

ENTRE O SOFRIMENTO E A LIBERTAÇÃO: A FELICIDADE NA PERSPECTIVA DE SIDDHĀRTA GAUTAMA

BETWEEN SUFFERING AND LIBERATION: HAPPINESS FROM THE PERSPECTIVE OF SIDDHĀRTA GAUTAMA

 <https://doi.org/10.63330/armv1n5-005>

Submetido em: 10/07/2025 e Publicado em: 15/07/2025

Ruidnilson Pereira Cardoso

Mestre em filosofia pela Universidade Estadual de Roraima – UERR

Rafael Parente Ferreira Dias

Doutor em Ciências das Religiões pela Universidade Federal da Paraíba- UFPB

RESUMO

O presente artigo analisa os conceitos filosóficos orientais de Siddhārta Gautama, conhecido no pensamento oriental como Buda. Seus conceitos giram em torno de como encontrar o caminho para a verdadeira felicidade. Gautama passou um grande tempo de sua vida para conseguir alcançá-lo, pois, foi necessário, em primeiro lugar, achar uma saída para superar o sofrimento. Este, por sua vez, tem uma ligação muito forte com os desejos humanos, os quais proporcionam falsas felicidades. Neste artigo veremos também a respeito do caminho Óctuplo que serve como um código de ética, da maneira correta de agir. Em seguida, estudaremos a aquisição do Nirvana como um estado eterno do não-ser contemplado por Gautama.

Palavras-chave: Gautama; Caminho; Sofrimento; Felicidade; Nirvana.

ABSTRACT

This article examines the Eastern philosophical of Siddārta Gautama, known in Eastern thought as Budhha. Their concepts resolve around how to find the path to happiness. Gautama spent a long time in his life to achieve it, because it was necessary, in the first place, to find a way out to overcome the suffering. This, in turn, as a very strong connection with human desires, which provide false happiness. In this articles we wil also see about the eightfold path that serves as a code of ethics, the correct way to act. Then, we willstudy the acquisition of Nirvana as an eternal state of non-being contemplated by Gautama.

Keywords: Gautama; Path; Suffering; Happiness; Nirvana.



1 INTRODUÇÃO

A busca pela verdadeira felicidade é considerada como um dos principais objetivos da vida humana, porém, nem todos conseguem alcançá-la, devido aos seus apegos a bens materiais e aos desejos sensuais, ou seja, procuram satisfazer apenas a parte material, esquecendo-se do campo espiritual. Segundo a doutrina budista, todo tipo de apego é considerado prejudicial ao homem, pois, seu fim sempre será o sofrimento.

Pensando sobre essas questões, buscamos na tradição budista de Siddhārta Gautama, desvendar qual é o caminho para a superação do sofrimento humano. Esse caminho tornou-se uma doutrina com grande reconhecimento na tradição religiosa oriental, tornando Gautama um homem iluminado, sábio e diligente, que nessa tradição é chamado de Buda, sendo considerado por muitos uma encarnação de Deus.

As várias reflexões presentes neste artigo, mesmo sendo um campo pouco estudado no ocidente, possuem uma grande importância para a Filosofia da Religião. Além disso, é importante destacar que as teorias orientais estão ganhando gradualmente o seu espaço no ocidente, por isso julgamos pertinente trazer este tema o qual apresenta um alto nível filosófico.

Neste artigo temos como principal finalidade apresentar o método proposto por Gautama para atingir a autêntica felicidade, bem como a extinção do sofrimento. Nesse sentido, buscaremos compreender quais são as ações que nos conduzem ao vício e aos falsos prazeres e também quais seriam àquelas ações que, ao contrário, conduzem o homem à felicidade verdadeira.

Para a elaboração deste artigo utilizamos o método dedutivo, o tipo de pesquisa pode ser considerado bibliográfico, buscando o embasamento teórico para as questões levantadas que de acordo com Gil (2002, P.44) “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científico”. Baseia-se fundamentalmente no manuseio de obras literárias, impressas ou digitais. É o tipo mais largamente utilizado.

2 A ORIGEM DO SOFRIMENTO E A SUA RESPONSABILIDADE PELA CRUELDADE

Siddhārta Gautama nasceu em Lumbini, cidade localizada próxima à fronteira da Índia, no Nepal. Filho de Suddhodana “chefe dos conselhos governantes [...] chamado de Mahārājā¹ e Mahāmāyā, falecida sete dias após seu nascimento” (COHEN, 2008, p. 34). Suddhodana fez de tudo para que seu herdeiro não tivesse um encontro com o sofrimento, para tanto foi necessário separá-lo do mundo comum, deixando-o restrito apenas aos aposentos reais, isso ocorreu logo após seu nascimento, fizeram isso pelo simples motivo de “Siddhārta ter nascido no mês de *Vesak* (Maio), em seu corpo foi encontrado os 32 grandes sinais e os 80 pequenos sinais, sendo considerado pelos sacerdotes um poderoso imperador que libertaria a humanidade do sofrimento” (SILVA e HOMENKO, 1995, p. 08).

¹ Palavra sânscrita que significa “Grande Rei”.



Siddhārta era descendente do clã Shakya. Seu pai, o Rei, queria que seu filho prosseguisse com a estirpe real, governando e protegendo os domínios da sua família. Para tanto, decidiram mantê-lo em uma vida restrita aos aposentos da realeza; estes cuidados foram tomados porque o príncipe era o único sucessor do reino. Mesmo com o empenho de sua família em afastá-lo de qualquer tipo de sofrimento, estes cuidados não foram suficientes. Ainda durante a juventude, o jovem príncipe encontrou-se, pela primeira vez, com o sofrimento e a miséria existencial, durante uma cerimônia conhecida como ritual da primavera:

Um dia, enquanto seu pai estava ocupado com a cerimônia do ritual da primavera, o jovem príncipe observava os pequeninos e delicados pássaros disputando os vermes e insetos que apareciam numa charrua². O príncipe espantou-se, a princípio, de como aqueles pássaros, considerados pelos homens como símbolos da realização espiritual, cujo canto está ao nível dos poetas, como aqueles pássaros podiam ser cruéis e mesquinhos, para com outras espécies de animais menores, como os mais ferozes animais (SILVA e HOMENKO, 1995, p. 08).

Esse acontecimento na vida de Gautama foi o pontapé inicial para que ele buscasse de forma racional a origem do sofrimento, chegando à conclusão neste primeiro momento que aqueles pássaros, durante a busca por alimentos, tinham que ser cruéis e mesquinhos, pois, viviam em uma natureza impetuosa que os obrigavam a agirem assim, vivendo em uma constante disputa com outros pássaros para saciarem a sua fome diária, devorando animais inferiores.

Assim é a natureza; desta generalização extraímos uma lei universal. Pois não somente a natureza é indiferente ao sofrimento e a crueldade, como é ela mesma quem impõe estas condições a todos os seres vivos, se eles querem subsistir (SILVA e HOMENKO, 1995, p. 08).

Podemos entender que a vida nos impõe várias provas diariamente, essas provações fazem parte da nossa sobrevivência, uma disputa constante que nos leva ao encontro do sofrimento; somos levados frequentemente ao limite de nossas condições mentais e corporais, essa situação acaba nos obrigando a buscar um refúgio, que muitas vezes é encontrado em lugares errados, como por exemplo, nos prazeres materiais. Ao buscarmos os desejos que satisfazem apenas a matéria, encontramos uma falsa sensação de felicidade. No *Dhammapada*, está escrita a seguinte sentença a respeito desta questão: “Aqueles que confundem o que não é essencial como sendo essencial e o que é essencial como não sendo essencial, nutrindo pensamentos errados, nunca chegarão ao que é essencial” (BUDDHARAKKHITA, 2013, p.16).

Na doutrina budista, todos os prazeres que alegram apenas o corpo, não são essenciais à vida, são satisfações momentâneas, assim como as que são encontradas nos prazeres sensuais. Sobre este ponto, vejamos o posicionamento de Siddhārta Gautama: “O prazer sensual ao qual nos entregamos para aliviar o sofrimento raramente é satisfatório, seus efeitos revelam-se transitórios, assim como abstinência que é insatisfatória para encontrar a felicidade” (KIM, 2016, p. 32).

² Aparato usado na agricultura.



Para encontrar a felicidade é necessário, em primeiro lugar, vencer os próprios desejos, algo considerado muito difícil, como podemos evidenciar na seguinte passagem do *Dhammapada*: “Embora se possa conquistar mil homens mil vezes em batalha, contudo aquele que se vence a si mesmo é sem dúvida o mais nobre dos vencedores” (BUDDHARAKKHITA, 2013, p.45). De fato, a vitória sobre si mesmo é considerada a mais difícil de todas, porém, a mais satisfatória, pois consiste no autocontrole, uma virtude que, de acordo com os textos budistas, é capaz de resistir a todos os desejos.

Voltando nossas atenções para a origem do sofrimento, nos remetemos a Siddhārta Gautama na sua fase adulta. O herdeiro do clã shakya, no começo desta fase se casa com uma jovem chamada “Yashodhara, filha mais velha do rei Suprabuddha, da cidade de Devadaha, tinha modos gentis e refinados. Era como as primeiras flores da primavera, e bela como uma fada celestial que tivesse descido ao reino humano” (MAGALHÃES, 1955, p.41).

Esta bela moça foi escolhida a dedo pelo grande rei, para tentar curar uma depressão do seu filho, pois, nesta época, o destino de libertar a humanidade do sofrimento, conforme a profecia no seu nascimento, já lhe chamava. No entanto, ele era obediente e por respeito ao seu pai, aceitou aquela bela jovem e com ela teve um filho. Mesmo rodeado de riquezas e com uma família, Gautama não estava feliz, pois, a verdadeira felicidade não estava entre as paredes do palácio ou na vida conjugal.

O tempo passava e Siddhārta sentia-se cada vez mais infeliz, como podemos observar na citação do livro *O evangelho de Buda* (1958, p. 25): “[...] Assim como o elefante cativo suspira pelas selvas, o príncipe se impacientava por ver o mundo, e pediu ao Rei, seu pai, permissão para satisfazer seu desejo”. Ou seja, Gautama teve seu pedido aceito para sair do palácio e ver com seus olhos a verdadeira realidade do reino. Fora do palácio, viu um cidadão comum, castigado pelo tempo:

Em determinado lugar, encontrou um velho. Ao ver o príncipe aquele corpo encurvado, aquele rosto envelhecido com sulco³ de dor entre as sobrancelhas. Gautama perguntou ao cocheiro: “Quem é esse” [...]. O cocheiro embaraçado primeiro atreveu-se por fim a dizer a verdade e respondeu: “Esses são os sinais da velhice. Esse homem foi criança e depois, um adolescente cheio de entusiasmo e prazer; porém os anos se passaram; agora sem garbo⁴ terminou o vigor de seu corpo desapareceu” (KHARISHNANDA, 1958, p. 25).

Eis a primeira vez em que Siddhārta Gautama se deparou com a face real do sofrimento humano, esta cena lhe deixou impaciente. Raciocinando sobre o que viu, começa a buscar o entendimento sobre o verdadeiro sentido da existência, pois a experiência lhe tem mostrado que a vida possui mais dor e sofrimento do que alegrias e satisfações. Isto o deixou atormentado, questionando: “Que gozo e que prazer podem experimentar os homens, quando sabem que a velhice virá e os fará sofrer e caminhar languidamente” (KHARISHNANDA, 1958, p. 25).

³ Sem vigor por conta do trabalho no campo.

⁴ Boa aparência.



Por isso, o *Dhammapada* (2013, p.59) reforça: “Mesmo os belíssimos carros reais acabam por se desgastar, e na verdade, também este corpo se desgasta. Mas o *Dharma*⁵ (o Bem) não envelhece [...]”. Todos os homens estão sujeitos a tal desgaste, assim sendo, é de suma importância encontrar o caminho do bem, que servirá de alento à dor da velhice do corpo, pois, aquele que segue o caminho do *Dharma*, sempre terá um espírito novo.

Retomando a experiência de Gautama com o sofrimento, mesmo abalado com o que viu, continua a sua caminhada, logo à frente algo lhe chama a atenção novamente:

Por onde passava, apareceu de um lado do caminho um enfermo, ofegante, as feições desfiguradas, convulso e gemendo de dor. O príncipe indagou o cocheiro: “Que classe de homem é essa?” E o cocheiro tornou: “Esse homem está enfermo. Os quatro elementos de seu corpo estão confundidos e em desordem. Todos estamos sujeitos aos mesmos acidentes. O pobre e o rico, o ignorante e o sábio. Todas as criaturas que têm corpo estão expostas ao mesmo mal”(KHARISHNANDA, 1958, p. 25 e p. 26).

Essa segunda cena deixa o príncipe bastante comovido, tirando então a seguinte conclusão: “Todos os prazeres lhe pareciam vãos pararam em sua rápida carreira” (KHARISHNANDA, 1958, p. 26). Neste instante Gautama percebe que os prazeres materiais, não servem para nada, pois, no momento em que a enfermidade nos alcança, sempre vem acompanhada de dor e sofrimento. Esta experiência leva-o a acreditar, que ele mesmo, vivia uma vida ilusória, rodeadas de prazeres que lhe cercavam nas paredes do seu palácio, impedindo-lhe de ver a verdadeira realidade: que a vida está coberta de sofrimento e doenças, que todos estamos expostos a este mal, independentemente de quem seja. Mais adiante, depara-se com outra realidade cruel:

Quatro pessoas passavam levando um cadáver, e o príncipe, enternecido ante a visão do corpo privado de vida. Interrogou ao cocheiro: “Que levam essa pessoa?” [...]. O cocheiro lhe informou: “É um morto, seu corpo está rígido, a vida fugiu dele, o seu pensamento extinguiu. Sua família e amigos levam seu corpo para sepulta-lo”. O príncipe cheio de horror e espanto, perguntou: “É isto uma exceção, ou há no mundo outros exemplos semelhantes?” [...]. Respondeu-lhe o cocheiro: “Isto é igual para todos. Todos os que nascem devem morrer. Ninguém escapa da morte” (KHARISHNANDA, 1958, p. 25 e p. 26).

Siddhārta depara-se com o extremo da vida, a morte. No texto sagrado *Dhammapada*, está escrito a seguinte passagem: “Assim como um pastor que conduz o gado ao pasto com um cajado, também a velhice e a morte conduzem a força da vida dos seres” (BUDDHARAKKHITA, 2013, p.53). Ou seja, todos nós estamos sujeitos à morte, ninguém consegue escapar dela, por este motivo, o príncipe chega à conclusão de que vivemos em um mundo impetuoso, em que todos estão sujeitos as suas leis temporais. Somos parte

⁵ Também é um termo que, segundo o linguista Emile Benveniste, tem origem na raiz - do indo-europeu, raiz que está na origem do sentido de termos que representam ordem e justiça como é o caso do termo grego themis. Significa o caminho, a boa lei, o sentido da roda da vida para a felicidade. É, portanto ao mesmo tempo a realidade, o discurso sobre a realidade, os elementos da realidade fenomênica a superar e o comportamento a seguir para atingir essa superação (COSNTANCIA, 2019, p. 08).



deste universo transitório, pelo simples motivo de viver nele, “Nada no universo origina a si mesmo, porque tudo resulta de alguma ação previa” (KIM, 2016, p. 32). Ou seja, a nossa vida é transitória, vivemos em um mundo regido pelas leis de tempo e espaço, nele tudo segue um ciclo de começo e fim.

O príncipe depois de ter vivido todas essas experiências percebeu, em todos os casos, a ausência da felicidade. No final deste dia sente-se diferente devido à queda do véu que o cegava, que o prendia a uma falsa realidade, toma naquele exato momento uma decisão que mudaria a sua história, começando com a renúncia do cargo de príncipe, abandonando todos os seus luxos para encontrar o verdadeiro sentido da vida, buscando principalmente a superação da dor no mundo, conhecido por sofrimento. Antes de renunciar, o jovem príncipe expõe seus angustiados e confusos sentimentos:

Vejo e sinto a imensa agonia do mundo, a vaidade de gozar a ilusão de sua felicidade, a angústia de seu infortúnio, pois que ao prazer substitui a dor, a juventude ilude a velhice, ao amor a perda do amado, à vida a odiosa morte, e a morte em ignotas vidas que de novo atam os homens à sua roda para girar em círculo ilusório deleites e reais sofrimentos (KHARISHNANDA, 1958, p. 29).

Esta reflexão nos leva a acreditar que temos uma pequena participação neste universo. “Não há o eu que não seja parte de um todo maior o não eu” (KIM, 2016, p. 32). Segundo a doutrina budista, somos apenas uma pequena parte deste universo transitório, não somos um ser único nesta imensidão, não existe somente o “eu”, somos apenas uma parte do universo por um pequeno período, nada gira ao nosso redor, não somos donos da verdade, a menos que compreendamos esta verdade, jamais conseguiremos atingir a autêntica felicidade, seremos sempre vítimas do egoísmo e dos falsos prazeres sensoriais.

Gautama conclui que o sofrimento é universal “causado pelas frustrações dos nossos desejos e expectativas, tais desejos foram chamados de apego, aos quais incluem não apenas os desejos sensuais e as ambições mundanas, mas o nosso mais básico instinto pela autopreservação” (KIM, 2016, p. 32).

Ainda sobre a origem do sofrimento, o professor Severino, no livro *Manual do Budismo* (2011, p. 16), acrescenta: “Nascer é sofrimento, decair é sofrimento, morte é sofrimento, pena, lamentar-se, dor, pesar e desespero é sofrimento. Não conseguir o que se deseja é sofrimento, ser separado do que se ama é sofrimento”.

Percebe-se com estes ensinamentos que tudo que causa prazer ao corpo humano pode se transformar em sofrimento, principalmente quando estes sentimentos se tornam viciantes. O vício conduz ao apego e este ao sofrimento. De fato, quando nos apegamos à matéria, aos prazeres sensoriais, torna-se muito difícil desvencilhar-se deles, visto que, geram sede a quem os experimenta, dominando corpo e mente, tornando-nos reféns de nós mesmos. Por isso, segundo a doutrina budista, para se libertar desse sofrimento é necessário eliminar todos os apegos que nascem do egoísmo. A citação a seguir reforça o nosso posicionamento: “Para nos livrar de todos os apegos que causam dor, não basta apenas renunciar as coisas que desejamos, devemos superar o vínculo com aquilo que se deseja” (KIM, 2016, p. 32).



Na próxima etapa deste artigo veremos a busca pela felicidade, algo que foi encontrado por Siddhārta Gautama. Para tanto, foi necessário uma grande dedicação, uma longa caminhada experimentando vários métodos meditativos, alguns deles quase o levaram a morte por inanição, devido ao reduzido número de alimentos que ingeria. A busca pela iluminação durou aproximadamente seis anos até ser alcançada por ele.

3 A BUSCA PELA VERDADEIRA FELICIDADE

Na primeira parte deste artigo, fica claro que Siddhārta Gautama não era um homem comum, apesar de possuir todas as características físicas de qualquer outra pessoa, a sua superioridade vinha do ímpeto de encontrar respostas que apontassem saídas para o sofrimento, num primeiro momento, o jovem príncipe utilizou o método racional, isto é, compreendeu, através de análises e reflexões, que a vida possuía inúmeros sofrimentos, posteriormente, por intermédio das práticas meditativas, aprendidas com os renunciantes da época, abandonou a via racional e lançou-se por completo no caminho da não-mente, da superação do próprio pensar. Para reforçar estas premissas, faz-se necessário voltar ao dia do seu nascimento, marcado por vários mistérios sobrenaturais, evidenciando a sua principal missão neste mundo – tornar-se um Buda:

Na verdade, o nascimento do príncipe foi acompanhado de acontecimentos auspiciosos e extraordinários. Assim que nasceu, o bebê deu sete passos e, olhando em todas as direções, declarou: “Este é o meu último nascimento neste mundo, e a ele vim com a finalidade de atingir a budeidade⁶. Sou o supremo ser iluminado e estou aqui para libertar todos os seres”. Em seguida, caíram dos céus duas fontes de água, como se fossem duas correntes de prata, uma tépida e outra fresca, nas quais o príncipe se banhou, refrescando o corpo e a mente. Do céu vieram reis celestiais e divindades bramânicas. Os reis celestiais sustentavam as quatro varas de um palanquim⁷ feito de lápis-lazúli e muitos guarda-sóis preciosos, com os quais presentearam o príncipe. Enquanto isso, incontáveis seres celestiais apareceram no céu para louvar o jovem príncipe, aquele que se tornaria o Buda (MAGALHÃES, 1955, p.29).

O nascimento de Siddhārta Gautama evidencia a sua predestinação a libertar a humanidade de todo o sofrimento. Para uma melhor compreensão, devemos voltar à primeira fase deste artigo, onde o príncipe já cansado de fugir de seu destino toma a decisão difícil de abdicar o reino de seu pai, da sua família e da vida de luxúria para iniciar uma longa trajetória de austeridades, penitências e privações. “Gautama após renunciar aos prazeres que o lugar de príncipe lhe proporcionava, passou seis anos como ascético⁸ errante em busca de iluminação, muitas vezes meditando, sem intervalos para a alimentação” (SIBOLD, 2013, p.20).

⁶ É tido como o estado do ser que alcança a iluminação e a suprema sabedoria, transformando-se em Buda.

⁷Meio de transporte, geralmente utilizado por uma só pessoa (MAGALHÃES, 1955, p.29).

⁸Doutrina moral ou religiosa que preconiza um modo de vida austero, feito de privações e mortificações, tendo em vista, alcançar a perfeição moral e o domínio de si (JAPIASÚ e MARCONDES, 2008, p. 19).



Depois de renunciar o reino de seu pai, ele passou por um longo processo de purificação mental e corporal, através de práticas meditativas aprendidas com ascetas e renunciantes, práticas que o ajudaram a encontrar a verdade sobre o que tanto buscava, assim, esse longo processo de purificação que duraram vários anos serviram para que ele pudesse enxergar com nitidez o caminho mais adequado para a felicidade:

[...], quando se sentiu próximo ao despertar, sentou-se sob a árvore dita bodhi, onde ficou sete semanas determinado a não se mover enquanto não atingi seu objetivo. Conta-se que Mara, o Deus da morte, apareceu para Siddhārta, pois este resguardava a perpetuação do samsara (ciclo de reencarnação que chega ao fim quando atinge o Nirvana), a saber, do ciclo das mortes e renascimentos. Ao perceber que o homem estava próximo à libertação, Mara propôs um embate no qual Siddhārta saiu vitorioso. Neste momento, despertou para a verdade de todas as coisas, libertou-se de sua exigência Karmica (lei de causalidade) e dos ciclos de morte e renascimentos, tornando-se Buda (SIBOLD, 2013, p.20).

Neste encontro com o demônio Mara, Gautama foi tentado de várias maneiras, tanto com manifestações de violências quanto de prazeres, o objetivo de Mara era tirá-lo de seu foco:

Mara observou que o medo não iria perturbar Siddhārta, tentou distraí-lo manifestando grande número de belas mulheres que tentavam seduzi-lo, mas ele respondeu com uma concentração mais profunda. Triunfando sobre todos os demônios deste mundo (SEVERINO, 2011, p.12).

Todas as tentações de Mara não foram suficientes para abalá-lo, isso foi possível através da sua pureza mental, que se antecipava diante das várias provações. De fato, o domínio da mente é essencial para a aquisição da felicidade. Podemos ver esta constatação no clássico *Dhammapada* (2013, p.14): “A mente antecede todos os estados mentais. A mente é o seu criador, pois são todos forjados pela mente. Se uma pessoa fala ou age com uma mente pura, a felicidade segue-a como uma sombra que jamais a abandona”.

Ao contrário desta verdade, uma pessoa que não controla a sua mente, jamais encontra a verdadeira felicidade, pois, seus desejos carnis acabam por cegá-los. Por isso, a mente tem que anteceder todos os estados mentais para tornar aquele que pensa forte. Naquele dia das provações, Gautama só conseguiu sair vitorioso por intermédio da sua força mental que sempre era reforçada pelas práticas meditativas: “Assim como uma tempestade não abala uma montanha rochosa, da mesma forma *Mara* jamais controla o homem que vive a meditar sobre o que é impuro, que tem controle nos seus sentidos [...]” (BUDDHARAKKHITA, 2013, p.15). Este controle através da meditação leva-o a uma concentração tão profunda que nela não havia trevas apenas luz.

Após a vitória sobre *Mara*, Gautama finalmente atinge a verdade, transformando-se em um ser iluminado, o Buda, detentor de um perfeito estado de equilíbrio e felicidade. Objetivando ajudar a humanidade, o Buda, propõe um método conhecido como o “caminho óctuplo”:



O raciocínio de Gautama – das causas do sofrimento até o caminho para conseguir a felicidade – é codificado nos ensinamentos budistas das Quatro Nobres Verdades: o sofrimento é universal; o desejo é a causa do sofrimento; o sofrimento pode ser evitado ao eliminar-se o desejo; seguir o caminho do Óctuplo elimina o desejo. Esta última verdade refere-se ao equivalente a um guia prático para o Caminho do Meio, concebido por Gautama para seus seguidores em busca da iluminação. O caminho Óctuplo (ação correta, intenção correta, modo de vida correto, esforço correto, concentração correta, fala correta, compreensão correta, consciência correta) é, na verdade, um código de ética – uma prescrição para uma vida correta e para a felicidade que Gautama, em primeiro lugar, começou a alcançar (KIM, 2016, p. 32).

Na doutrina budista o óctuplo é simbolizado como a roda do dharma, por isso é tido como os ensinamentos da maneira correta de agir, já citado acima. Qualquer indivíduo que queira atingir a iluminação, necessariamente, deverá trilhar a senda proposta pelo Buda, esta é a conclusão do *Dhammapada*: “Este é o único caminho; não há nenhum outro para a purificação da visão introspectiva. Trilha este caminho, e confundirás *Mara*” (BUDDHARAKKHITA, 2013, p.102).

Outro baluarte da doutrina budista é *O caminho do meio*, utilizado principalmente na eliminação de todos os apegos. “Gautama concluiu que devia haver um *caminho do meio* entre a autoindulgência e a automortificação, que levaria à felicidade verdadeira ou a iluminação” (KIM, 2016, p. 32). Este caminho revela-se essencial para a aquisição do *Nirvana*, por isso, a busca por este estado de consciência tem que ser o principal objetivo da vida. “O nirvana é um estado permanente de consciência desperta e liberta [...] um estado de plena consciência, cuja beleza, intensidade e poder excedem a toda capacidade descritiva da linguagem humana” (KHARISHNANDA, 1958, p.12). O estado de *nirvana* é algo tão poderoso que a nossa linguagem não é capaz de descrevê-lo de maneira digna, trata-se de algo que vai além da racionalidade humana e entra no campo transpessoal:

No bramanismo da época de Gautama – e na religião hindu que o sucedeu -, nirvana era entendido como se torna uno com Deus. Mas Gautama cuidadosamente evitou qualquer menção a uma deidade ou propósito final para a vida. Ele descreveu o nirvana apenas como Não nascido, não originado, não criado e não formado, transcendendo qualquer experiência sensorial. É o estado eterno e imutável de não ser e, assim, a libertação final do sofrimento da existência (KIM, 2016, p. 33).

Ao atingir esse estado de consciência, torna-se possível a superação do “eu”, que até aquele momento estava preso a todos os apegos materiais, por meio desta superação é possível acabar com o ciclo de sofrimento; o estado de *nirvana* pode ser compreendido como uma região em que a sensação do “eu”, da individualidade, não existe, sentimo-nos completos, encaixados, fusionados com a existência quando entramos no *nirvana*. Por isso, Gautama enfatizava que a paz vem de dentro, vem do próprio interior: “É a vida do espírito, que desabrochou e expandiu em seu próprio mundo ou lar, liberto de qualquer limitação de espaço e tempo a que se condicionam as formas transitórias” (KHARISHNANDA, 1958, p.12).



4 CONCLUSÃO

O caminho para a felicidade, segundo a doutrina budista, não é fácil de ser alcançado, o único modo de adquiri-la seria através da superação de todo o sofrimento. Percebemos ao longo deste artigo, que este sofrimento tem uma ligação muito forte com a vida humana, principalmente com os desejos materiais e a satisfação encontrada nos prazeres sensuais, que, por sua vez, provocam falsos deleites, pois, trata-se de satisfações momentâneas, algo que, com o passar do tempo, transforma-se em um apego.

O sofrimento torna-se forte na vida humana pelo simples motivo de ser um escape na luta pela sobrevivência que enfrentamos diariamente, por isso Gautama pregava que tudo o que existe no mundo sensível são ilusões, que por sua vez, acabam por provocar nos seres humanos falsos prazeres.

Portanto, Gautama ensinava que para se libertar deste mal é necessário a eliminação de todos os apegos que temos, estes nascem do egoísmo, não basta apenas renunciar às coisas que desejamos, devemos superar o vínculo com aquilo que se deseja, “o Eu”. Essa superação é feita através do caminho óctuplo budista, que está baseado em um código de ética vinculado à ação humana cujo alicerce seria: ação correta; intenção correta; modo de vida correto; esforço correto; concentração correta; fala correta; compreensão correta e a consciência correta.

Seguindo o caminho do meio, que está revestido por este código de ética, se alcança a verdadeira felicidade, ao encontrá-la entramos no estado de *nirvana*, Gautama descreveu o *nirvana* apenas como “não nascido”; “não originado”; “não criado” e “não formado”, transcendendo qualquer experiência sensorial. É o estado eterno e imutável de não-ser e, assim, a libertação final do sofrimento. É uma superação do “eu” que estava preso e finalmente encontra a sua libertação.



REFERÊNCIAS

- BUDDHARAKKHITA, Acharya. Dhammapada: O caminho da Sabedoria do Buddha. Portugal: publicação do Mosteiro Budista Theravada, 2013.
- COHEN, Nissim. Ensinaamentos do Buda: Uma antologia do Cânone Páli. São Paulo: Editora Devir Livraria. 2008.
- CONSTANCIA, Sara. O encontro e a Procura. Disponível em: www.academia.edu.br. Acesso em 15 de Outubro de 2019.
- KHARISHNANDA, Yogi. O evangelho de Buda. São Paulo: Editora Pensamento, 1958.
- GIL, Antonio Carlos. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 4 ed. São Paulo: Editora atlas, 2002.
- JAPIASÚ e MARCONDES. Dicionário Básico de Filosofia. Rio de Janeiro: Editora Zandar, 2008.
- MAGALHÃES, João. Buda Shakiamuni: Uma Biografia. Xangai, China: revista Life. 1955.
- KIM, Douglas. O Livro da Filosofia. São Paulo: Editora Globo Livros, 2016.
- SILVA e HOMENKO. Budismo - Psicologia do Autoconhecimento. São Paulo: Editora Pensamentos LTDA, 1995.
- SEVERINO, Roque Enrique. Manual do Budismo. São Paulo: Edição do autor, 2011.
- SIBOLD, Rebeca Linhares. Reflexões Sobre a Felicidade e Sofrimento: Alguns litorais. Disponível em: www.lume.ufrgs.br. Acesso em 15 de Outubro de 2019.