

BUDISMO TIBETANO: A ARTE DE MORRER EM BOKAR RINPOCHE

Ana Cândida Vieira Henriques¹

Resumo: Conforme o mestre budista *Bokar Rinpoche*, a angústia da morte sentida pelo homem contemporâneo gera um pavor diante da realidade última, temor este presente na maioria das culturas ocidentais e orientais. De acordo com o mestre, o temor da morte evidencia um despreparo espiritual por parte do homem comum. Diante disso, ele acredita que esse temor vem à tona na existência humana como consequência da falta de uma profunda prática meditativa. Inevitavelmente, sem uma preparação adequada, a angústia e o sofrimento invadirá aquele que está próximo da morte. Para ele, o conhecimento do processo de morte e dos *bardos* que a sucedem, alivia, ou melhor, extirpa o pavor gerado pelo desconhecimento. Nestes termos, *Bokar* propõe uma arte para bem morrer que proporcione ao homem uma visão positiva e atenuada de sua morte. Com isto posto, pretendemos realizar neste artigo uma análise interpretativa de sua obra: *Morte e Arte de Morrer no Budismo Tibetano*, utilizando como suporte literário as duas versões do livro tibetano dos mortos, a primeira de Evans-Wentz e a versão completa de Coleman e Jinpa. Como tantas outras obras budistas, a obra literária de *Bokar Rinpoche* ajuda a disseminar no ocidente, o autêntico conhecimento dos ensinamentos do Budismo *Vajrayana*. Esta obra é composta por três temas centrais: *A morte; a arte de morrer e a morte dos outros*. Especificamente neste artigo, analisaremos *a arte de morrer* e suas implicações em *Bokar Rinpoche*. A arte de morrer no budismo tibetano engloba um conhecimento específico e uma prática cotidiana de meditação que viabiliza a correta postura do adepto desta religião diante deste fato inexorável. No presente livro, o autor percorre por caminhos que orienta e esclarece ao leitor os passos a serem dados em direção a uma boa morte através da extirpação do temor e das maneiras corretas para se morrer.

1647

Palavras-chave: Temor da morte; Arte de morrer; Budismo Tibetano; Bokar Rinpoche.

Introdução

Como tantas outras obras budistas, a obra literária *Morte e arte de morrer no budismo tibetano* do mestre budista *Bokar Rinpoche*, ajuda a disseminar no ocidente, o autêntico conhecimento dos ensinamentos do Budismo *Vajrayana*. Esta obra é composta por três temas centrais: *A morte; a arte de morrer e a morte dos outros*. Especificamente neste artigo, analisaremos a arte de morrer e suas implicações em *Bokar Rinpoche*.

A arte de morrer no budismo tibetano engloba um conhecimento específico e uma prática cotidiana de meditação que viabiliza a correta postura do adepto desta religião, diante

¹ Mestre em Ciências das Religiões (Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba – UFPB).

deste fato inexorável. No presente livro, o autor percorre por caminhos que orienta e esclarece ao leitor os passos a serem dados em direção a uma boa morte através da extirpação do temor e das maneiras corretas para se morrer.

Sobre o autor, ele nasceu em 1940, no Tibete e foi reconhecido aos quatro anos de idade como a reencarnação do antecessor *Bokar Rinpoche*. Desde então, estudou em monastérios de *Bokar* e *Tsurpu*, no Tibete. Em consequência da invasão chinesa em 1949, *Bokar Rinpoche* deixa o Tibete aos 20 anos e se dirige à Índia, onde se torna discípulo do grande mestre budista *Kalu Rinpoche*.

O profundo domínio do estudo e da prática budista leva-o a suceder seu mestre, *Kalu Rinpoche*, assumindo o comando de uma das oito grandes linhagens originais, a *Shangpa Kagyü*. Funda seu próprio monastério e torna-se um dos principais mestres de meditação da linhagem *Kagyü*. Também foi escolhido para dirigir dois centros de retiro, o centro de *Sonata* e de *Rumtek*, no Sikkim.

Diante do extenso conhecimento dos ensinamentos e prática de meditação, *Bokar* compartilha através desta obra, seu prático pensamento acerca da arte de morrer budista. Aqui, ele ressalta a importância de uma sólida experiência meditativa como instrumento no combate ao temor da morte. Esclarece numa linguagem simples, o caminho a ser percorrido pelos *bardos*.

Arte de morrer: rumo a uma boa morte

A morte, na visão budista, desfruta de um status privilegiado, visto que está interligada a cotidianidade da vida. Ela desperta o interesse das pessoas em geral quanto à questão do que a sucederá. É alvo de debates e reflexões filosóficas desde a antiguidade, por isso e por outras razões, cada religião tem seu próprio conceito e concepções acerca deste fato natural.

No livro tibetano dos mortos (2010, p.XV), a sua santidade, o Dalai Lama, faz emergir no seu comentário introdutório, a questão de uma continuidade ou não da consciência após a morte. Segundo ele, na visão budista, a natureza da continuidade da consciência está intimamente ligada à natureza do “eu” ou do “si mesmo”. A natureza do “eu” ou do “si mesmo” é o que constitui o ser, a pessoa; e esta por sua vez, é composta por cinco elementos psicofísicos chamados de agregados da existência [1].

Para a filosofia budista, há uma interdependência entre estes cinco agregados psicofísicos, pois que do ponto de vista do *Supremo Yoga Tantra* [2], pode-se formar dois conceitos do que é uma pessoa. O primeiro conceito “se refere à pessoa ou eu temporário, [...] essa pessoa é rotulada em razão do corpo físico grosseiro e da mente condicionada”. O segundo conceito se refere à “pessoa ou eu sutil, [...] O corpo e a mente sutis são entendidos como uma única entidade com dois aspectos ou facetas” (cf. COLEMAN & JINPA, 2010, p. XVI).

Dessa forma, um desses aspectos tem a consciência pura que é a mente sutil, a qual tem capacidade de reflexão e cognição. O outro aspecto dessa entidade é o corpo ou vento sutil, dotado de energia que canaliza a mente para seu objeto. “No Supremo Yoga Tantra, a unidade indivisível desses dois aspectos é considerada a natureza suprema da pessoa e identificada com a natureza búdica, a natureza essencial ou verdadeira da mente” (cf. COLEMAN & JINPA, 2010, p. XVI).

Com base nesse entendimento e na compreensão budista da lei da causalidade, o budismo tibetano acredita numa continuidade da consciência depois da morte, visto que, existe a crença numa conexão entre a vida passada, presente e futura. Os acontecimentos do passado, de alguma forma, afetam os acontecimentos do presente, e este, por sua vez, afetará os do futuro.

De acordo com Dalai Lama (p. XVII), também se acredita na continuidade da experiência pessoal, onde estão incluídas as memórias. A capacidade de retê-las se constitui como um princípio fundamental alcançada pela prática meditativa durante a existência terrena. Ele exemplifica essa continuidade se referindo aos casos de morte súbita. Neste tipo de morte, o corpo e a mente no nível grosseiro se encontram firmemente unidos, facilitando a transferência das características adquiridas e das memórias da vida anterior para a futura, no renascimento.

O budismo considera que essas características são mais intensamente manifestadas logo no início do renascimento, à medida que o tempo vai passando, as características dos pais na nova vida sobrepõe as características anteriores. Mais vale salientar que, de acordo com o Lama, isto dependerá de uma capacidade individual de rememoração, conseguida essencialmente através de treino específico e aprofundado nesta vida (cf. COLEMAN & JINPA, 2010, p. XVII).

Percebemos que na filosofia budista é fundamental o treinamento profundo dos ensinamentos búdicos. A prática de meditação adequada e devidamente orientada por um mestre conduz a uma libertação dos sentimentos egóicos e conseqüentemente da angústia da morte e do sofrimento. Nesta perspectiva, a arte de morrer oriental não só esclarece minuciosamente o processo decorrente da morte, como prepara o caminho a ser percorrido de uma maneira livre e consciente.

Saber morrer não é uma tarefa fácil, principalmente para nós ocidentais, apegados exageradamente à existência física. O fato de dispormos de uma ciência médica pronta para postergar ao máximo nossa morte, nos dá a falsa ilusão de que temos o controle total sobre nossas vidas. Evans-Wentz (1960, p.XXI) quando se refere à ciência médica, diz que ela é “ignorante quanto à arte de morrer”, e de fato o é nesse sentido. Em contraposição a essa realidade, a ciência da morte vem revelar o verdadeiro sentido do *saber morrer*. Através do livro tibetano dos mortos, chega ao ocidente um manual onde se aprende em vida, o valor da morte.

Uma preparação espiritual para a morte, segundo os ensinamentos budistas, requer certas práticas meditativas direcionadas para o equilíbrio do corpo e da mente. O ser humano, nessa perspectiva, é visto holisticamente, ou seja, de forma integrada. Acreditamos que esse modo oriental de enxergar o homem proporciona uma grande abertura para a aceitação e prática da arte budista de morrer.

Mesmo com uma arte voltada totalmente para o decurso do processo de morte, comumente nos deparamos com uma angústia infindável quando pensamos mais seriamente na morte, quer seja a nossa ou a do outro. Portanto, “para aquele que morre sem preparação espiritual, a angústia e o sofrimento são inevitáveis”, é o que diz Rinpoche (1997, p.54).

Essa angústia em relação à morte, segundo Rinpoche (1997, p.55), se dá pelo apego à vida. O homem é preso ao seu corpo, às pessoas que o cercam, aos bens materiais que possui, enfim, ele está aprisionado na teia da vida. A possibilidade de separação de todos estes apegos causa temor e sofrimento. Acreditamos que esse fenômeno é mais latente numa sociedade consumista, onde a questão do *ter* sobrepõe a do *ser* em detrimento do capital.

Contudo, a universalidade da morte no seu aspecto natural, coloca novamente o homem no centro da questão. É interessante levarmos em consideração a visão de dois estudiosos, um ocidental e o outro oriental, quanto a isso. Conforme o antropólogo Ernest

Becker (2010, p.35), “O temor da morte é natural e está presente em todos os indivíduos. Ele é o temor básico que influencia todos, um temor ao qual ninguém está imune”. Da mesma forma, Dalai Lama, no comentário introdutório (cf. COLEMAN & JINPA, 2010, p. XXV), também acredita que esse temor da morte é natural no homem, quando fala que “um sentimento de incerteza, e mesmo de medo, é natural para o ser humano quando pensa na natureza da morte e nas relações entre o viver e o morrer”.

Percebemos que estes dois pensamentos se coadunam, apesar de refletirem realidades distintas entre o universo ocidental e o oriental. Pensamos também na possibilidade da existência de um temor da morte apenas por parte da cultura ocidental, visto que, é nessa sociedade que fica mais evidente o apego às coisas da vida. Mas as dúvidas se desfazem quando vemos *Milarepa* cantar, dizendo, “O medo da morte conduziu-me às montanhas nevadas. Sobre a incerteza de sua hora meditei” (cf. RINPOCHE, 1997, p.9).

De fato, será o medo da morte uma proposição universal? Ou esse medo só emerge no homem comum em consequência do despreparo espiritual? E o homem dito espiritualizado, será que ele também sente esse medo de morrer? No caso de *Milarepa*, se ele meditou sobre a hora incerta da morte e assumiu a existência de um medo diante de sua iminência, não seria propenso achar que ele ainda não estaria preparado para um fim? Com efeito, a questão do temor da morte é bem mais complexa do que podemos imaginar.

Mas quanto a morrer sem temor, Rinpoche (1997, p.53) sugere algumas atitudes em vida. Para ele, devemos reunir três condições necessárias para extirpar completamente esse medo de dentro de nós. Primeiramente, é fundamental a prática espiritual durante a vida através do conhecimento do *dharma* [4]; depois é essencial ter desapego das coisas deste mundo; e por último, devemos compreender que a morte é um fato universal, ela vem para todos.

Todavia, ainda segundo Rinpoche, estas atitudes devem ser precedidas pelo “conhecimento do processo da morte e das possibilidades de libertação”, por isso é fundamentalmente importante o conhecimento dos *bardos* da morte. O termo tibetano *bardo*, conforme o autor (1997,p.15), se aplica a “toda experiência ou a todo fenômeno cujos limites temporais são definíveis, de duração longa ou breve”. O *bardo*, não está necessariamente relacionado apenas com o fenômeno da morte, mas também com a experiência da vida.

Nestes termos, os *bardos* são classificados em seis categorias. Três delas se refere à existência vivida no presente e as outras três, dizem respeito à morte. Os três primeiros *bardos* são: o *bardo* do nascimento à morte (do nascer aos primeiros sintomas da morte); o *bardo* do sonho (do adormecer ao despertar do sono) e o *bardo* da concentração (do início ao fim de uma meditação). Os três últimos *bardos* que se refere à morte e que estão contidos no livro dos mortos, são: o *bardo* do momento da morte (compreende o processo da morte até sua efetivação); o *bardo* da natureza em si (da morte efetiva ao aparecimento das divindades no pós-morte) e o *bardo* do vir a ser (do fim dessas aparições até o novo nascimento) (cf. RINPOCHE, 1997, p.15-16).

Cada *bardo* da morte se apresenta como uma etapa a ser vivenciada no plano da consciência. O homem comum deverá enfrentá-los, um a um, até o seu renascimento, em consequência do seu *Karma* negativo [5] acumulado em toda sua existência. Dependendo do seu grau de instrução, estes estados podem ser suprimidos, ou seja, vivenciados em parte. As mentes mais excepcionais, aquelas que possuem um profundo preparo espiritual, vivenciará apenas o *bardo* dos primeiros dias e aquele iogue iluminado, este poderá até se libertar de todo o *bardo* (cf. EVANS-WENTZ, 1960, p.20-21).

Como vimos, o *karma* acumulado, seja ele negativo ou positivo, aliado ao preparo espiritual poderá determinar a forma que sucederá este complexo processo de morte através dos *bardos*. No entanto, Rinpoche (1997, p.16,18) diz que o modo de ser último acontece no *Despertar* [6], onde a partir de então, não haverá mais *bardos*, pois o acúmulo de méritos em vida propiciará o estado búdico, a libertação do sofrimento. Os *bardos*, tanto da vida quanto da morte, refletem a natureza da mente de cada ser.

No primeiro *bardo* da morte, vários fenômenos internos e externos começam a se manifestar a partir do exato momento da morte. Estas manifestações acontecem num plano psicofísico, onde os primeiros sinais são evidenciados através do corpo. Por ser nosso corpo um composto de vários elementos [7] interligados entre si, a dissolução desses elementos acontece gradativamente após a morte.

Cada elemento vai absorvendo o outro, desencadeando, deste modo, vários outros fenômenos internos e externos ao corpo. Rinpoche (1997) nos fornece uma sequência desses acontecimentos psicofísicos que culminará na simultaneidade de dois processos sutis, um chamado de *três caminhos* [8] e o outro chamado de *aparicação-extensão-obtenção* [9].

O elemento terra reabsorve-se no elemento água. Exteriormente, os membros tornam-se incapazes de mover-se. Interiormente, a mente vê miragens. O elemento água reabsorve-se em seguida no elemento fogo. Exteriormente a boca e a língua tornam-se secas. Interiormente, percebemos fumaças que passam ou que se elevam. Quando o elemento fogo reabsorve-se no elemento ar, exteriormente o calor abandona os membros, das extremidades em direção ao centro. Interiormente surge um grande número de faíscas. Depois, o elemento ar reabsorve-se na consciência individual. Exteriormente, a respiração cessa. Interiormente vemos como chamas de lamparinas à base de manteiga que bruxuleiam (cf. RINPOCHE, 1997, p.19).

Essa reabsorção dos elementos significa que a energia do elemento anterior se torna não funcional, reabsorvendo-se na energia do elemento subsequente. Estes eventos sequenciados conduzem a mente a experimentar diferentes fenômenos através da manifestação de uma grande luminosidade. Dos três caminhos experimentados interiormente, os dois primeiros se caracterizam pelo vislumbre de uma luminosidade branca e vermelha, respectivamente. No terceiro caminho, que é o negro, a mente experimenta a vacuidade [10], para logo em seguida, cair na obscuridade, ou seja, na ignorância (cf. RINPOCHE, 1997, p. 20-21).

A mente que desconhece todo esse processo psíquico e que não é treinada para o reconhecimento dos estados do *bardo*, pode se confrontar com um pavor, um medo do desconhecido. Todos os fenômenos internos decorrentes da morte são manifestações ilusórias da mente, é a nossa mente que produz todos estes fenômenos.

Por isso, Rinpoche (1997, p.22) destaca a importância da prática meditativa como forma de preparação espiritual para o enfrentamento dos bardos da morte. Segundo ele, uma boa prática do *mahamudra* [11] favorecerá para o reconhecimento da *clara luz fundamental*, que se manifestará no fim do último caminho, o caminho negro. Sendo assim, ela só se torna efetivamente a clara luz se for reconhecida. “Reconhecer essa clara luz fundamental é tornar-se Buddha no Corpo Absoluto do momento da morte”.

O conhecimento da arte de morrer, a profunda prática de meditação e os méritos acumulados em vida, podem levar muitos seres a atingir o estado de Buddha. O Despertar interrompe o prosseguimento dos outros *bardos*, nesse momento o ser se torna liberto, livre de todo condicionamento existencial. Essa experiência do primeiro *bardo* começa a partir da dissolução dos elementos que compõem o nosso corpo e se estende por mais três dias e meio, período este onde a mente fica na inconsciência (cf. RINPOCHE, 1997, p.22-23).

Após esse período, inicia-se um novo, denominado *bardo da natureza em si*. Neste estado, a mente experimenta a manifestação dos Buddhas das cinco famílias, que são a expressão das *cinco sabedorias* [12]. Cada buddha se manifestará sob a forma de uma luminosidade. Essas luzes são produtos da própria mente. Aquele que desconhece totalmente essa luminosidade poderá sentir pavor e automaticamente fugir dela (cf. RINPOCHE, 1997, p. 28-29).

De acordo com Coleman & Jinpa (2010, p.207-208), no segundo *bardo*, o surgimento de fenômenos como sons, luzes e raios de luz podem assustar o morto, causando terror e espanto. Nesse momento é fundamental a *Grande introdução do estado intermediário da realidade* (em tibetano, *chos-nyid bar-do*), com o intuito de dissipar todos os temores do falecido. Aqui, ele deve reconhecer que todos os fenômenos que surgem é o modo mais puro de ser da consciência, que se manifesta naturalmente por si mesma, através da manifestação da assembleia das Divindades Pacíficas e Furiosas.

Essa assembleia de divindades é composta por 42 divindades pacíficas e 58 divindades iradas, furiosas ou irritadas. Esse estado intermediário tem a duração aproximada de três semanas, nas quais a mente deverá fazer o reconhecimento dessas visões divinas sem qualquer tipo de pavor, daí então ela será liberada ainda nesse segundo *bardo* (cf. RINPOCHE, 1997, p.30-31).

Finalmente, chega o terceiro *bardo*, aqui o morto experimentará outro estado mental com duração variável de vinte e quatro dias. Conforme Rinpoche (1997, p. 31), o *bardo do vir a ser* é cumulado de muito ressentimento e sofrimento. Continua a produção de fenômenos pavorosos, tanto visuais quanto auditivos, mas todos sem existência real, apenas ilusões da mente. Começa neste *bardo* um processo simultâneo de desligamento da vida passada e um avivamento com a nova vida.

Dependendo de sua conduta em vida, ele poderá ser libertado neste *bardo* ou então renascer em um dos seis mundos [13]. A pessoa não terá opção de escolha sobre seu renascimento, pois a força do seu *karma* é que determinará sua libertação ou seu novo nascimento. Rinpoche (1997, p.45-46) diz que existem vários campos puros [14] em nossa mente onde poderemos renascer. Estes campos puros não têm realidade própria, é puramente manifestação da mente.

Para renascer em qualquer um desses campos, é necessário estar com o *karma* puro. O Campo da Beatitude, do Buddha Amitabha, é o que depende menos do *Karma*, e mais da devoção e força do pensamento. De acordo com Rinpoche (1997, p.46), se a pessoa almeja renascer nesse campo puro, ela precisa meditar em vida e estar com esse pensamento na hora da morte.

Percebemos o quanto é importante tomar conhecimento do processo dos bardos da morte, concomitantemente com uma prática meditativa. Para Rinpoche, o conhecimento do processo de morte e dos *bardos* que a sucedem, alivia, ou até, extirpa o pavor gerado pelo desconhecimento. A arte de bem morrer requer uma habilidade adquirida em vida com o objetivo de reconhecer cada estado do *bardo*, bem como a forma correta de encarar os fenômenos sem precisar se esquivar deles.

Diante disso, o autor propõe uma arte de morrer que proporcione ao homem uma visão positiva da morte, por isso, enfatiza três atitudes que ele deve adotar diante de sua iminência. Como citamos anteriormente, são condições essenciais para extirpação do seu temor. Uma vez adotada a postura de desapego às coisas materiais, de uma prática profunda de meditação e da compreensão da universalidade da morte, a pessoa passará a acumular méritos possibilitando enfrentar o fim último de maneira serena, ou quem sabe, libertar-se do ciclo de existências condicionadas (*samsara*).

Rinpoche (1997, p.58) também aponta três maneiras de bem morrer, mas de antemão afirma que, sem prática espiritual a pessoa fica desamparada diante da morte, pois o desenvolvimento interior é indispensável no percurso do processo de morte. Para ele, é fundamental a força do pensamento e a confiança nestes três modos de morrer. A primeira maneira de morrer, segundo o mestre, é morrer com o pensamento no Campo de Beatitude; a segunda é morrer com o pensamento no *dar e tomar para si*; e terceiro, é morrer permanecendo no modo de ser da mente.

Morrer com o pensamento no Campo de Beatitude é ter na mente a firmeza de um renascimento num campo puro, o Campo do Buddha Amitabha. Manter a devoção e a confiança em Amitabha, mesmo que a pessoa acumule muito *karma* negativo, será suficiente para renascer neste campo. Porém, a esta atitude atribui-se um fator egocêntrico, pois que os benefícios são desejados e adquiridos para a própria pessoa. Rinpoche diz que esse método do Campo de Beatitude, foi bastante difundido no Tibete entre aqueles que não tinham uma experiência de meditação (cf. RINPOCHE, 1997, p.59,65).

Morrer com o pensamento no “dar e tomar para si” requer certo conhecimento da natureza da mente, isto é, ter uma profunda experiência de meditação. Esse método é direcionado para o desenvolvimento da compaixão para com todos os seres através da aceitação do sofrimento para si. Aqui, qualquer visão egocentrada é descartada, impera o pensamento pelo bem dos outros. O método consiste na visualização mental do *dar e do tomar para si*, utilizando a respiração. No ato de inspirar, deve-se pensar na aceitação do sofrimento e dos medos de todos os seres para si, e na expiração, o pensamento deverá estar voltado nos aspectos positivos da mente, como a felicidade e os méritos, e direcioná-los a todos os seres (cf. RINPOCHE, 1997, p. 61-62).

O terceiro método, *morrer permanecendo no modo de ser da mente*, é considerado o mais elevado de todos, pois requer uma profunda prática meditativa durante a vida. Essa maneira de morrer não permite a distração da mente, daí a importância de um treinamento efetivo, tendo por fim o alcance de sua essência. Aqui, o devoto reconhece que os fenômenos não possuem existência própria, que o sofrimento e a morte não existem, são apenas ilusão da mente (cf. RINPOCHE, 1997, p.62).

Em suma, Rinpoche acredita que o sofrimento e a angústia que geram o temor da morte são superados através do verdadeiro conhecimento do *dharm*a e de sua prática na cotidianidade da vida. Para ele, quem o pratica desenvolve um novo jeito de se relacionar com o mundo, aprende a ter desapego das coisas que o cercam e também da própria vida. Compreende o aspecto natural da morte a partir da reflexão de sua universalidade, e essa reflexão é que ajuda a encará-la sem temor. Assim sendo, a profunda experiência meditativa conduz a mente a transpor os obstáculos criados pela ilusão.

Considerações finais

O enfático pensamento de *Bokar Rinpoche* quanto à preparação espiritual em vida rumo a uma morte serena, reflete toda sensibilidade do autor no trato deste tema tão emblemático em tempos de terceiro milênio. Falar da morte é considerá-la como fato natural e certo na vida, independente de crenças e concepções religiosas. Mais como a religião, desde tempos imemoriais, permeia o universo humano, devemos considerar o papel de destaque que ela desempenha nas diversas culturas.

Além de fornecer parâmetros de conduta, a religião propicia crenças específicas, que variam de acordo com a religião professada, como por exemplo, crer num Deus poderoso ou

num panteão de deuses, ou simplesmente em nenhum. Para nós, o que interessa mesmo é o efeito que os ensinamentos sagrados proporcionam aos seus adeptos, quanto à mudança de atitudes e a forma de encarar o fim último. A obra, *Morte e arte de morrer no budismo tibetano*, que se baseia nos ensinamentos búdicos, trata da morte a partir de uma conduta adquirida em vida. Saber morrer significa enfrentar a morte sem angústias, sem sofrimentos e sem temor.

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 *dharm*a, conseqüentemente experimentará muito sofrimento no processo de morte.

Rinpoche (1997, p.49, 62) diz que o corpo é uma emanção da mente, pois que todos os fenômenos que surgem são decorrentes do poder de sua manifestação, e esta manifestação da mente, por sua vez, é recoberta de ilusão. Sendo assim, todos os fenômenos experimentados não possuem existência real, a exemplo do sofrimento e da morte. Na verdade, o que Rinpoche quer dizer é que para aquele que experimenta a vacuidade, de fato, não existe temor, nem sofrimento e muito menos a morte.

De acordo com o ensinamento *Não-morte Não-erro* [15], a mente, em sua verdadeira natureza, é considerada imortal. Ela é e sempre será viva, é o que afirma o mestre Rinpoche. Todavia, o corpo enquanto matéria não é vivo, a mente é o alimento que o anima, tornando-o sensível (p.64). Apesar de o nosso corpo ser um composto de células vivas, nestes ensinamentos ele é visto como uma matéria inerte, sem realidade própria, pois ele não vive por si mesmo.

Aqui cabe um esclarecimento importante no tocante a essa concepção de materialidade inerte dos elementos do corpo humano. Rinpoche esclarece que para a biologia contemporânea, é fato incontestado a natureza viva do corpo através do tecido celular. Porém, para a cultura oriental, o que torna vivo o nosso corpo, é na verdade, a nossa mente, por isso, ele não tem vida própria, a mente é que dá vida ao corpo através das energias sutis.

Desta forma, concluímos nosso entendimento destacando o papel fundamental da mente ou consciência individual no processo dos seis *bardos*, ou seja, em toda a existência. A prática da meditação é capaz de motivar o praticante a desenvolver o sentimento de querer o bem de todos os seres, assim sendo, acumula méritos que podem lhe proporcionar o

Despertar, ou então, o renascimento num dos três mundos superiores. O modo de ser da mente leva a pessoa a experimentar uma total ausência de ego, conseqüentemente experimentará também o amor e a compaixão por todos, pois que esta se configura a principal meta da filosofia budista.

Notas

1. Os cinco agregados são: o agregado da forma (*rūpaskandha*); das sensações (*vedanāskandha*); das percepções (*saṃjñāskandha*); das tendências motivacionais (*samskāra-skandha*) e da consciência (*viññāna-skandha*) (cf. COLEMAN & JINPA, 2010, p.366).
2. Chamado de Yogatantra Insuperável é “a mais elevada das quatro classes de tantra, das quais as outras são Kriyá, Caryá e Yoga tantra. As diferenças entre as quatro classes de tantra correspondem a estágios de ênfase cada vez menor nos rituais exteriores e cada vez maior na meditação” (cf. COLEMAN & JINPA, 2010, p. 475).
3. Foi um dos grandes iogues (santos) do budismo tibetano que vivia nas montanhas.
4. *Dharma* é o ensinamento sagrado. É considerado uma das três joias do budismo tibetano, juntamente com o *Buddha* e a *Sangha*.
5. De acordo com Rinpoche (1997, p.17-18), *karma* negativo é aquele que se refere a “todos os atos negativos, quer dizer, engendrando de propósito o sofrimento dos outros, deixam em nossa mente uma marca que vai condicionar nossa experiência e nossa visão do mundo, ou seja, nosso próprio sofrimento”.
6. O Despertar é a natureza ou estado de Buddha. Rinpoche diz que a essência do Despertar está presente na mente e só se torna manifesto quando a ilusão deixa de nos enganar (1997, p.16).
7. São quatro os elementos: terra, água, fogo e ar. Cada um destes elementos está relacionado a uma parte do corpo humano. A carne e os ossos formam o elemento terra; o sangue e todos os outros líquidos formam o elemento água; a temperatura do corpo forma o elemento fogo; e tudo o que se refere à respiração forma o elemento ar (cf. RINPOCHE, 1997, p.18).
8. Os três caminhos são: o caminho branco, o vermelho e o negro, os quais têm por essência os três corpos de Buddha, que são respectivamente: Corpo de Manifestação, Corpo de Glória e Corpo Absoluto.
9. De acordo com Rinpoche (1997, p.23-24), este termo se refere ao “processo de nascimento ou de cessação de um estado mental, seja no momento da morte ou em outras circunstâncias, como o sono ou o pensamento”.
10. A vacuidade é a natureza suprema da realidade. É a ausência total de existência intrínseca e identidade própria, que caracteriza todos os fenômenos. Por sua vez, a existência intrínseca significa que os fenômenos existem por si mesmos, independente de quaisquer outros fenômenos (cf. COLEMAN & JINPA, 2010, p.403,467).
11. Mahamudra é a “meditação que permite reconhecer a natureza profunda da mente, para além das flutuações psicológicas” (cf. RINPOCHE, 1997, p.22).
12. As cinco sabedorias se refere ao funcionamento da mente desperta e cada uma delas está relacionada a um buddha. Sabedoria discriminante (Buddha Amitabha); sabedoria da equanimidade (Buddha Ratnasambhava); sabedoria realizadora (Buddha Amoghasiddhi); sabedoria do Dharmadatu (Buddha Vairocana) e sabedoria semelhante ao espelho (Buddha Akshobya).
13. Mundo dos deuses, dos semideuses, dos humanos, dos animais, dos espíritos ávidos e dos infernos.
14. Cada campo puro está relacionado a um buddha das cinco famílias. O Campo Firmemente Estabelecido (Vairocana); o Campo da Alegria Verdadeira (Akshobya); o Campo de Glória (Ratnasambhava); o Campo de Beatitude (Amitabha) e o Campo da Ação Realizada (Amoghasiddhi) (cf. RINPOCHE, 1997, p. 45-46).
15. Este importante ensinamento está contido nos “Ensinamentos de Ouro” da linhagem Shangpa e lá é apresentado como ensinamento último.

Referências bibliográficas

BECKER, Ernest. *A negação da morte: uma abordagem psicológica sobre a finitude humana*. 4. ed. Rio de Janeiro: Record, 2010.

COLEMAN, Graham; JINPA, Thupten. (org.). *O Livro tibetano dos mortos*. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

Anais do XIV Simpósio Nacional da ABHR
Juiz de Fora, MG, 15 a 17 de abril de 2015

EVANS-WENTZ, W.Y. (org.). *O Livro tibetano dos mortos*. São Paulo: Pensamento, 1960.

RINPOCHE, Bokar. *Morte e arte de morrer no Budismo Tibetano*. Brasília: Shisil, 1997.