma identidade divina ou de poderes sobrenaturais, que, ao percorrer uma jornada espiritual em busca da compreensão do sofrimento, despertou, ou seja, saiu de um estado de adormecimento e se iluminou (Florentino Neto & Giacoia Jr, 2014). Nesse sentido, apesar de se constituir como um sistema religioso, o Budismo não é uma religião teísta, de modo que o seu fundador passa a ser respeitado como um homem que buscou a sabedoria e atingiu um estado de iluminação, e não como um deus, como acontece nos principais monoteísmos (Diniz, 2010; Gouveia, 2016a; Wallace, 2018).

Após experienciar o despertar, Buddha questiona-se se seria possível transmitir os seus conhecimentos, uma vez que considerava que esse saber, acessado por meio do seu despertar, estava além dos conceitos e das próprias palavras. Assim, primeiramente voltou-se aos seus antigos mestres, porém os mesmos já haviam falecido. Desde então, retornou à cidade de *Sarnah*, próxima à região de *Varanasi*, na Índia, onde encontrou cinco ascetas que o acompanharam em suas práticas renunciantes, os quais, após ouvirem os seus ensinamentos, o reconheceram como mestre. É nesse primeiro momento que Buddha profere o seu primeiro discurso (sutra), também conhecido como o “Girar da Roda do Dharma”, que contém as bases do seu pensamento, incluindo os ensinamentos acerca das “Quatro nobres verdades”, alicerce para todos os demais preceitos budistas e consideradas como a primeira expressão da teoria ética de sua filosofia (Andrade, 2016; Florentino Neto & Giacoia Jr, 2014; Gouveia, 2016a).

Por meio desse sutra, Buddha constatou: 1) a existência do sofrimento; 2) a existência de uma causa para o sofrimento que é o apego ao eu; 3) a verdade da possibilidade de cessação do sofrimento; e 4) a existência de um caminho que leva à cessação do sofrimento. Para Gouveia (2016a), enquanto as duas primeiras nobres verdades “explicam a realidade da nossa

experiência no *saṃsāra* (existência cíclica)”, as duas últimas “abrange os modos de transcendência do *nirvāṇa*” (p. 62). Nesse sentido, a filosofia budista também apresenta uma proposta de libertação, eternizada nos ensinamentos de Buddha: “Monges! O que eu aponto é para o sofrimento e o que eu ensino é a sua cessação” (Andrade, 2016).

Buddha não apenas deflagrou a condição humana, imersa num oceano de sofrimento (*saṃsāra*), agravado pela ignorância e recusa à impermanência, como também apresentou um caminho para aqueles que, após despertarem, iniciam sua jornada de libertação. Nesse sentido, um de seus mais importantes ensinamentos, refere-se ao nobre óctuplo caminho ou o caminho das oito práticas (*āryāṣṭāṅgikamarga*). Segundo Andrade (2016), trata-se do “coração do budismo, cuja realização promete uma serena felicidade, uma sábia alegria, já que dor e felicidade são, também, interdependentes, uma não existindo sem a sua contraparte” (p. 110).

O nobre óctuplo caminho apresenta, portanto, um conjunto de ensinamentos e práticas, indicadas por Buddha, como aquelas capazes de auxiliar os seres conscientes a saírem da ignorância e do oceano de sofrimento (*saṃsāra*) e adentrarem ao caminho do Dharma, rumo ao *nirvāṇa*⁵ e ao despertar. Segundo a tradição budista, esse caminho é composto de: 1) visão correta; 2) intenção ou vontade correta; 3) fala correta; 4) ação correta; 5) vida correta; 6) esforço correto; 7) consciência correta; e 8) concentração ou meditação correta. Para Andrade (2016):

O caminho óctuplo, então, configura-se como uma cartografia da busca, uma topografia do difícil terreno por sobre o qual a senda budista se desenvolve. Este terreno foi mapeado e cartografado pelo Desperto; neste sentido, o caminho, por vezes descrito como um caudaloso rio na primavera traduz, como metáfora, a própria vida: atravessá-la a contento, alcançar a ‘outra margem’, implica a confiança no barqueiro, sua experiência e habilidade na condução da travessia do *saṃsāra* ao *nirvāṇa*, os quais, ao fim do caminho, descobre-se, idealmente, que não são diferentes. Foi por este motivo que o Buda “reabriu o caminho bom e seguro para se viajar alegremente”. E é exatamente para alcançar esse gáudio e aquela mirada, a da não diferença entre *saṃsāra* e *nirvāṇa*, que se segue o seguinte caminho (p. 111).

Em outro de seus sutras, conhecido como *Darmapada* ou o Caminho do Dharma, Buddha ensina que os fenômenos encontram-se marcados por Três Selos, os quais também revelam elementos centrais da filosofia budista. O primeiro é nomeado de *anitya* e remete à

⁵ Segundo Gouveia (2016a) o *nirvāṇa* é uma dimensão da mente, geralmente por nós desconhecida, mas que da qual suspeitamos, descrita por Buddha como absolutamente tranquila, pacífica, ou seja, a verdadeira natureza da mente.

impermanência e à transitoriedade de todas as coisas. O segundo, *duhkha*, diz respeito à facticidade do sofrimento, inerente a todos os seres sencientes, incluindo os humanos. Já o terceiro selo, *anatman*, refere-se à insustentabilidade do eu e do mundo, também conhecido como a doutrina do não-eu que afirma a inexistência de um eu ou de uma essência imutável e permanente (Gouveia, 2016a; Wallace, 2018).

Buddha morreu aos 80 anos de idade, na cidade de Kushinagar, aonde, atualmente, encontra-se o estado de Uttar Pradesh, na Índia. Seu corpo foi cremado, mas seu legado filosófico e religioso, preservado por seus seguidores, sendo difundidos por diferentes países da Ásia e, posteriormente, nos demais continentes, imprimindo nos ensinamentos marcas do contexto cultural, assim como nas diferentes interpretações dos sutras que começam (Gouveia, 2016b; Lopes, 1996). Visando preservar e difundir os seus ensinamentos, os discípulos iniciam, então, uma sistematização dos sutras de Buddha, seja por meio de registros orais, publicação de textos, assim como na organização de ordens monásticas e tradições, como as Escolas do Budismo *Śrāvakayana*, *Mahāyāna* e do *Vajrayana*, conhecidas como os Três Veículos, ou seja, linhagens de estudo e transmissão dos ensinamentos (Gouveia, 2016a).

Após a morte de Buddha, os discípulos realizaram três grandes concílios, por meio dos quais foram registrados e organizados o cânone sagrado de livros budistas: o *Pali Canon*, dividido em três seções, chamadas *Tripitaka*, ou três cestas, que contém as regras para a vida monástica (*Vinaya Pitaca*), os discursos de Buddha que congregam os princípios filosóficos e éticos (*Suta Pitaca*) e os conhecimentos acerca da doutrina budista, incluindo psicologia, fenomenologia e metafísica (*Abidharma Pitaca*). Apesar de haver diferentes versões, de modo geral, esses ensinamentos encontram-se divididos em: *Kangyur*, palavras do próprio Buddha, registrada por seus discípulos e; *Tangyur*, as palavras dos mestres e comentadores (Gouveia, 2016a).

É ainda nesse período, após a morte de Buddha, que ocorre a primeira divisão, em duas correntes. A primeira, denominada *hīnayāna*, desenvolvida no sul da Índia, cujos mestres se debruçavam sobre o cânone escrito na língua páli e, a segunda, *mahāyāna* dedicada ao estudo dos sutras, em sânscrito, na região norte do país, próxima à atual região da Caxemira e do Tibet (Gouveia, 2016a; Lopes, 1996).

No século VIII d. C., os ensinamentos de Buddha já haviam sido bastante difundidos, na Índia e região, sendo incorporado como doutrina filosófica e religiosa por diferentes monarcas. Naquele período, Trisong Detsen, rei tibetano, convida mestres como *Danashila*, *Kamalashila*, *Śāntarakṣita* e *Padmasambhāva*, com o objetivo de criar uma organização da estrutura monástica visando o estudo da filosofia e das práticas do budismo, reunindo estudiosos da tradição, assim como tradutores e demais interessados nos ensinamentos. O rei também

patrocinou a tradução de diversos textos budistas para o tibetano e, no final do século VIII d.C, fundou o primeiro monastério no Tibet (Lopes, 1996).

Devido a fatores geográficos e políticos, o budismo tibetano isolou-se das demais escolas, o que contribuiu para o desenvolvimento de uma nuance específica na prática que se desenvolvia nessa região, difundida por mestres, intitulados lamas. Segundo Diniz (2010), o Tibet, “desenvolveu uma forma única de Budismo, incorporando as filosofias e o monasticismo do *Mahayana*, os métodos tântricos do *Vajrayana* e as crenças nativas da religião *Bön*” (p.101), um sistema religioso xamanista e animista, desenvolvido no período anterior à chegada do budismo.

Apesar da constante difusão dos ensinamentos budistas que, cada vez mais, não se restringiam ao território por onde andou Buddha, é apenas na metade do século XX que o Budismo passa a chamar a atenção dos pensadores ocidentais (Gouveia, 2016b). Eventos, como a invasão do Tibet, pela China, deram visibilidade global para a região, produzindo grande perplexidade, entre os ocidentais, tanto da violência sofrida nos monastérios, assim como pelo modo de vida proposto pelo budismo tibetano que se contrastava com o ocidental (Gouveia, 2016b). Além disso, em 1959, o exílio Dalai-Lama, o líder religioso e secular desta vertente, juntamente com mais de cem mil tibetanos, ganhou notoriedade na imprensa, mobilizando a compaixão pela causa tibetana. Considerando sua luta pela retomada dos direitos dos tibetanos, em 1989, o Dalai Lama recebeu o Prêmio Nobel da Paz, contribuindo, ainda mais, para a popularização do budismo, nos países ocidentais.

Em meados do século XX, também foram fundados os primeiros departamentos e núcleos de pesquisa sobre o pensamento budista nas universidades norte-americanas, constituindo-se como os primeiros centros acadêmicos deste campo. Nesse período, os textos sagrados foram traduzidos para línguas ocidentais, sobretudo a inglesa, contribuindo para maior acesso de estrangeiros ao pensamento budista. Segundo Carlucci (2018), o modelo de budismo tibetano desenvolvido nos Estados Unidos serviu de modelo para a construção de escolas em outros países que, frequentemente, utilizam a versão dos textos, em inglês, para tradução para novos idiomas.

Ainda naquele período, monges budistas, exilados ou nascidos em diferentes partes do mundo, passam a frequentar importantes centros universitários contribuindo para que os debates acerca dos ensinamentos se estendessem para além dos monastérios, circulando também nos espaços universitários (Carlucci, 2017). A partir desse período, lideranças, como o Dalai Lama, ganham visibilidade e se inserem em debates científicos, apresentando

argumentos sobre conceitos da física moderna e, ainda, refletindo sobre o pensamento de filósofos importantes como Descartes e Popper.

Atualmente, os ensinamentos budistas vêm sendo reconhecidos como um importante sistema filosófico, sendo objeto de investigações em diversos espaços acadêmicos, inclusive brasileiros (Gouveia, 2016a; Monteiro, 2015). Segundo Gouveia (2016b), a filosofia budista vem se apresentando como uma proposta de caráter pragmático, exigindo que a filosofia seja um meio e, não mais, um fim em si mesma. Em outras palavras, embora o pensamento budista analise temas complexos, como a natureza da mente e da realidade, essa discussão se apresentada alinhada a uma reflexão ética que orienta a vida prática dos seus interlocutores, especialmente no que se refere à investigação dos processos mentais e as possibilidades de libertação do sofrimento (Gouveia, 2016b).

Para Gouveia (2016b), essa vertente se distancia do modo especulativo e conceitual das filosofias produzidas nos países ocidentais, e se aproxima de uma filosofia como exercício espiritual e um modo de vida, tal qual defendida por Pierre Hadot (2014). Nessa perspectiva, a Filosofia surge como um caminho que possibilita o acesso a uma nova vida, mais consciente e reflexiva, auxiliando na transformação das relações das pessoas consigo mesmas, com os outros e com o mundo. Desse modo, a filosofia budista passa a ser vivenciada como uma ética, ou seja, os ensinamentos devem ser traduzidos em um exercício de vida prática. Além disso, como ressalta Rohden (2013), as filosofias, desenvolvidas nos países orientais, se distinguem das demais pela ênfase dada, não aos aspectos externos e aos objetos e entes do mundo, mas sim ao estudo da própria pessoa, isto é, da sua natureza, da sua mente e subjetividade.

O LIVRO TIBETANO DO VIVER E DO MORRER

Nesta pesquisa teórica, serão considerados procedimentos analítico-indutivos, de caráter explicativo e exploratório, tendo como lócus de análise a obra “The Tibetan Book of Living and Dying” de Sogyal Rinpoche, um mestre tibetano e escritor. O autor nasceu na região leste do Tibet, conhecida como Kham, em 1947, sendo então reconhecido como a reencarnação, conforme a tradição da cultura tibetana, de Lerab Lingpa Tertön Sogyal, um mestre tibetano que ocupou a função de professor e amigo pessoal do Décimo Terceiro Dalai Lama, Thubten Gyatso, que viveu entre os anos de 1856 a 1926. Rinpoche cresceu sendo preparado segundo os ensinamentos do budismo tibetano, sendo educado por Jamyang Khyentse Chokyi Lodro, um dos maiores mestres budistas do século XX (Rigpa, 2023).

Em sua juventude, estudou inglês e filosofia na Universidade de Delhi, na Índia e, posteriormente, em 1971, mudou-se para a Europa, para continuar os seus estudos de Religião Comparada na Universidade de Cambridge, na Inglaterra. Por dominar a língua inglesa, Rinpoche auxiliou diversos mestres tibetanos em viagens ao Ocidente, fazendo traduções de suas palestras e ministrando, posteriormente, suas próprias conferências. Desde a década de 1970, Rinpoche vem sendo considerado como um dos principais divulgadores do budismo tibetano, no Ocidente, tendo na morte um tema central de suas comunicações (Shambhala Publications, 2023). Em 1970, fundou a Rigpa, uma organização internacional de centros de estudos, responsável pela difusão dos ensinamentos de Buda, “baseado numa tradição autêntica, mas também relevante e benéfica para as pessoas no mundo moderno” (Rigpa, 2023, tradução nossa), da qual ocupou o cargo de Diretor Espiritual. O autor morreu devido a complicações de um câncer de cólon, em 2019, na cidade de Bangkok, na Tailândia.

Em 1992, publicou pela primeira vez, sua obra intitulada “*The Tibetan Book of Living and Dying*”, pela editora Rigpa Fellowship. Segundo o próprio autor, o livro foi escrito “durante muitos anos de contemplação, ensinamentos e práticas”, assistido por seus lamas, desejando que o mesmo “seja um manual, um guia, uma obra de consulta e uma fonte de inspiração sagrada” (p. 39). Desde sua primeira publicação, o livro vem ocupando um status de *bestseller* internacional, sendo considerado como um clássico nos estudos de espiritualidade, tendo sido traduzido para 34 idiomas e disponibilizado para circulação em 80 países, do Oriente e, sobretudo do Ocidente, tendo vendido mais de três milhões de cópias.

O livro encontra inspiração no *Livro Tibetano dos Mortos*, uma escritura tida como sagrada para os tibetanos, também conhecida como *Bardo Thodöl*, que contém ensinamentos práticos sobre a vida, a morte e o pós-morte. O *Livro Tibetano dos Mortos* foi traduzido, pela primeira vez para a língua inglesa, em 1927, possibilitando o acesso dos ocidentais ao seu

conteúdo, tendo sido compilado e traduzido por um erudito americano, chamado Walter Yeeling Evans-Wentz, que nomeou a obra, em referência ao *Livro Egípcio dos Mortos*. O nome *Bardo Thodöl*, segundo Sogyal Rinpoche, significa “grande libertação por meio da audição no bardo”, exortando os devotos tanto no que se refere à vida nos diferentes estados de consciência (morte, vida, *dharmata* e vir a ser) e orientando-os com preciosos ensinamentos da tradição que apontam caminhos para o despertar e libertar-se do sofrimento, em cada um desses estados (Teles, 2020).

Para Sogyal Rinpoche, o livro “é uma espécie de guia de viagem para os estados que se seguem à morte, que se destina a ser lido por um mestre ou amigo espiritual para uma pessoa que está morrendo, e depois da sua morte” (p.15). Ele também conta que, na tradição do budismo tibetano, o estudo dos ensinamentos contidos no *Bardo Thodöl* é reconhecido como um dos “cinco métodos para conseguir a iluminação sem meditar”, revelando a importância e o seu potencial dos seus escritos, especialmente das práticas que, como veremos mais adiante, são conduzidas no momento da morte.

Assim, o *Livro Tibetano do Viver e do Morrer* consiste tanto como uma introdução, assim como uma obra que comenta o *Livro Tibetano dos Mortos*, o *Bardo Thodöl*. Lopes (1996) afirma que os ensinamentos de Sogyal Riponche permitem a reflexão acerca da inseparabilidade entre a vida e a morte, tendo em mente a perspectiva da iluminação, advinda da filosofia budista. Nesse sentido, a obra contribui para uma análise de um fato universal, contudo, com as contribuições de um pensamento construído em outras matrizes históricas e culturais, podendo ampliar a compreensão e trazer novas contribuições ao estudo da morte.

Para fins de estudo, foi considerada a única tradução da obra para a língua portuguesa, realizada por Luiz Carlos Lisboa, e publicada, pela primeira vez, no Brasil, em 2013, pela Palas Athena Editora, em comemoração ao vigésimo aniversário da primeira edição, publicada em 1992. A Tabela 1 apresenta os títulos das seções e subseções do *Livro Tibetano do Viver e do Morrer*, em português.

Tabela 1.

Descrição das seções e subseções da obra “O Livro Tibetano do Viver e do Morrer”, de Sogyal Rinpoche.

Seções	Subseções
Primeira Parte – Viver	No espelho da morte Impermanência Reflexão e mudança A natureza da mente Trazendo a mente para casa Evolução, carma e renascimento Bardos e outras realidades Esta vida: bardo natural O caminho espiritual A essência mais profunda
Segunda parte: Morrer	Conselho de coração para ajudar os que estão morrendo Compaixão: a Joia que realiza desejos A ajuda espiritual aos que vão morrer As práticas para o momento da morte O processo de morrer
Terceira Parte: Morte e Renascimento	A base A radiância intrínseca O bardo do vir a ser Ajuda após a morte A experiência de quase morte: uma escada para o céu
Quarta Parte: Conclusão	O processo universal Servidores da paz

Fonte: Sogyal Rinpoche (2019)

A MORTE COMO OPORTUNIDADE DE ILUMINAÇÃO

*Esta nossa consciência é transitória como as nuvens do outono.
Ver o nascimento e a morte dos seres é como olhar os movimentos de uma dança.
Uma vida é como um clarão de um relâmpago no céu,
Rápida como uma torrente que se precipita montanha abaixo (Buddha)*

Ao analisarmos as biografias de Siddhārtha Gautama, o Buda Histórico e a de Sogyal Rinpoche é possível constatar que, para ambos os pensadores, o encontro com a morte se apresenta, tanto como um momento doloroso e avassalador, revelador de intenso sofrimento, assim como um marco que delimita o início de suas jornadas em buscas da liberação. Desse modo, assim como Buddha inicia suas reflexões a partir do encontro inesperado com um corpo morto e com outros corpos que escancaravam sua impermanência (o doente, o velho, o asceta), Sogyal Rinpoche reconhece que as mortes dos seus principais mestres, especialmente a do monge Samtem⁶ e do Lama Tseten⁷, se constituíram como experiências dolorosas impactantes, que escancararam a brevidade da vida e revelaram o sentido da prática espiritual.

A morte coloca os homens e as mulheres diante do imponderável, do inexplicável, produzindo uma perplexidade que os mobiliza em busca de respostas, exigindo que adotem uma atitude reflexiva e se debruçam sobre si mesmos, questionando sua natureza e seu mundo. Ao longo da história da humanidade, a perplexidade diante da morte levou os humanos a organizarem religiões, produzirem arte e também a sistematizarem sistemas filosóficos. Desesperados diante da consciência de seu destino mortal, os humanos se desesperam, passando a dedicar as suas vidas, em busca de antídotos para a impermanência, indo dos mitos e deuses aos medicamentos e tecnologias científicas de última geração, desejando que, se não os tornarem imortais e felizes, pelo menos, adiem o momento da sua morte.

Em sua obra, Sogyal Rinpoche reconhece que há, pelos menos, duas atitudes, comuns, diante da morte. A primeira, é uma atitude de ignorância, pois negligencia a facticidade da morte, passando a negá-la e desconsiderá-la em toda a sua existência. Esse argumento também encontra-se presente, não apenas na filosofia budista, mas em muitas escolas de filosofia indiana, as quais reconhecem o desespero dos humanos diante do seu destino, passando a temer-la, ignorá-la e fugir dela (Rhoden, 2013; Watts, 2002).

⁶ Samtem foi um dos assistentes do mestre Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, principal lama de Sogyal Rinpoche.

⁷ Lama Migmar Tseten, tutor da esposa espiritual do mestre Khandro Tsering Chödrön, lama de Sogyal Rinpoche.

Como já destacado na introdução, apesar dos mais de 2.500 anos de transmissão desses ensinamentos e de todo desenvolvimento acadêmico e científico, ainda hoje predominam atitudes negativas diante da morte e do morrer, reconhecidos não como um evento natural e esperado, mas sim como um fracasso e erro de percurso durante a jornada da vida (Machado et al., 2016; Oba, Tavares & Oliveira, 2002). Nossas ideias negativas sobre a morte, somadas a um modo desprezioso de conduzir nossas vidas, gera medo e desespero, contribuindo para nos relacionarmos com a nossa “como algo de que se deve fugir correndo” (Sogyal Rinpoche, p. 31).

A morte, portanto, constitui-se como um tema do qual nos esquivamos de pensar e refletir seriamente sobre o mesmo, tanto nos espaços informais de comunicação, assim como no âmbito acadêmico. O horror diante da morte e do morrer produz silenciamentos, no entanto, sem amenizar as angústias e os temores, contribuindo para que, segundo Sogyal Rinpoche, muitas pessoas morram “despreparadas para morrer” e vivam “despreparadas para viver”. Ele também aponta que é, justamente, “porque ignoramos a verdade da impermanência que sentimos tanta angustia face à morte e tanta dificuldade de encará-la de frente” (p.53). Nessa perspectiva, o budismo tibetano considera a necessidade de um enfrentamento da morte, não no sentido de combate-lo e extingui-la, mas sim de se colocar-se de frente a ela, reconhecendo-a como uma sagrada experiência, capaz de auxiliar os buscadores a atingirem a libertação e libertarem-se do saṃsāra (Henriques, 2015).

Segundo a tradição do budismo, o sofrimento diante da morte encontra-se enraizado no fato de ignorarmos a verdade da impermanência, presente desde o nascimento, porém rechaçada e ocultada, durante nossas existências (Henriques, 2014). Assim, incapazes de aceitarmos e compreendermos a impermanência, resignadamente, desenvolvemos uma “falsa paixão pela segurança” (Sogyal Rinpoche, p. 64) e passamos a dedicar as nossas vidas a distrações que nos ajudem a manter a nossa ilusória sensação de permanência e estabilidade. Nesse sentido, passamos a associar as mudanças à perda e ao sofrimento, manifestando o apego à tentativa de permanência de nossas experiências que, segundo Sogyal Rinpoche se constitui como “a fonte de todos os nossos problemas” (p. 53).

Essa situação se agrava, ao considerarmos que, durante nossas vidas, nos deparamos, diariamente, com diversas mortes, seja no nível celular, onde células morrem e se regeneram, constantemente, assim como na perda de objetos, mortes de familiares, amigos e membros da comunidade, falecimento de animais, ou ainda, em diversas situações como o fim de relacionamentos, exílios, dentre outros. No entanto, vivemos iludidos quanto à realidade impermanente de tudo, e sofremos diante daquele que morre, contra nossa vontade, nos

debatendo para agarrar as experiências e torna-las duradouras e imutáveis. Desse modo, aquilo que antes era vivenciado de forma prazerosa, passa a se constituir como fonte de sofrimento (Gouveia, 2016a).

Buscando aprofundar no estudo da impermanência, Sogyal Ripoche retoma uma história budista, de uma jovem mulher, chamada Krisha Gotami, cujo filho primogênito, com cerca de um ano de vida, adoeceu e, logo faleceu. Desesperada, saiu pelas ruas carregando o corpo do filho, em seus braços, em busca de alguém que pudesse fazer com que voltasse à vida. Ignorada e ridicularizada por todos que passavam, essa mulher encontrou um sábio que sugeriu que buscasse auxílio de Buddha que, naquela ocasião, ainda estava vivo e ensinando, próximo daquela região. Conta-se que, ao procura-lo, a mulher colocou o corpo do filho aos seus pés e, ao ver o desespero da jovem mãe, Buddha foi tomado de grande compaixão e orientou: “Há apenas um modo de curar sua aflição. Vá para a cidade e me traga aqui uma semente de mostarda de uma casa que nunca conheceu a morte” (Sogyal Rinpoche, p. 56).

Resignada em encontrar um remédio que trouxesse o filho de volta à vida, Krisha Gotami partiu para a cidade, batendo de porta em porta, em busca de uma família que não houvesse encontrado a morte e pudesse lhe doar a pequena semente de mostarda. No entanto, em todas as casas que passava, a mulher se dava conta de que a morte já havia se apresentado para todos eles e, entendendo o ensinamento da impermanência procurou, ela mesma, um crematório e se despediu de seu filho, pela última vez. Em seguida, voltou a Buddha e lhe pediu que lhe ensinasse a verdade sobre a morte. Conta-se, então, que ele teria respondido: “se quiser saber a verdade da vida e da morte, precisa refletir continuamente sobre isto: há somente uma lei que nunca muda no universo – é a de que todas as coisas muda, todas as coisas são impermanentes” (p. 57).

Segundo a filosofia budista, a impermanência não diz respeito as nossas experiências, mas também à própria realidade que longe de ser estática e eterna, também se revela como impermanente e em constante movimento (Gouveia, 2016a). Trata-se, portanto, de uma escola de pensamento que percebe a existência como desprovida de uma essência, ou seja, uma natureza própria e anterior (Ferraro, 2015). Nas palavras de Sogyal Rinpoche “se tudo é impermanente, então tudo é o que chamamos vazio, o que significa ausência de qualquer existência durável, estável e inerente; e todas as coisas, quando vistas e compreendidas em sua verdadeira relação, não são independentes, mas interdependentes” (p.67). Em seu Samadhiraja Sutra, Buda ensina:

Saiba que todas as coisas são assim:
 Uma miragem, um castelo de nuvens,
 Um sonho, uma aparição,
 Sem essência, mas com qualidades que podem ser vistas.

Saiba que que todas as coisas são assim:
 Como a Lua num céu brilhante
 Em algum claro lago refletida,
 Ainda que para aquele lago a Lua jamais se moveu.

Saiba que todas as coisas são assim:
 Como um eco que provém
 Da música, sons e lamentos.
 Embora nesse eco não haja melodia.

Saiba que todas as coisas são assim:
 Como um mágico que fabrica ilusões
 De cavalos, bois, carroças e outras coisas,
 Nada é como parece.

Na mesma direção, Sogyal Rinpoche afirma o caráter dinâmico e transitório da existência, afirmando que “a vida não é mais que uma contínua dança de nascimento e morte, um bailado de mudanças” (p. 63). Ainda que a atitude de negação e fuga da experiência da morte seja a mais recorrente, sobretudo entre os ocidentais, Sogyal Rinpoche também menciona uma segunda possibilidade, que reconhece a morte, tal qual descrita nas palavras do Dalai Lama, registradas no prefácio do *Livro Tibetanos do Viver e do Morrer*, a saber: uma “parte natural da vida”, “processo normal” que “todos enfrentaremos”, embora incertos de onde, quando e como acontecerá. A morte, portanto, é um fato que acomete a todos, incluindo aqueles que alcançaram a iluminação. Diferente de outras religiões, o Buddha histórico, precursor desta vertente, também morreu. Assim, a morte deixa de ser vista como um evento extraordinário, e passa a ser vista como mais uma das diversas experiências no saṃsāra (Henriques, 2015). Segundo Sogyal Rinpoche “ela não é nem deprimente nem excitante, mas tão somente um fato da vida” (p. 35).

Por outro lado, Sogyal Rinpoche também reconhece que a morte pode ser entendida como um vasto mistério que exige do buscador disciplina e disponibilidade para adentrar aos ensinamentos, os quais não podem ser apreendidos apenas por meio da razão, mas sim através de um novo modo de conduzir a sua vida, alinhado aos grandes ensinamentos da doutrina que o conduz a incluir a incerteza do instante da morte, do como a única certeza da existência. Assim, podemos usar a nossa vida para nos preparar para a morte, uma vez que o estudo e a prática dos ensinamentos do Dharma possibilitam que esse momento seja vivido de uma forma

menos dolorosa e com menor intensidade de sofrimento. Dito de outra forma, é necessário dedicar, em vida, tempo para meditação sobre a própria morte, de maneira que, ao chegar o nosso fim, possamos estar menos ignorantes e, ao mesmo tempo, melhor preparados para desfrutar dessa experiência, reconhecendo-a como uma importante oportunidade de atingir a iluminação, sobretudo ao considerar que “um encontro próximo com a morte pode produzir um verdadeiro despertar, uma transformação em toda a nossa relação com a vida” (p.57).

Embora não negue a importância do corpo e apesar de se distanciar das práticas de automorficação corporal do jainismo, o budismo tibetano conservou uma ideia de corpo, como um aspecto temporário e perecível, em detrimento de uma mente, capaz de sobreviver a ele, como veremos mais adiante (Gouveia, 2016a). Sogyal Rinpoche lembra que, em tibetano, o corpo recebe o nome de *lü*, correspondendo a “algo que você deixa para trás”, assim como “uma bagagem” que revela a nossa condição de viajantes, “temporariamente abrigados nesta vida e neste corpo”, presos na ignorância, em meio aos ciclos de renascimento do *samsāra* (p. 46).

Nessa perspectiva, o corpo, sobretudo as sensações, proporcionam experiências prazerosas diante das quais nos sentimos prisioneiros, desejando que as mesmas se repitam e permaneçam, nos distraindo da nossa real condição finita e dolorosa. Assim, a morte produz uma libertação física, permitindo que a nossa natureza mais sutil se manifeste, tornando-se na “mais maravilhosa oportunidade de conseguir tudo aquilo para o qual lutamos, em nossa prática e em nossa vida”, ou seja, “a mais elevada realização, a liberação final, chamada *parinirvana*” (p. 156), que apenas se manifesta no instante da morte.

Para Henriques (2016), o budismo tibetano, compartilha a ideia de um corpo que, enquanto matéria, é desprovido de vida, sendo animado pela mente que o torna vivo, temporariamente. Já a natureza do si mesmo, o que corresponderia a uma noção de pessoa ou ego, é descrita, nos ensinamentos, como composta por cinco elementos psicofísicos, denominados os cinco agregados (*skhandā*) da existência: 1) a forma ou corpo físico (*rūpa*), 2) das sensações/emoções (*vedanā*), 3) da percepção/cognição/ideação (*saṃjñā*), 4) formações/disposições/volições mentais (*saṃskāra*), e 5) a consciência (*vijñāna*) (Gouveia, 2016a).

Segundo Obregó (2020), o *skhandā* da consciência (*vijñāna*) não é uno, mas pode ser dividido em oito consciências, sendo cinco delas sensoriais (visual, auditiva, olfativa, tátil e gustativa), e outras três divididas em: mental, aflitiva e consciência base. Assim, enquanto as consciências sensoriais compõem a base da percepção e transmitem, passivamente, informações, a mental as integra e as transforma em conceitos mentais, discernindo se há perigos no meio e como evita-los. Já a consciência aflitiva, julga e produz as emoções, e

juntamente com a consciência mental, produz ações e gera carma. Por fim, a consciência base é uma espécie de biblioteca que armazena todos as sementes cármicas, isto é, os resultados positivos e negativos das ações. É sobre essa consciência que as demais se sustentam, sendo por isso, considerada base (Obregó, 2020).

É importante enfatizar o budismo não compartilha a crenças em alma, ego ou qualquer entidade independente e imutável, que sobreviva à morte do corpo (Gouveia, 2016b). Desse modo, não é possível falar em reencarnação, nessa vertente. No entanto, *no Livro Tibetano do Viver e do Morrer*, assim como em outros textos budistas, aprendemos que “a morte não é o fim” (p.31), mas sim o “começo de um novo capítulo da vida” (p. 35), abrindo espaço para a ideia de um renascimento. Essa concepção ressoa o próprio ensinamento de Buddha que afirma:

Com o olho celeste, purificado e situado além do alcance da visão humana, vi como os seres desaparecem e voltam a ser outra vez. Vi alto e baixo brilhante e insignificante, e como cada um deles obtém, de acordo com seu carma, um renascimento favorável ou doloroso (p. 138, 139).

Para Sogyal Rinpoche, “a verdade e a força motriz que estão por trás do renascimento são o que se chama carma” (p. 139), uma das quatro nobres verdades, popularmente mal compreendida nos países do ocidente, sendo muitas vezes reduzida à ideia de castigo, punição e destino. Ao contrário, reconhece que o budismo tibetano compreende o carma enquanto uma lei de causa e efeito ou resultado correspondente às ações, ao longo da existência. Nessa perspectiva, carma “significa que o que quer que façamos com nosso corpo, nossa fala ou nossa mente terá sempre um resultado correspondente. Cada ação, mesmo a menor delas, está preche de suas consequências” (p. 139).

Assim como outras filosofias indianas, o budismo aceita a ideia de que renascemos, por diversas vidas, compondo um ciclo de dor e sofrimento chamado de *Samsāra*, definidas a partir da lei do carma, revelando a lei moral de causa e sua condição de resultado correspondente e, não apenas uma punição (Diniz, 2010). A ideia do carma configura-se como a base da ética budismo, gerando naqueles que a compreendem a necessidade de uma vida orientada pela justiça e pela bondade suprema (Gouveia, 2016a). Conforme afirma *Padmasambhava*, citado por Sogyal Rinpoche: “se deseja conhecer sua vida passada, olhe para sua condição presente. Se quer conhecer sua vida futura, olhe para suas ações presentes” (p. 140).

A NATUREZA DA MENTE E A JORNADA PELOS BARDOS

Ó filho/filha de uma família iluminada, chegou agora aquilo que é chamado “morte”; adote assim esta atitude: “cheguei à hora da minha morte e agora, por meio dela, abraçarei somente a atitude do estado iluminado da mente, do amor, da bondade e da compaixão, e atingirei a perfeita iluminação para o benefício de todos os seres sencientes cujo número é tão ilimitado quanto o espaço (Livro Tibetano dos Mortos)

Em toda a tradição do budismo, o estudo da natureza da mente ocupa um lugar central. Nesse contexto, é recorrente a utilização da palavra sânscrita *Vijñapti*, que pode ser traduzida como “o que torna conhecido”, indicando que aquilo que surge na cognição é uma construção, formada e projetada pela consciência, ou seja, não se trata apenas dos estímulos externos recebidos pela consciência (Gouveia, 2016a). Nesse sentido, Gouveia (2016a) explica que, “uma vez que nada se manifesta para nós fora das ações da consciência, tudo é *vijñapti-mātratā* (representação/consciência apenas)” (p. 250).

No *Livro Tibetano do Viver e do Morrer*, objeto de análise no presente estudo, é possível identificar dois aspectos da mente, os quais também são indicados outros ensinamentos, transmitidos ao longo da filosofia do budismo. O primeiro diz respeito à existência de uma “mente ordinária”, também chamada, pelos tibetanos, de *Sem* que, segundo Sogyal Rinpoche, é “aquilo que possui um senso de dualidade – que agarra ou rejeita alguma coisa externa – isso é a mente” (p.79). Trata-se, então, da mente dualista, discursiva, racional, que julga-se separada daquilo que reconhece como objetos e mundo, se orientando por meio de pontos de referência externos. Em outras palavras, *Sem* ou a mente ordinária:

É a mente que pensa, trama, deseja, manipula, que se inflama de raiva, que cria e se entrega a ondas de emoções e pensamentos negativos, e que tem que continuar afirmando, validando e confirmando sua “existência” por meio da fragmentação, conceitualização e solidificação da experiência. A mente ordinária fica incessantemente mudando, presa impotente das influências externas, das tendências habituais e dos condicionamentos (Sogyal Rinpoche, p.79).

Por outro lado, à mente ordinária, os ensinamentos contrapõem um outro aspecto, conhecido como “a natureza mesma da mente”, ou seja, a “sua essência mais profunda, que é absoluta e intocada pela mudança ou pela morte” (p. 80). Em tibetano, utiliza-se o termo *Rigpa* para referir-se a essa “consciência primordial, pura, original, que é ao mesmo tempo inteligente, cognitiva, radiante e sempre desperta. Poder-se-ia dizer dela que é o próprio conhecimento do

conhecimento” (p. 80). Dudjom Rinpoche (1904-1987), um mestre tibetano, estudioso do *Bardo Thodöl* e citado por Sogyal Rinpoche, se refere a ela da seguinte maneira:

Palavra alguma pode descrevê-la
 Exemplo algum pode indicá-la
 O *samsāra* não pode fazê-la pior
 O Nirvana não pode fazê-la melhor
 Ela jamais nasceu
 Ela jamais acabou
 Ela jamais foi liberada
 Ela jamais se enganou
 Ela jamais existiu
 Ela jamais inexistiu
 Ela não tem limite algum
 E não pode ser contida em categorias

Sogyal Rinpoche também lembra que é um equívoco supor que esta consciência, seja exclusiva dos seres humanos. Ao contrário, a natureza da mente é a natureza de tudo, de modo que “perceber a natureza da mente é perceber a natureza de todas as coisas” (p. 80). No âmbito do budismo, essa consciência também é chamada de “natureza búdica”, ou seja, se refere à consciência que se revela no momento que atingimos o despertar da ignorância e, assim como Siddhārtha Gautama, nos tornamos um buddha, isto é, “alguém que terminou definitivamente com o sofrimento e a frustração, e descobriu uma felicidade e paz permanente e imortal” (p. 81). Em outras palavras, a natureza da mente encontra-se plantada em todos os seres sencientes, podendo germinar e produzir frutos, desde que cultivada por meio da prática e da reflexão acerca dos ensinamentos (Gouveia, 2016b).

Por outro lado, apesar de carregarmos, em nós, as sementes do despertar, a natureza da mente, encontra-se encerrada e envolvida por nossa mente ordinária, sendo necessário esforço do praticante para desvela-la e conhece-la. Sogyal Rinpoche afirma que “nossa mente búdica está encerrada dentro das paredes da mente comum” e, “quando nos tornamos iluminados, é como se essa jarra se quebrasse em pedaços”, fazendo com que os espaços “interno” e “externo” se fundem. Nesse momento, eles se tornam um só e descobrimos que “nunca estiveram separados, nem foram diferentes; na verdade, foram sempre o mesmo” (p. 82).

Segundos os ensinamentos, a natureza búdica é imortal e, por isso, pode ser acessada em diferentes momentos, seja no nascimento, durante as etapas da vida, no adoecimento, na morte, ou mesmo, nos momentos posteriores (Henriques, 2015). Assim, a mente não tem começo, nem fim, revelando-se como uma consciência sutil que permanece, mesmo após a morte (Obregó & Herrera, 2021).

Contudo, para desvelar a natureza búdica é preciso que os buscadores se engajem no estudo dos ensinamentos, cujos preceitos auxiliam nessa investigação. A meditação é apresentada, nesse contexto, como um caminho pelo qual “você pode empreender a jornada para descobrir sua verdadeira natureza e assim encontrar estabilidade e a confiança de que necessitará para viver e morrer bem”. A familiaridade com a natureza da mente possibilitará ao estudioso do *Dharma* uma vida mais consciente, assim como melhores condições para morrer bem e conservar uma consciência sã, mesmo após a vida.

Para Sogyal Rinpoche, “o insight ainda revolucionário do budismo é que a vida e a morte estão na mente, e em nenhum outro lugar” (p. 79). Nesse sentido, a natureza mesma da mente, a natureza búdica, continua existindo, mesmo após a morte do corpo e da mente ordinária, passando a transitar por diferentes bardos, ou seja, por diversos estados intermediários entre a morte e o renascimento. Em outras palavras, a vida pode ser comparada a “uma dança de formas transitórias” (p.54), onde nossa consciência, presa nos ciclos de renascimento do *samsāra*, se manifesta, acumulando aspectos de vidas anteriores (carma) que auxiliam na ordenação da forma das realidades seguintes, criando “diferentes estados e diferentes realidades da mente” (p.157). Nessa direção:

O que distingue e define cada um dos bardos é que todos eles são intervalos ou períodos em que a possibilidade do despertar está particularmente presente. As oportunidades de liberação estão correndo de maneira contínua e ininterrupta ao longo da vida e da morte; os ensinamentos do bardo são a chave ou ferramenta que nos permitirá descobrir ou reconhecer essas oportunidades e fazer o uso mais pleno delas (SOGYAL RINPOCHE, p. 154).

Desse modo, na filosofia budista os bardos são considerados como “momentos críticos em que as possibilidades de liberação, ou iluminação, são intensificadas”, sendo assim “oportunidades particularmente poderosas par a liberação” (Sogyal Rinpoche, p. 154). Contudo, segundo Sogyal Rinpoche, “o momento da morte só oferece uma oportunidade real para a liberação se tivermos sido introduzidos à natureza da nossa mente, nosso *Rigpa*, e se o estabelecemos e estabilizamos através da meditação, integrando-o em nossa vida” (p. 345).

Nos ensinamentos contidos no *Bardo Thodöl*, são reconhecidos quatro bardos ou quatro realidades interligadas: o bardo natural desta vida; o doloroso bardo da morte; luminoso bardo do *dharmata*; e o bardo cármico do vir a ser (Telles, 2020). Sogyal Rinpoche esclarece que o primeiro bardo envolve todo o período que se estende do nascimento à morte, sendo, portanto, aquele no qual estamos imersos, ainda que negando a impermanência e também o caráter

transitório desta realidade. Trata-se, portanto, da atual oportunidade de iluminação, a qual poderá ser alcançada por meio da prática dos ensinamentos que nos preparará para lidar com as criações mentais, durante e após a nossa morte.

Já o segundo bardo, é chamado de o “doloroso bardo da morte”, que se inicia logo quando “contraímos uma doença terminal ou caímos sob uma condição que acarreta a morte e a cessão da respiração interior” (p. 327). Segundo Sogyal Rinpoche, ele é chamado de doloroso, pois o momento da morte pode ser experiência com grande sofrimento, especialmente para aqueles que ainda não tomaram consciência da natureza mesma da mente e acreditam que conhecem a si mesmos e a esta realidade. Após uma vida de ignorância, de apegos e negação da impermanência, no momento da morte, nos desesperamos diante da dissolução do no nosso corpo, mas também da nossa realidade, construída por nossas mentes ordinárias. Ele também afirma que:

Muitos de nós, entretanto, não tivemos a boa sorte de encontrar os ensinamentos, e não temos ideia do que a morte realmente é. Quando de repente percebemos que toda nossa vida, toda nossa realidade está desaparecendo, é aterrorizador: não sabemos o que nos acontece ou para onde estamos indo. Nada em nossa experiência prévia nos preparou para aqui. (p. 327).

Para Obregó (2021), no budismo, o momento da morte é visto como uma ruptura do eu e da realidade (mundo), restando apenas a consciência e as emoções, que devem ser manejadas a partir dos conhecimentos e hábitos com os quais o buscador se familiarizou, ainda em vida, dedicando-se à meditação e ao estudo dos grandes ensinamentos. Nesse sentido, Sogyal Rinpoche exorta que “é vital para todos nós nos familiarizemos com a natureza da mente enquanto ainda estamos vivos” (p.37), podendo, assim, “manter a mente estável no confuso caos do processo da morte” (p. 211). Na mesma direção, Henriques (2015) ressalta que:

A arte de morrer budista deve propiciar uma mente consciente de todo processo pelo qual a pessoa deve passar, encarando os bardos com serenidade e confiança através de uma profunda prática meditativa em vida. Aquele que não tem conhecimento nem tampouco vivência do *dharma*, conseqüentemente experimentará muito sofrimento no processo de morte (p. 1657).

Por outro lado, segundo Sogyal Rinpoche, os praticantes do *Dharma*, que conhecem a natureza mesma da mente e que durante as suas vidas tiveram contato com os ensinamentos sobre a morte e as práticas espirituais desse bardo, não se desesperam diante da morte, uma vez

que ela não lhes é totalmente desconhecida e, por isso, vivenciam a morte de forma menos dolorosa e assustadora. Ao contrário, essas pessoas morrem de forma equânime, serena e, em alguns casos, com grande alegria. Por isso, caso o falecido não seja um praticante, recomenda-se que um amigo, familiar ou mestre, realize por eles as práticas desse bardo e auxilie a passar pelo doloroso bardo da morte (Telles, 2020).

Sogyal Rinpoche também afirma que, na tradição do budismo tibetano, o processo de morte se dá através de duas fases de dissolução, sendo uma externa, com a dissolução dos sentidos, e outra interna, com a dissolução dos estados de pensamento e emoções, densos e sutis (formações mentais). Assim, para o budismo tibetano, “morrer é um processo complexo e interdependente, em que grupos de aspectos inter-relacionados do nosso corpo e mente se desintegram, simultaneamente”.

Desse modo, a primeira parte que se desintegra é o corpo e a mente que, segundo a tradição budista são determinados e sustentados pelos elementos terra, água, fogo, ar e espaço. Nessa perspectiva, o elemento terra corresponde à habilidade da mente de servir de base para todas as experiências, assim como sua continuidade diz respeito ao elemento água, sua capacidade perceptiva ao fogo, seu movimento contínuo ao ar e sua vacuidade ilimitada, ao espaço (Sogyal Rinpoche, 2019).

Desse modo, o corpo, assim como os cinco *skhandas* também se dissolvem, iniciando pela perda dos sentidos, de modo que a pessoa que está morrendo passa a não reconhecer as palavras e os sons, ou mesmo os objetos e estímulos visuais, ao seu redor, perdendo ainda suas faculdades olfativas e gustativas. Em seguida, inicia-se a dissolução dos cinco elementos, também de forma sequencial e ordenada.

Primeiramente, dissolve-se o elemento terra e, por isso o corpo perde a sua força e energia. A pessoa já não consegue caminhar, ou mesmo, se levantar ou segurar algo. Além disso, a pele se torna pálida e fica mais difícil manter os olhos abertos, ao mesmo tempo que a mente se torna confusa e agitada, até cair em estado de sonolência. Em seguida, inicia-se a dissolução do elemento água, perde-se o controle sobre os fluidos corporais, seja por meio de incontinência urinária, lágrimas e outras secreções. Os olhos se ressecam, assim como a boca, e “o cheiro da morte começa a ficar muito presente” (p. 335). As sensações corporais se tornam frágeis e a mente entra num estado de névoa, nervosismo e agitação. Segundo Sogyal Rinpoche, com a dissolução do elemento água, “nos sentimos como se nos afogássemos num oceano ou estivéssemos sendo levados por um imenso rio” (335). Assim, o elemento água vai se dissipando no fogo, que serve de base para a consciência e, portanto, nesse momento, a visão de uma neblina ou fumaça é bastante recorrente.

À medida que o elemento fogo começam a se dissolver, o nariz e a boca secam, completamente, e o calor do corpo começa a se dissipar, desde os pés até o coração. Nossa respiração começa a esfriar e já não mais podemos comer e beber. Segundo os ensinamentos, o agregado da percepção é totalmente dissolvido e a mente alterna entre estados de confusão e claridade, de modo que já não mais nos lembramos dos nomes dos nossos familiares e amigos. Em seguida, o ar torna-se cada vez mais difícil de ser respirado e parece escapar pela garganta. Com a dissolução do *skhanda* do intelecto, a mente fica ainda mais confusa e não mais reconhece o mundo exterior, interrompendo as sensações do mundo físico. Os ventos internos se unem ao “vento que dá suporte à vida”, no coração e, em seguida, se esvai. Sogyal Rinpoche ressalta que, nesse momento, é possível que a pessoa tenha alucinações ou mesmo visões, e destaca:

Nossa inspiração continua ficando cada vez mais rasa e a expiração mais longa. Nesse ponto, o sangue reflui e penetra no “canal da vida”, no centro do nosso coração. Três gotas de sangue se juntam, uma após a outra, dando origem a três longas exalações finais. Então, subitamente a respiração cessa (p.337).

Embora esse seja o momento que atesta, para a medicina moderna ocidental, a evidência da morte, para o budismo tibetano, ainda não é o fim, uma vez que, internamente, essa dissolução continua (Obregó, 2020). Desse modo, Sogyal Rinpoche destaca que, na dissolução interna, os estados de emoções e de pensamento, densos e sutis, se dissolvem, revelando níveis mais sutis de consciência.

Nesse sentido, aqueles que não se iluminaram no bardo doloroso da morte, tem uma nova oportunidade, passando a um novo estado chamado de Luminoso Bardo do Dhamata, que em tibetano *chö nyi*, isto é, “a natureza intrínseca de tudo, a essência das coisas como elas são” (p. 361). Nele, o ser torna-se um corpo de luz, dissolvendo-se na luminosidade, revelando uma nova consciência desse mundo fluido e marcado por vibrações de som, luz e cor. Com a dissolução total da mente ordinária, morrem também os três venenos que emaranham nossas existências no *samsāra*: raiva, desejo e ignorância. Assim, retornamos “à base da natureza da mente, em toda sua pureza e simplicidade natural” (p. 339), que revela nossa natureza absoluta, também chamado de despontar da Luminosidade Base ou Clara Luz, sendo reconhecida como “a maior oportunidade para a liberação” (p.345).

Porém, aqueles que não tiveram acesso aos ensinamentos e não alcançaram a realização dos mesmos por meio da experiência direta da mente são incapazes de reconhecer a Luminosidade Base, manifestada no bardo anterior, e por isso, mergulham em um estado de

inconsciência, que marca a passagem para o Bardo do vir a ser, no qual manifesta-se a *Ma Rigpa*, ou seja, a ignorância, assinalando o início, em nós mesmos, de um novo ciclo do *samsāra*. Segundo Sogyal Rinpoche, despertamos, subitamente neste bardo que, corresponde ao período que vai desde o renascimento até a entrada do útero da nossa mãe, na próxima vida. Assim, o bardo do vir a ser tem como principal característica o fato da mente desempenhar um papel predominante e, não estando mais limitada pelo corpo físico, está plena de possibilidades de cenários de renascimento, pensados e imaginados pela mente que torna a se consolidar.

Sogyal Rinpoche ressalta que apesar de dotada de imensa claridade e mobilidade ilimitada, a mente se movimenta por meio de determinações cármicas, ou seja, “pelas tendências habituais do nosso carma passado” (p. 377). Inicia-se, portanto, um estado inverso à dissolução: os ventos internos reaparecem e, com eles os estados de pensamento relacionados aos três grandes venenos, reconhecidos pelo budismo: a raiva, o desejo e a ignorância. A partir de então, “tomamos um corpo mental” (p. 377) e começamos a acessar memórias da nossa última vida, podendo inclusive retornar às cenas dos nossos lares, imaginando como estariam nossos familiares e amigos, ansiando por estar de volta naquela realidade. Impulsionados pelo apego a essas experiências, tentamos nos agarrar a elas, no intuito de revive-las. Nesse estado, é possível acreditar que ainda estamos vivos, manifestando emoções semelhantes àquelas do momento da nossa morte, pacíficas ou não.

Segundo a tradição budista, nesse momento, laçados pelo apego, somos arrastados de forma abrupta e inesperada pelo “vento do carma”, que nos lança em um apavorante “furacão do carma”, alternando em estados de sofrimento e alegria. Desesperados para nos agarrar em alguma coisa, desejamos um corpo físico, mas não conseguimos concebê-lo gerando ainda mais frustração e sofrimento. Somos, portanto, lançados em uma nova realidade, construída por nossa mente limitada, a partir de nossos carmas e das memórias que construímos em nossa última vida. Segundo Sogyal Rinpoche:

Toda a paisagem e ambiente são modelados pelo nosso carma, do mesmo modo como o bardo do mundo pode ser povoado pelas imagens de pesadelo das nossas próprias decepções. Se nossa conduta habitual na vida foi positiva, nossas percepções e experiências no bardo estarão acompanhadas de bênção e felicidade; se nossa vida foi má e dolorosa para outros, nossas experiências no bardo serão de dor, desgosto e medo. (p.381).

Nota-se, portanto que, na filosofia budista vajrayana, a mente ocupa um papel importante na configuração da nova realidade onde se manifestará o renascimento. Ao contrário dos grandes monoteísmos, o budismo não compartilha a ideia de um julgamento pós-morte, onde um ser divino analisará e julgará a vida daqueles que participaram. Antes, “todo julgamento ocorre na própria mente. Somos juízes e réu” (p. 382). Conforme destaca Sogyal Rinpoche, neste bardo, a mente, desprovida de um corpo físico, torna-se leve, móvel e vulnerável, de modo que os pensamentos, sejam bons ou maus, exercem grande influência e manifestam-se como realidade.

Nesse momento, somos expostos a todos os nossos hábitos e tendências que, durante as últimas vidas, governam nosso viver. Essas formações mentais, atraindo-o para o renascimento, em um reino coerente com o nosso carma, assim como com as emoções e os pensamentos que predominem em nossa mente. Portanto, torna-se necessário praticar ainda em vida, para que estando no bardo do vir a ser, livre-se dos apegos e da confusão mental e agarre esta oportunidade de iluminação. Para aqueles que não o fizeram em vida Sogyal Rinpoche também apresentadas possibilidades de ajuda, como por exemplo por meio de práticas dedicadas ao falecido, encaminhadas por familiares, amigos e mestres que conhecem os ensinamentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aproximação da Filosofia do Budismo Tibetano nos mostra que a negação da morte, não é um problema, exclusivo dos humanos da contemporaneidade. Antes, já vinha sendo constatado há mais 2.500 anos, sendo tomado como objeto de discussão de produção filosófica, entre os pensadores que sistematizaram as escolas de pensamento da Índia, dentre as quais destacamos o Budismo. Contudo, a análise de textos desta tradição também revela que tão antigo quanto o temor da morte, assim é o reconhecimento da necessidade de se defrontar com ela, não como inimiga a ser combatida e evitada, mas sim como uma das mais importantes experiências da nossa existência, da qual não poderemos escapar.

Sintetizar a vastidão dos ensinamentos budistas, difundidos em milhares de textos, por diferentes mestres, em diversos contextos, é uma tarefa arriscada, senão impossível, sobretudo em um trabalho de conclusão de curso. No entanto, a análise de alguns elementos do *Livro Tibetano do Viver e do Morrer*, empreendida nesse estudo, aponta alguns elementos que merecem destaque, especialmente por auxiliar homens e mulheres, da presente época, a encontrarem novas atitudes e novos posicionamentos diante da morte, revelando uma possibilidade mais serena e resignada de viver essa última experiência.

Nesse sentido, ao tomar a morte como um dos mais importantes problemas filosóficos, o budismo tibetano é capaz de questionar não apenas o modo que lidamos com a nossa finitude, mas sobretudo, de nos convidar a um novo modo de vida, pautado no discernimento e na aceitação da nossa impermanência, mantendo a certeza da sua incerteza e mistério, estando abertos a esse encontro, seja quando ou como ele aconteça. Essa postura, fortemente difundida pelo budismo tibetano e na obra analisada, possibilitam a construção de atitudes mais positivas sobre a morte, favorecendo o seu resgate, enquanto aspecto da vida e abrindo espaço para que as pessoas se preparem e não a vivam de forma tão despreparada e morram desesperadas.

Assim, a visão do budismo tibetano, ainda que bastante divergente do pensamento ocidental tradicional, pode nos auxiliar na construção de novos olhares sobre a morte, que deixa de ser vista como o fim de todas as coisas e passa a ser compreendida como uma importante oportunidade de iluminação e, portanto, liberação do sofrimento. Em um mundo onde a morte é cada vez mais temida e restrita às instituições médicas, com tecnologias de alta complexidade, e onde pessoas ainda se veem perdidas quando se deparam com a morte, esse olhar possibilita uma nova postura, marcada pela aceitação da impermanência e, portanto, por uma compreensão mais clara da nossa natureza finita e perecível.

Espera-se que o presente trabalho inspire outras pessoas, acadêmicas ou não, a aprofundarem no estudo da filosofia do budismo tibetano, podendo ser um ponto de partida

para futuras investigações, como por exemplo no que se refere às práticas destinadas ao momento da morte, ou ainda, às propostas terapêuticas da medicina inspirada por essa tradição. Além disso, novos estudos poderão aprofundar no estudo acerca da natureza da mente e sua relação com os processos de vida, morte e renascimento, possibilitando assim, aproximações com o campo da psicologia e abrindo espaço para identificação de possíveis contribuições para as práticas de cuidados paliativos que, no momento da presente investigação, vem ganhando espaço no campo da saúde.

REFERÊNCIAS

- ALVES, A. C. D. **Occidental and Oriental beliefs, Sense of Life and Visions of Death: a correlational study**. 2013. 84 f. Dissertação (Mestrado em Ciência das Religiões) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.
- ANDRADE, C. B. O caminho e as suas etapas: as quatro nobres verdades (catvaryāryasatyaṇi), o nobre óctuplo caminho (āryāṣṭāṅgikamarga) e os estágios dos buscadores. **Kriterion**, v. 57, n. 133, p. 105-125, 2015.
- ARIÈS P. **História da morte no ocidente**. Rio de Janeiro: Ediouro; 2003.
- BECKER, E. **A Negação da Morte**. 2.ed. Rio de Janeiro: Record, 1995.
- CARLUCCI, B. Continuum tradutório: considerações sobre a tradução indireta de textos budistas tibetanos para o português brasileiro. **Transversal - Revista em Tradução**, v. 2, p. 54-70, 2017.
- CARLUCCI, B. Tantra, gênero e sexualidade e a Tradução do Budismo Tibetano para O Ocidente. **Mandrágora**, v. 24, p. 39-56, 2018.
- COMBINATO, D. S., & MARTIN, S. T. F. Necessidades da vida na morte. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, v. 21, n. 63, p. 869-880; 2017.
- COMBINATO, D. S.; QUEIROZ, M. S. Morte: uma visão psicossocial. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 11, n. 2, p. 209–216, 2006.
- COSTA, L.; MARTINS, A. M. Crianças diante da morte: análise dos livros infantis. In: Ezequiel Martins Ferreira. (Org.). **A psicologia como ciência e seu(s) objeto(s) de estudo**. Ponta Grossa: Atena Editora, 2022, p. 159-171.
- DINIZ, A. M. A. Surgimento e dispersão do budismo no mundo. **Espaço e Cultura**, n. 27, p. 89-105, 2010.
- EVANS-WENTZ, W. Y. **O Livro Tibetano dos Mortos**. Trad. Jesualdo Correia Gomes de Oliveira. São Paulo: Pensamento.
- FERRARO, G. Ocidente e pensamento oriental: dissipando as incompreensões. **Ciência Hoje**, v. 19, p. 1-2, 2015.
- FLORENTINO NETO, A.; GIACOIA Jr., O. (Org.). **Budismo e Filosofia em Debate**. Campinas: Editora PHI, 2014.

- GNERRE, M. L. A. **Cultura Oriental: Língua, Filosofia e Crença**. João Pessoa: Editora da UFPB, 2012.
- GOUVEIA, A. P. M. **Introdução à Filosofia Budista**. São Paulo: Paulus, 2016a.
- GOUVEIA, A. P. M. O filosofar budista: breves reflexões sobre o fazer filosófico e as suas motivações. **Kriterion**, v. 57, n.133,189–205, 2016b.
- HADOT, P. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.
- HENRIQUES, A. C. V. **Sobre a morte e o morrer: concepções e paralelismos entre o Catolicismo Romano e o Budismo Tibetano**. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) - Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa, 2014.
- HENRIQUES, A. C. V. **Budismo Tibetano: a arte de morrer em Bokar Rinpoche**. Anais do XIV Simpósio Nacional da ABHR Juiz de Fora, MG, 2015.
- HERZLICH, C. **Os encargos da morte** Rio de Janeiro: UERJ, IMS, 1993.
- JARDIM, M. C.; FERREIRA, S. O mercado da morte no Brasil: propagando, serviços e produtos que negam a morte e se aproximam da vida. **Novos Olhares Sociais**, v. 6, n.1, p. 89-127; 2023.
- KELLEHEAR, A. **Uma história social do morrer**. São Paulo: UNESP, 2016.
- KOVÁCS, M. J. Educação para a morte. **Psicologia, Ciência e Profissão**, v. 25, n. 3, p. 484-497, 2005.
- KOVÁCS, M. J. A caminho da morte com dignidade no século XXI. **Revista Bioética**, v. 22, n. 1, p. 94-104; 2014.
- KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. 9. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2008.
- LOPES, A. C. Histórias da diáspora tibetana. **Revista USP**, v. 31, p. 150-162, 1996.
- MACHADO, R. D. S., LIMA, L. A. D. A., SILVA, G. R. F. D., MONTEIRO, C. F. D. S., & ROCHA, S. S. Finitude e morte na sociedade ocidental: uma reflexão com foco nos profissionais de saúde. **Cultura de los Cuidados**, v. 20, n. 45, p. 91-97; 2016.
- MARCONDES, D. **Iniciação à História da Filosofia: dos Pré-Socráticos a Wittgenstein**. 17ª edição. Rio de Janeiro: Zahar, 2017.

MAGALHÃES, A. T. O. **As representações sociais da morte para professoras e pais em instituições de educação infantil**. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

MENEZES RA. **Em busca da boa morte: antropologia dos cuidados paliativos**. Rio de Janeiro: Garamond, Fiocruz; 2004.

MONTEIRO, J. A. B. C. Filosofia budista: uma breve introdução. **Ensaio Filosófico**, v. 11, p. 104-124, 2015.

NASCIMENTO, A. M., & ROAZZI, A. A estrutura da representação social da morte na interface com as religiosidades em equipes multiprofissionais de saúde. **Psicologia: Reflexão E Crítica**, v. 20, n. 3, p. 435–443; 2007.

OBA, M.; TAVARES, M. S.; OLIVEIRA, M. H. P. A morte mediante as representações sociais dos profissionais de saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 55, n. 1, p. 26–30, 2002.

OBREGÓ, D. La muerte en la filosofía budista. **Revista La Cicuta: Antología de textos y artículos**, n. 20132019, v. 97, 1-12; 2020.

OBREGÓ, D.; HERRERA, E. Descolonizar la mente, sacralizar la existencia Una opción budista ante la confusión de nuestro tempo. **Horizontes Decoloniales**, v. 7, p.101-128, 2021.

PINTO, L. F., & BAIA, A. F. A representação da morte: desde o medo dos povos primitivos até a negação na atualidade. **Revista Hum@nae**, v. 7, n. 1, p. 1-15, 2013.

PLATÃO. **Fédon**. Tradução de Carlos Alberto Nunes. Belém: EDUFPA, 2011.

RHODEN, H. **O espírito da filosofia oriental**. São Paulo: Martin Claret, 2013.

RIGPA. **Sogyal Rinpoche**. Disponível em: https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Sogyal_Rinpoche Acesso em 05 out 2023.

RODRIGUES, J. C. **Tabu da Morte**. Rio de Janeiro: Editora Archiamé; 1983.

SAID, E. W. **Orientalismo**. O Oriente como Invenção do Ocidente. 3 ed. São Paulo: Companhia de Bolso, 2012.

SAVALGANI, A.; SAVEGNAGO, S. D. O.; GOLÇALVES, J.; QUINTANA, A. M.; BECK, C. L. C. Reflexões acerca da abordagem da morte com crianças. **Mudanças: Psicologia da Saúde**, v. 21. n. 2, p. 48-55, 2013.

SHAMBHALA PUBLICATIONS. **The feeling of practice**. Disponível em: https://www.shambhala.com/snowlion_articles/sogyal-rinpoche/ Acesso em 01 out 2023.

SIQUEIRA, J. C. A representação da morte em epitáfios. **ReVEL**, v. 11, n. 20, 2013.

SOGYAL RINPOCHE. **O livro Tibetano do viver e do morrer**. São Paulo: Palas Athenas; 2013.

TELLES, L. A. Bardo *Thodöl*: o Livro dos Mortos Tibetano. **Gaia**, v. 11, p. 54-69, 2020.

THOMPSON, B. Cemitérios verticais, espaço urbano e meio ambiente: o novo discurso científico universitário de incentivo à verticalização do cemitério e à cremação. **Primeiros Estudos**, n. 7, p. 7-27, 2015.

WALLACE, B. **Budismo Tibetano**: abordagem prática de seus fundamentos para a vida moderna. Trad. Jeanne Pilli. Petrópolis: Vozes, 2018.

WATTS, A. **Filosofias da Ásia**: transcritos editados. Rio de Janeiro: Fissus, 2002.