OS ENSINAMENTOS DE BUDA

Embora seja considerado como uma religião, o budismo se enquadra melhor como uma escola filosófica, já que a maioria das religiões é caracterizada por um corpo doutrinário, muitas das vezes, dogmático e pela fé em um Deus ou Deuses.

Ao contrário, Buda afirmou que as doutrinas não devem ser aceitas simplesmente porque estão registradas em escrituras ou porque foram ensinadas por algum sábio, profeta ou sacerdote. Tudo o que for ensinado, deve passar, antes, pelo crivo da nossa própria mente.

O Budismo é baseado nos ensinamentos do príncipe SIDDARTHA GAUTAMA, primogênito do clã dos Sakyas, que nasceu numa lua cheia do mês de Wesak do ano 621 a.C., no norte da Índia, perto da cidade de Kapilavastu, na região que hoje é conhecida como o NEPAL.

Depois de perambular por mais de 20 anos à procura do sentido da existência e de ter seguido vários saddhus, decidiu sentar-se em baixo de uma árvore (a árvore bodhi ou Bo) permanecendo em contínua meditação, até ter experimentado uma profunda compreensão acerca da natureza da vida, da morte e da existência. Deste dia em diante, passou a pregar sobre a impermanência da vida, do mundo e de todas as coisas. Definiu as quatro nobres verdades e o Caminho Óctuplo para se alcançar a libertação.

O príncipe Siddartha passou a ser conhecido como BUDA, palavra sânscrita que significa “o desperto”, embora aqui no ocidente seja traduzido como “iluminado”.

O objetivo dos ensinamentos de BUDA é despertar as pessoas. Ele ensinou que os seres humanos devem buscar, por si mesmos, a iluminação através de um modo de vida correto, nem ascético, nem mundano, que ele denominou o Caminho do Meio. A meditação constante é o meio de alcançar este estado de iluminação. Ensinou, também, que o despertar vem através da própria experiência direta no mundo e não através de dogmas ou de fé cega.

Algumas centenas de anos após sua morte, o Budismo espalhou-se pela Ásia e mais recentemente por todo o planeta.

ENSINAMENTOS BÁSICOS DO BUDISMO

Como já foi dito, o budismo não é teísta. Buda é considerado por seus seguidores um sábio, não um Deus. O Budismo não é definido por crenças ou dogmas, antes, tudo que for dito deve ser passado pela peneira do entendimento de nossa mente superior. O budismo seria melhor definido como uma rigorosa disciplina ética, que deve ser aceita pela compreensão e não pela fé. Esta filosofia se assenta sobre as quatro nobres verdades.

AS QUATRO NOBRES VERDADES

1 – A VERDADE DA EXISTÊNCIA DO SOFRIMENTO (Dukkha)

2 – A VERDADE DA ORIGEM DO SOFRIMENTO (Samudaya)

3 – A VERDADE DO FIM DO SOFRIMENTO (Nirhodha)

4 – A VERDADE DO CAMINHO PARA LIBERTAÇÃO DO SOFRIMENTO (Magga)

Dukka, o sofrimento pode ser explicado por todo o processo de envelhecimento e morte a que tudo está sujeito. É expresso na vida como insatisfação, estresse, incômodo, desconforto, desagrado, constrangimento, enfim tudo o que causa algum tipo de dor, quer física, emocional ou mental.

A causa de dukkha é o desejo, o apego (Tanha)

O fim de dukkha é o desapego, o abandono do desejo

O caminho que leva ao fim de dukkha (sofrimento) é o caminho do meio:

O Nobre Caminho Óctuplo.

Estas verdades não são para serem simplesmente aceitas, sem questionamento ou aprofundamento. Devem ser exploradas por nossa própria experiência e corretamente entendidas pela mente. É um processo contínuo de autoconhecimento e compreensão profunda do mundo e de todas as coisas.

A sabedoria e a compaixão são as pedras angulares do budismo. A meditação contínua é a principal ferramenta para a compreensão do mundo e dos fatos. A sabedoria revela-se pela compreensão de que todos os fenômenos são vazios de identidade por si mesmo e só assumem relevância em relação a outros fatos ou fenômenos. A compaixão se expressa pela benevolência ou bondade para com todos os seres, sem qualquer discriminação e pela empatia e carinho com o próximo, além de uma disposição interna para compreender e acolher a dor alheia.

O NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO PARA LIBERTAÇÃO

1 – Entendimento correto

2 – Pensamento correto

3 – Palavra correta

4 – Ação Correta

5 – Modo de vida correto

6 – Esforço correto

7 – Plena Atenção correta

8 – Concentração correta

Para cada uma das quatro nobres verdades, Buda identificou uma tarefa específica a ser realizada:

1 – O sofrimento deve ser compreendido;

2 – A causa do sofrimento deve ser abandonada;

3 – O fim do sofrimento deve ser realizado usando a ferramenta da meditação;

4 – O nobre caminho óctuplo deve ser desenvolvido seguindo-se os cinco preceitos.

A realização plena da terceira nobre verdade abre o caminho para a entrada no Nirvana. O Nirvana é a liberdade transcendente e é o objetivo de todo o ensinamento de BUDA.

Buda sugeriu um treinamento gradual para se trilhar o nobre caminho óctuplo:

1 – Desenvolvimento da Virtude (**Sila**)

Para se viver uma vida virtuosa deve-se empregar sempre a **palavra correta**, realizar a **ação correta** e seguir um modo de vida correto.

2 – Desenvolvimento de Samadhi (concentração)

Realizar o **esforço correto** para viver uma vida disciplinada, desenvolver a **plena atenção** em todos os momentos do dia, estando sempre presentes no aqui e agora em todas as nossas ações e empenhar-se na **concentração correta (meditação).**

3 – Desenvolvimento de Pañña (Sabedoria)

Buscar o **entendimento correto** de todas as coisas e das circunstâncias da vida. Isto leva à compaixão por todos os seres. Empenhar-se no **pensamento correto,** eliminando a raiva, o orgulho, a comparação e todos os sentimentos, desejos e pensamentos que contaminam a mente. A vigilância constante dos pensamentos leva à sabedoria. Pensar sempre antes de agir é sinal de sabedoria.

Existe no budismo algumas regras simples, criadas para disciplinar a vida dos seguidores de Buda. São cinco regras básicas para se trilhar o caminho do meio:

1 – Não matar

2 – Não tomar nada de outrem (não roubar)

3 – Não se entregar a prazeres proibidos (luxúria ou vícios)

4 – Não mentir ou não dizer a verdade em ocasiões inoportunas (omissão)

5 – Não usar bebidas ou entorpecentes.

Gautama Buda alcançou o estado de Buddha (Iluminado Perfeito), também em um Plenilúnio de Wesak, no ano 592 a.C. e finalmente entrou no Nirvana, aproximadamente, no ano de 543 a.C.

Arminda Lourdes de Azevedo

Wesak/2021

Fontes de Consulta:

O Evangelho de Buda de Yogi Kharishnanda

O Dhamapadda

A Doutrina de Buda