



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**  
**CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS (CFCH)**  
**DEPARTAMENTO DE FILOSOFIA**  
**CURSO EM LICENCIATURA EM FILOSOFIA**

**MARIA LAURA MELO OLIVEIRA**

**BUDISMO SHINGON E PIERRE HADOT:**  
**Exercícios Espirituais como uma maneira de observar o caminho budista**

**Recife**  
**2022**

**MARIA LAURA MELO OLIVEIRA**

[

**BUDISMO SHINGON E PIERRE HADOT:  
Exercícios Espirituais como uma maneira de observar o caminho budista**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Departamento de Filosofia da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Filosofia.

Orientador: Thiago André Moura de Aquino

Recife  
2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Oliveira, Maria Laura Melo.

Budismo shingon e Pierre Hadot: Exercícios Espirituais como uma maneira  
de observar o caminho budista / Maria Laura Melo Oliveira. - Recife, 2022.

51

Orientador(a): Thiago André Moura de Aquino

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, , 2022.

1. Budismo. 2. Caminho budista. 3. Exercícios espirituais. 4. Pierre Hadot.  
5. Shingon. I. Aquino, Thiago André Moura de. (Orientação). II. Título.

210 CDD (22.ed.)

MARIA LAURA MELO OLIVEIRA

**BUDISMO SHINGON E PIERRE HADOT:  
Exercícios Espirituais como uma maneira de observar o caminho budista**

Trabalho de Conclusão de curso apresentado ao Departamento de Filosofia da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Filosofia.

Aprovado em: 24/10/2022.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Thiago André Moura de Aquino (Orientador)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof. Dra. Angelica Louise de Souza Alencar (Examinadora Externa)  
Universidade de Brasília

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos aqueles que contribuíram para este trabalho. Primeiramente, um agradecimento para a professora Loraine Oliveira, que esteve comigo no início desta caminhada, plantando a semente que floresceu nesta pesquisa. Agradeço também o professor Marcelo Pelizzoli a qual contribuiu para o aprofundamento dessa pesquisa através do PIBIC. Agradeço também ao professor Thiago Aquino, meu orientador, pelo esforço e paciência. Agradeço a professora Angélica Alencar, por ser uma grande inspiração e por mostrar que a pesquisa sobre o Japão é possível em âmbito nacional, mesmo que esta ainda seja uma dura caminhada a ser percorrida. Além disso, agradeço a Curadoria de Japão, da Coordenadoria de Estudos da Ásia da UFPE, pelo apoio e acolhimento nessa jornada, que certamente, contribuiu bastante.

Essa jornada também não seria possível sem o apoio afetivo dos meus familiares e amigos. Agradeço de maneira especial à minha mãe pelo apoio e por sempre acreditar nos meus sonhos. Agradeço às minhas amigas, que sempre se mostraram acessíveis e acolhedoras a todas as minhas necessidades. E por fim, mas não menos importante, agradeço o meu companheiro por sempre estar presente em todos os momentos.

“Somente aquele que é capaz de um verdadeiro encontro com outrem é capaz de ter um encontro autêntico consigo mesmo” (HADOT, 2014, p.4)

## RESUMO

Pensar o Budismo como uma filosofia é ainda algo polêmico no que se refere aos acadêmicos da filosofia. Contribuindo para tal debate, o objetivo dessa pesquisa é analisar, com a ajuda de Hadot, em que medida é possível afirmar os exercícios práticos da doutrina do Budismo *Shingon* como práticas filosóficas. Nesse sentido, a pesquisa analisa em que consiste o conceito de filosofia como maneira de viver e os exercícios espirituais em Pierre Hadot, com o objetivo de usar esse conceito como uma ferramenta exegética para interpretar o Budismo *Shingon*. Bem como, com a ajuda de Harter(2018) compreender certos limites de interpretação quanto a associação desse conceito ao Budismo de maneira geral. Para isso, foram analisados principalmente três textos. Exercícios espirituais e filosofia Antiga (2014), *Spiritual Exercises and the Buddhist Path: An Exercise in Thinking with and against Hadot* (2018) e *Kūkai Major Works* (1972). Encontrando, assim, proximidades entre as práticas, mas sem desconsiderar seus limites.

**Palavras-chave:** Budismo, Caminho budista, Exercícios espirituais, Pierre Hadot, Shingon

## **ABSTRACT**

Thinking about Buddhism as a philosophy remains controversial in philosophy research. As a contribution to this debate, the aim of this investigation is to analyze, with the help of Hadot, how it is possible to call the practical practices of the doctrine of Shingon Buddhism philosophical practices. In this sense, the investigation analyzes what is the concept of philosophy as a way of life and spiritual exercises in Pierre Hadot, with the aim of using this concept as an exegetical tool to interpret Shingon Buddhism. As well as, with the help of Harter (2018), to understand certain limits of interpretation in terms of the association of this concept with Buddhism as a whole. For this purpose, three main texts were analyzed. *Spiritual Exercises and Ancient Philosophy* (2014), *Spiritual Exercises and the Buddhist Path: An Exercise in Thinking with and against Hadot* (2018), and *Kūkai Major Works* (1972). In this way, approximations between the practices are found, but without disregarding their limitations.

Keywords: Buddhism, Buddhist path, Spiritual Exercises, Pierre Hadot, Shingon

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E O BUDISMO.....</b>	<b>11</b>
2.1	O QUE SÃO EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS?.....	11
2.2	COMO OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS ACONTECIAM?.....	13
2.2.1	Aprender a viver.....	14
2.2.2	Aprender a dialogar.....	16
2.2.3	Aprender a morrer.....	17
2.2.4	Aprender a ler.....	18
2.3	IMPLICAÇÕES DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS NO BUDISMO.....	19
<b>3</b>	<b>BUDISMO SHINGON: TEORIA E PRÁTICA.....</b>	<b>23</b>
3.1	PRINCIPAIS CONCEITOS DO BUDISMO.....	23
3.2	AS ORIGENS DO BUDISMO SHINGON.....	24
3.3	TEORIA DO BUDISMO SHINGON.....	27
3.4	O CAMINHO BUDISTA SHINGON.....	31
<b>4</b>	<b>APROXIMAÇÕES POSSÍVEIS.....</b>	<b>40</b>
4.1	A ORIGEM DO SOFRIMENTO.....	40
4.2	ILUMINAÇÃO X CONVERSÃO FILOSÓFICA.....	41
4.3	EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E O CAMINHO BUDISTA.....	44
<b>5</b>	<b>ÚLTIMAS CONSIDERAÇÕES.....</b>	<b>48</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>50</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Segundo Harter (2018), pesquisas cujo objetivo é compreender aspectos filosóficos no budismo não é algo novo, principalmente no que se refere a perspectivas ontológicas, metafísicas, epistemológicas e até mesmo éticas. Contudo, textos relativos ao caminho budista, por serem textos que remetem à prática da doutrina, não são geralmente considerados como objetos filosóficos, ou seja, não são 'filosóficos o suficiente'. Nesse sentido, Hadot conseguiria contribuir de duas formas: ao observar que os textos filosóficos também se mostram em diálogo íntimo com práticas e com um modo de viver; e ao observar que não é verdadeiro afirmar que apenas tratados filosóficos possuem a validade de serem reconhecidos com rigorosidade filosófica. Nesse sentido, ele defende outros gêneros textuais como pertencentes ao campo filosófico. Isso ocorre, pois, o objetivo desses textos não eram apenas para explicitar algo, mas tinham também o intuito de levar a efeitos pragmáticos, provocando no leitor sentimentos e disposições específicas. Mostrando, assim, que os *Exercícios Espirituais* são uma das diferentes maneiras da filosofia se mostrar. Sendo esse, um bom argumento a ser usado na tentativa de relacionar o Budismo e a Filosofia.

Nesse sentido, Pierre Hadot (2014) descreve, no contexto da Filosofia Antiga, os Exercícios Espirituais como práticas que envolvem todas as facetas humanas cujo objetivo é a conversão filosófica. Nesse sentido, por ser uma escola cujo foco se encontra nas práticas, a escolha da análise do Budismo Shingon não ocorreu por acaso. É possível observar essa ideia resumida no lema defendido pelo seu fundador Kūkai (空海): Alcance a iluminação nesta mesma existência. Hakeda (1972) afirma que o que faz tal lema único é 'nesta mesma existência' está se referindo à 'alcançar a iluminação', pois ao fazer essa relação, Kūkai está afirmando ser possível o seguidor alcançar a iluminação nesta vida, sem a necessidade de reencarnação. Além disso, "este lema reflete tanto a atitude afirmativa de Kūkai em relação a este mundo fenomenal como sendo o próprio reino em que a mais alta iluminação deve ser alcançada, como sua crença básica no potencial do homem para a iluminação" (HAKEDA, 1972, p. 77, tradução nossa). Esse potencial é moldado através de práticas, sendo elas a realização de preceitos, ou a prática da meditação através dos Três segredos 三密 (Sanmitsu). De um lado, a realização de preceitos procura limpar a visão, para ser possível observar a mente pessoal, dos outros e do Buda, como uma só, ao passo que, a violação deles prejudica o despertar da mente. De outro, a meditação é a forma sistemática de experienciar toda a doutrina Budista. Nesse sentido, é possível perceber que as práticas budistas são um refinado

meio de controlar a si, por isso terapêuticas. Podendo, nesse sentido, traçar possibilidades para essa comparação.

Nesse sentido, a presente pesquisa irá apresentar no primeiro momento o que é a filosofia como modo de viver para Hadot, e como os exercícios espirituais atuam em concordância com a vida filosófica. Para isso, será visto tanto seu conceito, como as formas que esses exercícios espirituais existiam: aprender a viver, aprender a morrer, aprender a dialogar e aprender a ler. Bem como será analisado quais os limites, e os cuidados a serem tomados ao observar o Budismo através dessa ferramenta exegética. Em seguida, será compreendida a doutrina do Budismo Shingon através de suas origens, teoria e práticas. Por fim, será realizado uma análise dos eixos que foram possíveis observar uma certa aproximação como: a origem do sofrimento, a relação entre conversão filosófica e a iluminação budista, e a análise das práticas do caminho budista como exercícios espirituais.

Com isso, a pesquisa irá contribuir de um lado para a introdução de conceitos gerais e importantes da doutrina do Budismo Shingon. Fornecendo esse material em português. Por outro, irá observar os limites e as possibilidades de interpretar as práticas budistas como exercícios espirituais, ou melhor, exercícios filosóficos. Tendo, portanto, o intuito de estimular a pesquisa através do rigoroso olhar filosófico do caminho budista. Contudo, vale salientar que não temos como objetivo validar o conhecimento budista apenas através de sua proximidade (ou não) com a filosofia, mas observar a proximidade que possa existir entre os pensamentos e se questionar: se a filosofia possui espaço nos ambientes acadêmicos nacionais, por que razão o budismo, uma teoria que possui características tão próximas da filosofia, não possui um espaço significativo no âmbito nacional?

## 2 EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E O BUDISMO

### 2.1 O QUE SÃO EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS?

A princípio, o conceito de Exercícios *Espirituais*<sup>1</sup> deve parecer para muitos leitores contemporâneos algo como místico, ou ligado puramente à religião, o qual gera uma estranheza pensá-lo como filosófico. Essa estranheza, inclusive, foi notada por Pierre Hadot (2019, p.20), que justifica seu uso ao explicar que a palavra “espiritual” é usada no intuito de englobar todos os aspectos dos exercícios sendo eles “psíquico”, “moral”, “ético”, “intelectual”, “de pensamento”, “da alma”, ou seja, os E.E. estão relacionados a todos os aspectos humanos. Além disso, no que se refere á “exercícios”, eles devem ser observados tal como *askésis* Grega, e não como mortificação do corpo. São, pois, exercícios práticos que existem no dia-a-dia do filósofo (ou aspirante) para uma função, a conversão filosófica. Segundo Harter (2018, p.154), Hadot distingue essas práticas de duas maneiras: exercícios de formação e exercícios de aplicação. Tal distinção se mostra importante na medida que aponta para duas dinâmicas diferentes.

Exercícios de aplicação<sup>2</sup> consistem na prática de aplicar os princípios e regras da escola. Na antiguidade clássica, bons exemplos seriam as práticas estoicas de indiferença ao indiferente, e o autocontrole, visto que ambos dependem do pressuposto da existência de uma lei natural, e do não controle sobre ela. Para isso é incorporado no dia-a-dia a ideia de que apenas é possível controlar o que está na nossa esfera moral, e nossa reação ao mundo natural (o mundo exterior). Em suma, são regras primeiro apreendidas e depois postas em prática. Já os exercícios de formação<sup>3</sup> são caracterizados como “[...] exercícios que provocam a transformação da pessoa, então a pessoa pode encarar situações críticas quando elas acontecem, em um tempo futuro” (HARTER, 2018, p.156, tradução nossa), em outras palavras, podemos considerar como uma dinâmica que se aproxima à de um atleta treinando para futuras competições. Os exercícios de meditação, principalmente dos estoicos, são bons exemplos dessa dinâmica, visto que são práticas que consistem em imaginar situações cotidianas no intuito de assimilar na prática conceitos importantes.<sup>4</sup>

Com essas explicitações em mente é possível definir os E.E. como práticas, sendo tanto de aplicações de preceitos filosóficos, quanto treinamento pessoal para a transformação

<sup>1</sup> Doravante podendo ser referido com a sigla ‘E.E’.

<sup>2</sup> Ou exercícios Up-down, que traduzindo de maneira livre, exercícios que vêm de *cima* (de conceitos) para *baixo* (aplicação no dia-a-dia).

<sup>3</sup> Em inglês *bottom-up*, aqueles que são de baixo (da prática) para cima (para a realização dos conceitos).

<sup>4</sup> É interessante observar que ambas as formas de exercícios não são excludentes entre si, podem existir simultaneamente na prática.

almejada, a qual se relacionam com todas as facetas do ser: psicológico, moral, social, sentimental, etc. Hadot deu a esse fenômeno várias definições ao longo de seus estudos, Harter compila algumas delas:

transformação da visão do mundo e uma metamorfose da personalidade; a atividade interna do pensando e da vontade; exercícios que permitem ao praticante alcançar a transformação do ego; elas podem ser chamadas como a vida de acordo com o espírito; eles são atos do intelecto e da imaginação ou da vontade caracterizada pelo seu propósito - graças a eles o indivíduo se esforça para transformar sua maneira de ver o mundo, para que possa transformar a si mesmo (2018,p.153, tradução nossa).

O conjunto de tais definições nos aponta um caminho para entender os E.E. como práticas cujo objetivo é desenvolver e transformar o Eu. Isso acontece pela vontade de transformação por si mesmo, não por uma força ou pela vontade de algo exterior a si. Essa característica do E.E. é um caminho interessante para a distinguirmos de práticas puramente religiosas.

Para compreendermos o relacionamento entre a transformação e a prática é interessante observarmos a seguinte dinâmica. Pierre Hadot, defende que, para todas as escolas filosóficas da Antiguidade Grega, a principal causa de sofrimento, desordem, consciência do humano são as paixões, a qual “a supremacia da preocupação o impede de viver verdadeiramente” (2014, p. 22-23). É nesse contexto que a filosofia Antiga pode ser observada como uma terapêutica das paixões, pois seu objetivo é tratar de tudo aquilo que causa sofrimento. E os E.E. se tornam essenciais para esse processo na medida que eles visam tal transformação. A maneira como a filosofia e os E.E. interagem vão variar conforme as escolas, pois existe uma variedade de maneiras como elas desenvolvem seus preceitos e pensamentos. Contudo, uma dinâmica comum que podemos observar é: *práticas que buscam a conversão filosófica*.

Mas, em que consiste tal conversão? Segundo Hadot, a conversão pode ser definida como “[...] uma mudança de ordem mental, que poderá ir da simples modificação de uma opinião até a transformação total da personalidade” (2014, p.203), sendo de carácter religioso, psicológico ou filosófico, elas têm a capacidade de refletir a irreduzível ambiguidade entre a liberdade humana e a influência externa. Além disso, a sua correspondente latina *conversion* equivale a dois termos gregos: *epistrophè*, “que significa mudança de orientação e implica a ideia de um retorno (retorno a origem, retorno a si)” (Ibidem, p.203) e a *metanoia* que “implica a ideia de uma mutação e renascimento” (Ibidem, p.203). Nesse sentido, na noção de ‘conversão’ “há uma oposição interna entre ideia de “retorno à origem” e a ideia de “renascimento” (Ibidem, p.203). Portanto, as técnicas com o objetivo de atingir a conversão não conseguiriam fugir dessa dinâmica, é a tentativa de recondução a sua essência original, e a busca pela modificação radical, na qual as duas podem acontecer simultaneamente. Além

disso, um estereótipo que precisa ser quebrado é a conversão de irrompe de repente, a mudar um indivíduo por completo, a tal ponto que “esse estereótipo corre o risco de influenciar não somente a maneira pela qual se faz o relato da conversão, mas a maneira com que ela é experimentada” (HADOT, 2014, p.208). Por isso que não podemos considerar a conversão filosófica como algo que irrompe de repente no praticante, mas fruto de esforço e vontade.

Principalmente após Platão, é possível afirmar que “a filosofia torna-se essencialmente um ato de conversão” (HADOT, 2014, p.205). Tal conversão não é uma simples mudança de opinião, mas uma ruptura completa com o habitual. Isso está geralmente associado à mudança de costumes e até mesmo regimes alimentares, que ocorrem através do próprio discurso filosófico e da prática de exercícios espirituais. Nesse contexto, o ensino filosófico usa artifícios retóricos e lógicos para a conversão. Assim sendo, não é verdadeiro afirmar que a filosofia seja apenas uma sistematização de conceitos, mas “um apelo à conversão por meio da qual o homem reencontra sua natureza original (epistrophè) em um violento desenraizamento da perversão na qual vive o comum dos mortais e numa profunda reviravolta de todo ser (aqui já se trata de *metanoia*)” (HADOT, 2014, p.206).

De maneira geral, podemos dizer que os Exercícios Espirituais, para os filósofos da antiguidade Grega (e da tradição filosófica), são além de práticas que ocorrem em concomitância com a teoria, é, de modo mais profunda, a maneira própria do filósofo viver. É um diálogo primordial com a realidade, tendo o objetivo de alcançar o entendimento verdadeiro dessa realidade. Podemos, portanto, afirmar que mais do que uma teoria da conversão, a filosofia é um *ato de conversão*, onde ocorre o desenraizamento e ruptura total em relação ao cotidiano. É a existência autêntica no mundo. Nesse sentido, Hadot observa: “o filósofo terá tendência em pensar que a única verdadeira transformação do homem é a conversão filosófica” (HADOT, 2014, p.2013).

## 2.2 COMO OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS ACONTECIAM?

Além de sua definição, é interessante também observar como ocorria a relação entre os exercícios espirituais e o modo de vida filosófico. Hadot (2014), exemplifica essas práticas através de quatro eixos: aprender a viver, aprender a dialogar, aprender a morrer e aprender a ler. Não diferente do que foi afirmado, todas essas formas de treinar a si mesmo seguem o mesmo movimento de aperfeiçoamento em caminho para a conversão e transformação total do ser.

### 2.2.1 Aprender a viver

Como observado, Hadot compreende a filosofia antiga como uma terapêutica das paixões, pois visa libertar o humano do sofrimento através do controle dessas paixões. Ao passo que aquele que quer se libertar do sofrimento, ao praticar a filosofia está também transformando e convertendo o seu íntimo. Nesse contexto, os E.E. são usados para tal transformação, onde o filósofo estará precisamente *aprendendo a viver* livre do sofrimento.

Nesse sentido, os estóicos são um bom exemplo. Segundo Hadot, para os estóicos a infelicidade está em tentar controlar aquilo que não é passível de controle como acidentes, doenças, mortes, entre outros. Portanto, a filosofia serve para educar o praticante para que ele busque apenas aquilo que ele consegue controlar, nada exterior a si, mas as suas próprias atitudes morais. Neste caso, o agir filosoficamente existe com o intuito de conversão. Ou seja, passar daquele que vive acostumado com a visão habitual do mundo, estando preso no sofrimento, para uma visão “natural”, ao entender que exterior a si, existe apenas a Lei Natural. Contudo, como visto, esse não é nem um caminho fácil, nem rápido. É um treinamento. Para isso existem E.E., com o objetivo de atuar gradualmente, passo a passo nessa transformação.

Podemos colocar em debate que E.E. não era uma característica da filosofia antiga como um todo, mas do próprio estoicismo, visto que, “[...] para eles, a filosofia é um 'exercício'.” (HADOT, 2014, p.22). Hadot, adianta tal debate quando traz o exemplo de outra escola contemporânea a essa, o epicurismo. Caracterizada principalmente como a escola do prazer. Tal fama não parece promover a rigorosidade da prática de E.E., contudo, essa é uma falsa impressão. Afinal, “[...] para Epicuro, como para os estóicos, a filosofia é uma terapêutica: ‘nossa única ocupação deve ser nossa cura’” (Ibidem, p.31). Na medida que o objetivo do epicurismo era “conduzir a alma das preocupações da vida a simples alegria de existir” (Ibidem, p.31), o sofrimento então acontece porque o humano teme coisas que não são temíveis e desejam coisas que não são necessárias e lhes escapam. Isso priva o humano do prazer verdadeiro, o prazer de simples existir. A ética epicurista, portanto, terá o intuito de libertar dos desejos, negando os desejos não necessários e não naturais, evitando aqueles que são naturais e não necessários e privilegiar aqueles que são naturais e necessários. Isso assegurará a ausência de perturbação e a presença do bem-estar, a tal ponto que quem conseguir atingir esse grau, rivaliza com a felicidade dos deuses. Ainda, é observado que as coisas necessárias são fáceis de ter e não necessárias são difíceis. Com tal objetivo, de alcançar a liberdade, exercícios são realizados diariamente e incessantemente.

Hadot nos fornece uma lista com a descrição de exercícios estoicos, os quais, irão ajudar a entender como eles ocorriam factualmente no cotidiano dos filósofos:

em primeiro lugar, a atenção; depois, as meditações e as ‘lembranças do que é bom’; em seguida, os exercícios mais intelectuais que são a leitura, a audição, a pesquisa, o exame aprofundado; enfim os exercícios mais ativos que são o domínio de si, a realização dos deveres, a indiferença às coisas indiferentes. (HADOT, 2014, p.25)

O exercício de atenção tende a diferir em cada escola, afinal, o foco da atenção tende a se modificar de acordo com cada pensamento. Para os estoicos, a atenção é o ato de sempre estar presente, vigilante e preparado para lidar com as diversas situações da vida, sempre preparado para aplicar a regra fundamental: aquilo que depende de nós, e aquilo que não depende de nós. Se relacionando e sendo propriamente a sua filosofia, enquanto “fazendo-nos aceitar cada momento da existência na perspectiva da lei universal do cosmos” (Ibidem, p.26). Em paralelo, para os epicuristas, a preocupação que aflige a incerteza do futuro deve ser evitada, pois, ela esconde o verdadeiro valor de existir, que é o prazer de ser aqui e a agora. Em suma, atenção é o exercício que permite o praticante da escola estar sempre atento e seguir as regras importantes de sua doutrina.

A meditação e a memória são resultados dessa atenção. No caso dos estoicos, consiste em dominar os preceitos através do pensamento, aplicando-os em situações hipotéticas na medida que também os memoriza. Contudo, não é apenas um treinamento na esfera intelectual, mas tem por objetivo provocar a mudança nas ações e assim também na personalidade. Este exercício nos permite estar sempre preparados para os infortúnios da vida: morte, pobreza, acidentes, etc. E isso ocorre, pois ao percebê-las como não controláveis, podemos também as observar como não sendo nem boas, nem mais. Por outro lado, a meditação para os epicuristas tinha o intuito de relaxamento, descontração, na tentativa de se desprender das coisas dolorosas e se fixar nos prazeres verdadeiros. Sendo um *hiper* reconhecimento do prazer, tanto no passado, como no presente. O exercício específico dessa escola é a escolha da sempre descontração, e uma gratidão profunda com a vida e com a natureza, pois se for feita de maneira correta, essa é uma fonte ininterrupta de prazer e alegria. A meditação, de maneira geral, procura alinhar o discurso interior com os preceitos da escola. Sendo observado seu poder terapêutico, ao organizar tal discurso, o que promove a mudança, a conversão.

Para a sofisticação desses exercícios, Hadot observa que a mente também precisa ser nutrida, através de exercícios intelectuais como: a leitura, a audição, a pesquisa e o exame interior, etc. As quais a leitura de obras filosóficas ou poéticas e a audição dos ensinamentos dos seus mestres, se refinam com a pesquisa e o exame interior. Além disso, temos os

exercícios práticos, com o intuito de influenciar diretamente na ação. Dentre eles, Hadot observa que existem aqueles que ainda são bastante interiores, como a indiferença das coisas indiferentes no estoicismo, pois é caracterizado apenas por aplicar a regra fundamental da escola, através do pensamento e dos sentimentos; por outro lado, existem aqueles mais exteriores, como o domínio de si mesmo em situações adversas e a realização de deveres sociais.

### 2.2.2 Aprender a dialogar

No aprender a viver, a práticas como a meditação, a pesquisa, e o exame interior são uma importante pista para observarmos tais práticas como diferentes de transes catalépticos, sendo, na verdade, movimentos que procuram pelo controle racional. No interior das práticas mostradas anteriormente, bem como existindo de maneira singular, existe o *aprender a dialogar*. Diálogo esse que pode ser tanto interior como exterior.

Para exemplificar ambos os diálogos, Hadot escolhe a figura de Sócrates, conhecido tanto pelos seus diálogos com o outro, como consigo mesmo. O objetivo de seus diálogos era fazer o outro duvidar de suas crenças, no intuito de despertar para a consciência moral. Por isso, o importante não era *o que* se falava, mas *com quem* se falava. A provocação insistente, outra marca dos diálogos socráticos, tinha o intuito de fazer o outro questionar a si mesmo, e cuidar de si mesmo. Hadot observa que esse é um exercício espiritual que se dá *com o outro*, onde ao convidar o outro ao exame e a atenção dele mesmo, também se está convidando à atenção de si mesmo, e essa é uma das características mais importantes dos exercícios espirituais. Três aspectos podem ser notados nesse exercício: 1) conhecer-se como não sábio, mas aquele que está no caminho para tal, 2) conhecer-se em seu ser essencial, identificar o que somos do que não somos e 3) conhecer-se em seu verdadeiro estado moral, ou seja, o exame da consciência. No que tange o diálogo interior, Hadot o iguala a meditação, e defende que “somente aquele que é capaz de um verdadeiro encontro com outrem é capaz de ter um encontro autêntico consigo mesmo” (HADOT, 2014, p.40). Ou seja, é possível afirmar que o diálogo só ocorre na interação entre si mesmo e o outro. Portanto, “desse ponto de vista, todo exercício espiritual é dialógico na medida em que é exercício de presença autêntica perante si e perante os outros” (HADOT, 2014, p.40)

Outro bom exemplo a ser observado são os diálogos platônicos. Esses, mesmo sendo também socráticos de inspiração, apresentam outra característica — são modulares. Ou seja, Platão escrevia diálogos ideais, que eram modelos de como tal prática poderia ocorrer. Uma primeira característica a ser notada é a dialética, que busca mais incessantemente por

compreensão e reconhecimento entre as pessoas, do que a própria verdade. Essa é a característica que impede que o diálogo se torne apenas uma exposição dogmática. Tendo, então, como objetivo principal levar o interlocutor a uma atitude mental determinada: o observar a si, a atenção, etc. Outra característica seria a dupla entrega, de um lado a preocupação do questionador e do outro a concordância do interlocutor. Com isso, Hadot constata que o tema tratado no diálogo é menos importante que o método utilizado, da mesma maneira que a solução do problema é menos importante que o caminho que chegou até ela. O que importa é exercitar a aplicação do método de maneira mais eficaz. Em extensão, é possível afirmar que a concordância não se trata de uma concordância de conteúdo, mas sim, da vontade mútua permanecerem em diálogo.

### 2.2.3 Aprender a morrer

Em diálogo com o aprender a viver, o filósofo também se preparava para a morte. No platonismo, essa prática consiste em exercitar-se para a separação espiritual entre alma e corpo. No qual, tal separação, não tem a ver com a ideia da morte do corpo e a existência do espírito de maneira sobrenatural. Essa morte deve ser vista como a possibilidade de se libertar totalmente das paixões que são advindas do corpo, para que assim seja possível alcançar a clareza do pensamento. É, sobretudo, um esforço de se libertar do ponto de vista parcial e passional, para chegar ao ponto de vista Universal, o qual submete o *lógos* pessoal (o pensamento ou a fala pessoal) à norma do Bem. A dinâmica desse exercício é colocar-se na perspectiva da universalidade e para a morte de sua individualidade, através da concentração de pensamento sobre si mesmo, meditação e o diálogo interior, tal rigor que deve existir até durante os sonhos. Nesse sentido, “para Platão, o desenraizamento da vida sensível não pode assustar quem já provou da imortalidade do pensamento” (HADOT, 2014, p.46).

O aprender a morrer assume outras roupagens em outras escolas filosóficas, para os epicuristas, o pensamento da morte é a consciência da finitude da existência, ou seja, que nada é eterno, isso dá a vida ou a própria existência um valor infinito, na medida que contribui para reconhecer o infinito em cada instante. Já no estoicismo, o aprender a morrer é aprender a ser livre, pois “o pensamento da morte transforma o tom e o nível da vida interior[...]” (HADOT, 2014, p.47). Em suma, Hadot afirma que o "exercício da morte" está ligado à contemplação da totalidade, à elevação do pensamento, e isso é o Exercício do Pensamento Puro. Por isso que toda a ação contemplativa e especulativa de um filósofo pode ser considerada um exercício espiritual, pois isso o faz traçar o caminho de se distanciar da individualidade para chegar ao todo, ao pensamento puro e/ou à grandeza da alma. Outro exemplo dessa dinâmica

se encontra na filosofia plotiniana. Para ele, os exercícios presentes na filosofia não tinham o intuito de conhecer apenas o bem, mas sim, através de uma completa ruptura com a realidade se tornar ele mesmo o Bem. Para tal, é preciso evitar pensar de uma forma determinada, despojar a alma de toda forma particular, afastar todas as coisas, o que resulta e opera em uma metamorfose do Eu.

#### **2.2.4 Aprender a ler**

Por internalizar em sua prática todos os exercícios anteriores, aprender a ler é uma prática de suma importância para o viver filosófico. Tal prática consiste em desenvolver o olhar verdadeiro aos textos, ler para além do que é dito, mas o que quer ser dito. Considerando que para Hadot, "a verdadeira filosofia, portanto, na Antiguidade, é o Exercício Espiritual" (HADOT, 2014, p.59), os textos devem ser lidos de acordo com essa dinâmica: considerando o texto como escrito por um mestre com o intuito de ensinar a seus discípulos o caminho da transformação. Nesse sentido, "a obra escrita reflete, pois, preocupações pedagógicas, psicológicas, metodológicas." (Ibidem, p.60) do mestre. Não se deve ler os textos procurando diretamente um sistema concreto e sem falhas, pois mesmo sendo possível encontrar um 'sistema' lógico em cada escrito, isso não quer dizer que todos os escritos do autor formam um único e impecável sistema. A filosofia, então, pode ser considerada antes de tudo uma atitude concreta com o foco na transformação humana e no esforço para alcançar isso. Em suma, "a filosofia aparece então em seu aspecto original, não mais como uma construção teórica, mas como um método de formação de uma nova maneira de viver e de ver o mundo, como um esforço de transformação do homem." (Ibidem, p.64).

Portanto, o exercício de aprender a ler consiste no esforço em ter um encontro verdadeiro com o que se está posto no texto. De maneira específica, considerando todos os exercícios descritos anteriormente, aprender a ler é procurar todas as faces do texto, considerando os aspectos práticos e sentindo aquilo que o texto quer provocar, enquanto se questiona 'para quem' e 'para que' esse texto foi escrito. Ou seja, é o estado de estar primeiramente aberto de maneira efetiva e afetiva, e querer entender o que se está posto, para depois ter um encontro autêntico com o outro, que nesse caso é o texto. Deixar que ele não apenas te diga algo, mas que te provoque de alguma maneira.

### 2.3 IMPLICAÇÕES DOS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS NO BUDISMO

Ao escrever sobre as proximidades que o Budismo pode ou não ter com a teoria de exercícios espirituais de Pierre Hadot, Harter (2018) é um filósofo que acrescenta muito nesse debate. Ele defende que o conceito de exercícios espirituais auxilia os estudos budistas de duas formas: ao observar que textos podem se mostrar em diálogo íntimo com práticas e com um modo de viver; e ao observar que outros textos além dos *tratados*, possuem a validade de serem reconhecidos com rigorosidade filosófica. Para ele, essa defesa hadotiana se mostra importante em razão de certo preconceito existente aos estudos dos aspectos práticos do pensamento, não apenas na filosofia, como também em estudos budistas. Com isso, ele traz outros gêneros de texto para o campo filosófico. Observa também que o intuito desses textos não era apenas explicitar algo, mas tinham também o objetivo de levar leitor ou escritor a efeitos pragmáticos, provocando sentimentos e disposições específicas. Mostrando, assim, que os E.E. é uma das diferentes maneiras da filosofia se mostrar, ao passo que

a filosofia não deveria ser atribuída inteiramente ao talento de escrever bons argumentos; deveria ter uma existência fora dos textos: na vida dos homens (e mulheres, para os poucos exemplos que temos disponíveis) que escreveram estes textos como exercícios para treinar na vida filosófica (HARTER, 2018, p.149, tradução nossa).

Sendo esse, portanto, um bom argumento a ser usado na tentativa de relacionar o Budismo e a Filosofia.

Contudo, segundo Harter, o conceito de exercícios espirituais tem o poder tanto de iluminar como de obscurecer certas práticas e aspectos budistas. Sobre isso, ele argumenta que o conceito é muito aberto, por isso não se mostra tão direto a definir o que seriam precisamente exercícios *filosóficos*, mas não nega que talvez seja por usar essa abertura que os teóricos conseguem atribuir muitas práticas budistas a exercícios espirituais. Com o objetivo de entender esse aspecto, Harter observa a distinção entre os exercícios de formação e de aplicação. Argumenta que existem práticas que podem ser ambas ao mesmo tempo, e práticas que mesmo se encaixando na mesma definição possuem dinâmicas completamente diferentes.

Exemplo da primeira afirmação é o exercício “ver de cima” dos estóicos: exercício onde é proposto que o praticante se distancie da situação presente e de si mesmo e ponha o olhar na perspectiva do universo. É exercício de formação quando considerado que ensina a olhar para a situação atual de maneira mais ampla, treinando para quando situações ruins acontecerem; como também é exercício de aplicação por partir da concepção do universal até atingir a consciência dele.

Quanto à segunda afirmação, Harter compara o exercício estóico em se preparar para morte e a ascensão para o Bom em Plotino. O aprender a morrer estoico segue uma dinâmica parecida com um atleta se preparando para uma grande competição, por isso é de formação. Já a ascensão para o Bom de Plotino, é formativa na medida em que é um exercício que vem da prática para a realização de um conceito. Contudo, diferente da prática estóica, a ascensão ao Bom é mais próximo de “[...] uma evolução espiritual, um progresso soteriológico ou mesmo uma grande reviravolta, do que um exercício”(HARTER, 2018, p.157, tradução nossa).

Outro argumento a respeito dos cuidados a serem tomados dialoga com a diversidade de práticas existentes no caminho budista. Primeiro não podemos negar que, tanto para os E.E., como para as práticas do Caminho Budista, o objetivo seja uma reforma pessoal completa, ou seja, são terapêuticos. Contudo, “[...] pode existir um sofismo lógico aqui: se todos os exercícios espirituais são terapêuticos, isso não significa que todas as práticas terapêuticas são exercícios espirituais” (HARTER, 2018 p.160, tradução nossa). Isso ocorre visto que, segundo Harter, nem todas as práticas budistas assumem a dinâmica de *exercícios*. Essas práticas “[...] são a visão direta da realidade com dimensões cognitivas e soteriológicas” (HARTER, 2018, p.165, tradução nossa). O caminho da visão, é um bom exemplo disso, “[...] é definido por Vasubandhu<sup>5</sup> como o momento do caminho onde o praticante vê o que não viu antes” (Ibidem, p.165, tradução nossa). Ou seja, não é um treino, não há retorno, é um habituar-se a ser em uma realidade sem si mesmo, em outras palavras, é uma nova e diferente visão da realidade. Por isso, não pode ser considerada nem uma preparação, nem a aplicação de um conceito, essa é a transformação em si. Dito isso, Harter nota que uma prática da Filosofia Antiga que ocorre de maneira similar é a contemplação, como a contemplação do intelecto em Plotino ou até mesmo a Teoria na filosofia aristotélica. Não negando assim, uma certa proximidade. Contudo, para muitas escolas budistas, o caminho da visão não é o último a ser alcançado pelo praticante. Após ele, existe o caminho do cultivo, onde há a necessidade de mais treinamento e purificação. São práticas que não seguem a dinâmica de treinamento, mas é a própria habilidade de se manter nesse despertar ou iluminação já alcançadas.

Nesse sentido, Harter argumenta que o conceito de exercícios espirituais pode ser usado para identificar algumas práticas do caminho budista, mas não todas. Outra utilização defendida seria observar a diferença entre essas dinâmicas. Em resumo, Harter defende que,

---

<sup>5</sup>Monge e filósofo paquistanês, dos séculos IV e V E.C. Escreveu trabalhos dialogando principalmente com a filosofia budista Yogācāra.

Não há realmente necessidade de recorrer a exercícios espirituais aqui, exceto se quisermos dizer que, como os exercícios espirituais, através do trabalho e da reputação do Hadot, marcam a existência da filosofia, identificá-los como parte da tradição budista torna essa tradição filosófica, e assim facilita um diálogo entre estudiosos do budismo e estudiosos da filosofia ocidental. Mas também poderíamos trabalhar em outra direção e dizer que é a noção de caminho que expressa melhor que tipo de filosofia se encontra em um contexto budista, o que, por sua vez, exigiria que elaborássemos filosoficamente o conceito de caminho (2018, p.168, tradução nossa).

Em outras palavras, Harter defende que embora seja possível observar semelhanças nas práticas do modo de vida filosófico e o caminho budista, e que isso poderia contribuir para defender ele como filosofia, deve-se também tomar cuidado ao enquadrá-lo totalmente dentro da filosofia. Isso porque existem particularidades da doutrina budista que merecem ser vistas como elas mesmo, não em comparação com outras formas de pensamento.

Semelhante à prática ‘aprender a ler’, vista anteriormente, um último detalhe merece ser mencionado. Harter observa que nem todos os textos que tratam especificamente o caminho budista devem ser lidos como um convite à prática, e com isso chama o leitor a observar o texto também de duas maneiras, para quem foi escrito? e, porque foi escrito?, convidando a observar o texto em sua verdade. Como exemplo, Harter analisa o texto *Ornamento da Realização*<sup>6</sup>:

Nosso reflexo ao abordar este texto poderia ser buscar instruções práticas. Afinal, este é um texto sobre o caminho para o estado de Buda, e se identificarmos textos sobre o caminho com textos sobre exercícios espirituais, esperaríamos com razão ler algo nos dizendo como praticar o Dharma budista em nossa vida diária. Os leitores modernos do Ornamento podem ser tentados a lê-lo dessa maneira. Por muito tempo, o *corpus* foi ignorado em parte porque foi considerado um tratado fracassado dando instruções graduais para o Despertar (o gênero tibetano de lam rim): era muito complicado e muito desorganizado, pois não começou com nossa condição comum, mas sim com o conhecimento do Buda (os três primeiros capítulos tratam de três tipos de onisciência), e não seguiu um claro progresso passo a passo. O Ornamento não segue uma ordem gradativa, começando com nossa condição comum e progredindo lentamente até o estado de Buda, porque não é um texto prático sobre as etapas do caminho (lam rim)(HARTER, 2018, p.171, tradução nossa).

Ou seja, não é um texto cujo objetivo é oferecer o passo a passo para aplicar na vida cotidiana, mas um texto que oferece as bases filosóficas e religiosas do caminho.

Sobre isso, Harter continua:

O interessante do Ornamento é que é um mapa do caminho não é um diário de viagem.[...] Ele apresenta todos os elementos necessários para que o caminho faça sentido e funcione em sua plenitude: seus pressupostos, seus componentes, suas diferentes ferramentas, suas múltiplas possibilidades (o caminho não é apresentado de forma linear, mas sim (indireta e diretamente) com seus níveis superiores e inferiores para Śrāvakas, Pratyekabuddhas, Bodhisattvas, Budas e assim por diante) (HARTER, 2018, p.172, tradução nossa)

---

<sup>6</sup> Importante texto dos ensinamentos Mahāyāna.

Podemos, por outro lado, observar esse aspecto não como algo que difere do que é defendido como E.E., mas como algo que corrobora com eles. Ao observarmos o aprender a viver, existem exercícios que ocorrem para o refinamento e o melhor entendimento da realidade vivida: a pesquisa, a escrita, o diálogo, etc. Nesse sentido, tal obra pode ser observada como resultado da pesquisa física e, principalmente, metafísica da iluminação budista. Uma pesquisa refinada com o objetivo de compreender esse caminho para a iluminação, ou em outras palavras: uma física e metafísica do caminho.

Dessa maneira, o caminho budista Shingon será analisado através da ótica de exercícios espirituais, tentando responder às questões apresentadas por essa abordagem, e considerando os cuidados e limites apresentados até o momento. Dessa maneira, ao definir o conceito de exercícios espirituais como as práticas filosóficas que ligam o filósofo à filosofia através da sua maneira de viver, com o objetivo claro de viver autenticamente ou de alcançar a conversão, será buscado na doutrina Shingon, em que medida essa dinâmica pode ser refletida no caminho. Bem como observar de que maneira as práticas encontradas no Shingon refletem as defendidas por Hadot nos eixos: aprender a viver, a morrer, a dialogar e a ler. Isso, sem deixarmos o conceito de exercícios espirituais ser soberano, e tomar cuidado, de maneira crítica, com os limites dessa interpretação. Observar que mesmo com a proximidade conceitual existente entre as práticas do pensamento filosófico grego e o budismo, elas possuem suas particularidades que ao serem ignoradas será obscurecido parte importante de seu conhecimento. Para desenvolver essa comparação, primeiro é de suma importância compreender os conceitos principais da doutrina Shingon.

### 3 BUDISMO SHINGON: TEORIA E PRÁTICA

#### 3.1 PRINCIPAIS CONCEITOS DO BUDISMO

Um dos conceitos mais polêmicos, e por vezes mal interpretado do Budismo é a sua radical *negação do eu*. O correto, pois, é assumir a existência de um eu empírico, o qual deseja e sente, do contrário, não seria possível discriminar uns dos outros, nem mesmo a possibilidade de decisão de seguir o caminho Budista. A negação do eu no budismo se volta para a negação do Eu Metafísico, Imutável, Permanente e Contínuo. O eu empírico, que podemos chamar também de pessoa ou personalidade, é visto como um conjunto de processos mentais e físicos, formado a partir de cinco fatores, que funcionam como feixes, os quais nenhum existe de maneira isolada: a forma material, a sensação/sentimento, a rotulação mental, reconhecimento e interpretação dos objetos, atividades construtivas e a consciência discriminatória (cf. HARVEY, 2019, p.87–88). Disso, decorre também a afirmação que todos os objetos reais são Não-Eu, ou em outras palavras, são condicionados, dependentes e mutáveis. A negação do eu, nos leva a outro conceito importante — *o vazio ou a vacuidade*. Se nada ocorre sem uma condição prévia, não existe uma substancialidade, segundo Harvey (2019, p.145), “Nenhuma coisa que surja de acordo com condições, como acontece com todos os fenômenos podem ter uma existência ou natureza inerente, pois aquele que é depende daquilo que a condiciona”, portanto, o ponto que une todas as coisas, inclusive o Nirvana, é a vacuidade.

Outros conceitos importantes são *o Renascimento* e *o Karma*. É comum pensarmos que o renascimento depende também de um Eu essencial/substancial que continue, contudo, para o budismo, esse raciocínio não só é incorreto, como também, é um dos motivos da continuação do ciclo do renascimento. Segundo Harvey (2019, p.67) “A perspectiva budista sobre o renascimento é que ele não é algo agradável [...], mas que todas as pessoas não iluminadas renascem [...]”. E isso ocorre também como uma possibilidade de aprendizado espiritual, que ao decidir se esforçar para entender a natureza da vida, o praticante possui o objetivo de transcender por completo o ciclo de renascimento, ajudando a si e os outros. (cf. Harvey, 2019, p.67). O movimento de renascimento não ocorre ao acaso, mas é regido pelas leis do *Karma*. Tais leis seguem o princípio de que “[...]os seres renascem de acordo com a natureza e qualidade de suas ações passadas; eles são ‘herdeiros’ de suas ações.” (Harvey, 2019, 68). Por ser uma lei inerente à natureza das coisas, quando associada ao renascimento, não deve ser encarada como recompensa ou punição pelos atos feitos, mas sim, resultados

naturais de certos tipos de ações, determinadas pela intencionalidade e vontades implícitas e explícitas.

Ademais, ao encerrar o ciclo de renascimento, alcança-se o objetivo principal do budismo, o *Nirvana* — cessar de tudo aquilo que é doloroso. Isso decorre do desapego e abandono total de tudo aquilo que causa o sofrimento. Tendo o *Dharma* como aquilo que é qualquer componente básico da realidade, o Nirvana é o Dharma incondicionado, ‘não construído’, ou seja, o Não-Eu. (cf. Harvey, 2019, p.102–103). Mas, como se faz possível o alcance do Nirvana ainda vivo, sendo que o corpo ainda estará condicionado às dores, e ao movimento? Nesse sentido, Harvey nos explica que essa é “[...] uma experiência específica, na qual as impurezas são destruídas para sempre e na qual existe uma interrupção temporária de todos os estados condicionados” (HARVEY, 2019, p.103). Para alcançar tal experiência ou estado, o caminho proposto por Sidarta Gautama (563 AEC–483 AEC), se faz de suma importância.

Em seu primeiro sermão (cf. HARVEY, 2019, p.110-111), Gautama nos conta que o *caminho do meio* é o mais eficaz para alcançar o Nirvana. Não é ceder nem a busca da felicidade sensorial, nem buscá-la através da auto mortificação, e sim o caminho que se encontra entre os dois. É, pois, o caminho da vigilância e da iluminação, para tal, é explicitado oito preceitos a serem seguidos: os relativos à *Sabedoria*, a visão correta e a intenção correta; à *Virtude Moral*, a palavra correta, a ação correta e o meio de vida correto; à *Meditação*, o esforço, atenção plena e a unificação mental corretas. O caminho do Budismo *Shingon*, por advir de uma tradição *Mahāyāna* e Tântrica, o foco no caminho, com a realização de preceitos e a meditação de faz ainda mais forte. Os *Bodhisattvas* (seres que se dedicam ao *Bodhi* - despertar, iluminação), são, dependendo de seu estágio, considerados próximos às divindades.

### 3.2 AS ORIGENS DO BUDISMO SHINGON

Mesmo tratando dos mesmos conceitos, cada budismo possui suas particularidades. Por isso é interessante primeiro observar quais são as bases que contribuíram para o desenvolvimento do Budismo Shingon, para que assim adentramos na sua doutrina. Nesse sentido, perguntemos: O que é o Budismo Shingon? Segundo Minoru Kiyota o budismo Shingon é “[...] a versão japonesa do budismo tântrico sistematizado por Kūkai<sup>7</sup> no nono século” (1978, p.1, tradução nossa). Além disso, como mencionado acima, é uma escola advinda da tradição Mahāyāna, e pela característica secreta de seus ensinamentos, é Esotérica. Em suma, o Budismo Shingon é Tântrico, Mahāyāna e Esotérico, ao passo que a maneira

<sup>7</sup> Mestre e criador do Budismo Shingon.

como essas características dialogam, forneceram a esse Budismo suas características particulares.

No que tange seus aspectos Mahāyāna, algo interessante de ser observado é a possibilidade de ter sido influenciado, em seu berço na Índia, pela cultura Helênica. Sobre isso, Kiyota nos conta que “a expedição de Alexandre (o grande) para o noroeste da Índia (327-325 A.c.) deixou um grande impacto no desenvolvimento do pensamento budista indiano” (1978, p.10, tradução nossa). Alexandre era conhecido também por ser um grande disseminador do pensamento filosófico e artístico helênico. Nesse contexto, um exemplo seria a arte das estátuas gregas que influenciou o budismo na medida que “retratou o Buda de maneira antropomórfica e aumentou o culto da deificação, e conseqüentemente ao conceito do corpo iluminado como eterno, transcendendo o Buda histórico”(Ibidem, p.10, tradução nossa). Sendo esse um dos principais argumentos da superioridade dos ensinamentos Shingon, defendido por Kūkai. Além disso, ‘Mahāyāna’ significa ‘O grande veículo’, que nos ajuda a compreender a existência de um movimento para a iluminação. Desde seu surgimento, vários textos, principalmente *sutras*, procuravam descrever, ou ensinar o caminho guiado por esse grande veículo. Temos por exemplo, a literatura *Prajñāpāramitā*, que “ênfatiza a prática dos *bodhisattvas* para trazer a salvação universal” (Ibidem, p.11, tradução nossa), como também o *Sukhāvativyūha*, que fala sobre o transcender do Buda histórico, entre outros.

O *bodhisattva* é, dessa maneira, de fundamental importância para o pensamento Mahāyāna. Ele é aquele que adia da sua própria entrada no Nirvana, ou a total iluminação, para aliviar sofrimentos alheios, ou melhor “[...], aquele que jurou em procurar pela iluminação não apenas para si mesmo, mas para todos os seres[...]” (YAMASAKI, 1988, p. 6, tradução nossa). Nesse sentido, *O Nirvana*, ou a Iluminação mais pura para o Shingon, será além do alcance individual, mas o esforço de levar todos os seres à esse estado de consciência. Além disso, sutras como: sutra do coração, sutra diamante, sutra de lótus e o sutra guirlanda de flores, ensinaram de uma forma ou outra sobre encantamentos *secretos*. Esses encantamentos “[...] tinham a intenção de unificar o corpo e a mente em meditações religiosas, ou eram consideradas símbolos da Iluminação de Buda”(Ibidem, p.8, tradução nossa). Vale observar que tais rituais, e a devoção à imagem do Buda universal, são aspectos que contribuem para a formação do Budismo Esotérico. Outra característica importante que irá se encontrar no núcleo do pensamento budista Mahāyāna é a realidade como *o vácuo ou vacuidade*, sendo a iluminação a prática de perceber a realidade, ou o *Dharma*, tal como ela é. Em outras palavras, em sua verdade mais pura. Esse movimento se dá através do esforço em negar todas as visões já incorporadas da realidade e da concepção de um *eu essencial*. Ainda,

é interessante notarmos que os encantamentos nos apontam para uma refinada preparação e atenção, movimentos também encontrados no contexto dos exercícios espirituais.

Sobre sua característica tântrica, Kiyota explica que ‘tantra’, “literalmente significa um ‘fio’” (1978, p.5, tradução nossa), seria o fio que conecta nós mesmos à iluminação. A diferença entre *tantra* e o *sutra* é o foco de seus ensinamentos. O tantra se “[...] refere ao tipo de literatura religiosa que lida com encantamentos (i.e. mantra e dharani), divinação e magia, e em ocasiões iconografias (i.e. mandala), sexual e outros instrumentos que ilustram simbolicamente o que o escritor concebe como verdade.” (KIYOTA, 1978, p.5, tradução nossa), enquanto os sutras lidam especificamente a explicação dos ensinamentos. Dentre os textos tântricos, existem aqueles que são “puros” e aqueles que são “variados”. Os textos puros incorporaram em si conteúdos das escolas Madhyamika e Yogācara, enquanto a variada se refere à implantação de vários aspectos folclóricos e religiosos, tendo a característica mágica ainda mais acentuada. Podemos também dizer que o “tantrismo budista puro emprega tantras como maneiras de interpretar seus conteúdos doutrinários Mahāyāna” (KIYOTA, 1988, p.7, tradução nossa). Apontar com exatidão onde um começa e outro termina não é claro, contudo, é possível observar que “na tradição Shingon, a composição dos sutras Mahāvairocana e de Tattvasamgraha sinaliza o começo do budismo tântrico puro” (Ibidem, p.7, tradução nossa).

Ainda, sua característica esotérica, como o próprio nome intui, se refere ao ensinamento que devem ser guardados como tesouros, e dados para aqueles que estão preparados para vivenciar esta verdade/realidade, ou seja, são segredos. O Budismo esotérico, como nos diz Tāiko Yamasaki “[...] é conhecido em japonês por *mikkyo*, [...], que significa ‘ensinamento secreto’ ou ‘Budismo secreto’” (1988, p.3, tradução nossa). É através desses ensinamentos que será possível superar o *Karma*, e por isso, sem a necessidade de *Renascimento* alcançar a iluminação nesta mesma existência. Esses ensinamentos se mostram fortemente ligados a rituais e encantamentos, o que deixa margem para a absorção de características religiosas e sociais. Sobre isso, Yamasaki considera, por exemplo, que “o Buda universal do Shingon, Dainichi Nyorai (literalmente ‘Grande sol’; Skt.Mahāvairocana), pode ter sido originado na entidade inferior conhecida nos Vedas como Asura” (1988, p.4-5, tradução nossa). Outra possibilidade é considerar o paralelo entre Dainichi Nyorai e Amaterasu - A deusa do sol no panteão *Shinto*. Para Hakeda, essa aproximação é óbvia: “A Deusa do Grande Sol (Amaterasu) é a figura central no panteão *Shinto*, e o paralelo entre esses dois é bastante óbvio para precisar de prolongamentos” (HAKEDA, 1972, p.81, tradução nossa). Por fim, a característica esotérica desse budismo é de tal importância que se

torna um dos principais temas debatidos por Kūkai, ao tentar defender a superioridade deste budismo com as demais maneiras de pensamento.

### 3.3 TEORIA DO BUDISMO SHINGON

Segundo Hakeda (1972, p.76) os aspectos teóricos do Budismo Shingon (*kyousou*) foram construídos por Kūkai a partir de dois grandes eixos de debate: a relação e superioridade do Budismo Esotérico sobre o Exotérico, e a demonstração da efetividade de sua doutrina. Ao argumentar sobre esses eixos, Kūkai desenvolve o pensamento sobre o eu e a realidade, sendo possível pensar como uma ontologia; bem como desenvolve sobre as possibilidades do conhecimento puro, ou seja uma epistemologia; ao passo que também é observado uma física e uma metafísica do caminho budista para a iluminação.<sup>8</sup>

Sobre a relação entre o budismo esotérico e exotérico, é interessante primeiro identificar em Kūkai certa evolução de seu pensamento. Segundo Hakeda, no início dos seus 40 anos, Kūkai na busca de provar a superioridade do Budismo Esotérico sobre todas as escolas de pensamento vigente, direcionando principalmente sua crítica ao Exotérico, ele “começa assumindo antagonismo e incompatibilidade entre essa e todas as escolas do budismo” (HAKEDA, 1972, p.63), no mesmo período, com o intuito de demonstrar a universalidade de seu pensamento, ele defende que nos ensinamentos exotéricos existem preceitos esotéricos. Com maior influência e estudos, já por volta da segunda metade de seus 50 anos, ele defende que “[...] o Budismo esotérico contém em si mesmo todos os ensinamentos exotéricos e, sem perder sua própria identidade, sintetiza eles em uma perspectiva mais elevada e compreensível” (Ibidem, p.63, tradução nossa). Com isso, é possível supor que a princípio existia uma diferença ontológica, ou seja, o argumento da superioridade estava em diálogo com o que é, ou seja, o ser dessa doutrina; já no segundo momento a diferença passa ser epistemológica, isso por assumir que ambas as naturezas são iguais, mas a maneira como elas são ensinadas é diferente, e a Shingon é a mais pura.

Corroborando com a última distinção, é defendido a superioridade do Buda Dharmakāya (Universal) ao Buda Nirmanakāya (Histórico). Para o Budismo exotérico, o Buda Nirmanakāya era ele mesmo a expressão de pureza no mundo fenomenal, contudo “de acordo com Kūkai, o Buda histórico é apenas uma manifestação do Mahāvairocana, que existe na história e ainda ao mesmo tempo, a transcende” (HAKEDA, 1972, p.63, tradução nossa), portanto, seus ensinamentos são adaptados ao tempo e às pessoas. O Nirmanakāya

---

<sup>8</sup> É importante sinalizar que essa comparação é feita a nível superficial. Portanto não é o intuito enquadrar esses ensinamentos no escopo de estudos ontológicos, epistemológicos, etc., mas observar a semelhança existente.

Buda, ou o Buda Sakyamuni<sup>9</sup>, foi um humano, nascido no mundo dos fenômenos, que passa seus ensinamentos, portanto, sem escapar das limitações da própria linguagem. Por outro lado, os ensinamentos esotéricos bebem diretamente da fonte do Buda Dharmakāya.

Nesse sentido, duas questões precisam ser explicadas: o que é o Dharmakāya? O que é Mahāvairocana? Dharmakāya é definido como o Dharma em si. Por isso que Kūkai irá considerar que o Dharmakāya “[...] é outra designação para a Natureza de Buda” (KIYOTA, 1978, p.61, tradução nossa), sendo essa designação sua natureza mais pura, ou seja, o próprio Mahāvairocana. Essa designação, segundo o budismo Mahāyāna é o "incondicional e imutável, o que é herdado em todos os seres” (Ibidem, p.61, tradução nossa). Por designar Mahāvairocana ao Dharmakāya “[...]”, Kūkai identifica Mahāvairocana com o eterno Dharma, o incrível, indestrutível, sem início, e a verdade última” (HAKEDA, 1972, p.83, tradução nossa). Etimologicamente, Mahāvairocana tem sua raiz na palavra 'vairocana' que “literalmente significa ‘aquilo que brilha sobre as coisas, luminoso e iluminado’”(KIYOTA, 1978, p.61, tradução nossa). Seu correspondente japonês é ‘Dainichi Nyorai’, que significa ‘o Grande sol’ (大日如来<sup>10</sup>). Portanto, podemos afirmar que tal como “o sol é fonte de luz e calor, a fonte da vida. Similarmente, Mahāvairocana é o Grande Luminoso no centro da multidão de Budas, bodhisattvas, e poderes; Ele é a fonte da iluminação e da unidade subjacente em toda multiplicidade” (HAKEDA, 1972, p.82, tradução nossa).

Kūkai observa que o Dharmakāya se manifesta de 4 formas. A primeira é a sua forma absoluta, é o aspecto absoluto de Mahāvairocana, o *Dharma* no estado de *samadhi*<sup>11</sup>. A segunda é em êxtase ou participação, em êxtase quando se encontra em tal estado, e em participação quando aparece como o Buda e ajuda os bodhisattvas nos níveis mais avançados a alcançar o êxtase. A terceira é em transformação, é aquela que se mostra para os bodhisattvas de níveis mais baixos e para pessoas comuns no intuito de ensinar o caminho para a iluminação, é equivalente ao Buda histórico. O último estado é em emanação, se mostram das mais variadas formas, até mesmo a de não-humano, que através da expressão da compaixão imparcial e do conhecimento da natureza de Buda, ajuda a desenvolver a iluminação original em todos os seres (cf.HAKEDA, 1972, p.83).

Dito isso, é possível dizer que para o budismo Shingon a verdade pura não é ensinada por um representante que está no mundo fenomenal, ela é anunciada através do próprio Dharmakāya. Segundo Hakeda, este anúncio levou Kūkai a assumir duas posições. “De um

---

<sup>9</sup>Sidarta Gautama.

<sup>10</sup> 大日 literalmente significa Grande Sol, enquanto 如来 se refere ao Tathatā, ou aquele que é perfeito.

<sup>11</sup> É o estado de consciência e integração.

lado, Kūkai debateu a natureza e o valor do mantra, a menor forma verbal do anúncio do Dharmakāya. De outro, ele expandiu o ‘Anúncio do Dharmakāya’ a incluir todos os fenômenos” (HAKEDA, 1972, p.78-79, tradução nossa), ou seja, ao passo que clama pela prática da meditação através dos mantras, acredita que os ensinamentos da verdade estão no próprio mundo.

Esse anúncio do Dharmakāya, ou o Mahāvairocana, segundo o budismo Mahāyāna, é visto em 3 aspectos: Sabedoria, Compaixão e a Luz eterna (ou verdade em si). O corpo da sabedoria se dá ao observar o Mahāvairocana em seu estado de Dharma eterno. Nesse contexto, a sabedoria é perceber a correta compreensão da realidade, que “significa entender o vazio como base ontológica da existência” (KIYOTA, 1978, p.61, tradução nossa). Essa sabedoria é vista em cinco formas, conhecido também como os 5 corpos do Buda: *jousosachi*, *myoukanzachi*, *byoudoushouchi*, *saienkyouchi* e *hokkai taishou chi/ shichi*.

*Jousosachi* (成所作智)<sup>12</sup> é o conhecimento da realização dos primeiros cinco níveis de consciência, ou seja, os cinco sentidos, que ocorre ao ser percebido a atividade universal que abrange todas as coisas e seres particulares, ao passo que manifesta as ações que contribuem com todos a alcançar a maturidade espiritual. Sendo considerada a Sabedoria do alcançar a metamorfose, ou a Sabedoria da Ação. *Myoukanzachi* (妙觀察智)<sup>13</sup> relativo ao alcance no sexto nível de consciência, a consciência da mente, é a capacidade de compreender o sutil, onde será possível perceber todas coisas como sendo parte de um Todo, é o observar livre de discriminação. Portanto, sendo considerado o conhecimento da percepção mágica, ou da observação. *Byoudoushouchi* (平等性智) traduzido por conhecimento de natureza da Igualdade, é pois, compreender a natureza igual de todos os seres - ou seja, o vácuo. Essa Sabedoria compreende o sétimo aspecto dos níveis de consciência - a consciência do si mesmo individual. *Saienkyouchi* (大円鏡智), ou o conhecimento espelhado, é observar a uniformidade de todos os seres sem distorção do Ego. Por fim, *hokkai taishou chi* (法界体性智) ou *shichi*, a sabedoria da natureza da unidade essencial do corpo do Dharma (cf. HAKEDA, 1978, p.83-84 e YAMASAKI, 1988, p.94).

Pensar a sabedoria é pensar em observar o mundo com desapego, visto que sua realidade final é o vácuo. Em aparente contraste, a compaixão é o sentimento refinado e empático sobre o sofrimento humano, junto com a vontade de libertar a todos desse

<sup>12</sup> Literalmente significa: 成 – torna-se; 所作 – comportamento, conduta; 智 conhecimento, intelecto. Ou seja, conhecimento para transformar o comportamento; por tanto, o da ação.

<sup>13</sup> Literalmente 妙 – mistério, milagre; 觀察 – observação, assistir; 智 conhecimento, intelecto. O conhecimento que observa os mistérios do mundo do Dharma.

sofrimento. Contudo, a compaixão é a ação da sabedoria, de tal maneira que “[...] não existe sabedoria separada da compaixão, e não há compaixão separada da sabedoria” (KIYOTA, 1978, p.63, tradução nossa)”. Isso ocorre, pois, a manifestação da Sabedoria acontece através dos próprios corpos da realidade, ou corpos-dharma, ao passo que quando essa Sabedoria é manifestada na realidade é a compaixão. As formas da compaixão são três: Sambhoga-Dharmakāya, Nirmana-Dharmakāya e Nisyanda-Dharmakāya. A primeira, “representa aquele que já ganhou a percepção no mundo de habilidosos meios através do qual Dharmakāya pode ser compreendido”(KIYOTA, 1978, p.64, tradução nossa). Ainda, esse pode assumir dois papéis, aquele que mostra em êxtase em sua própria iluminação, e aqueles que direcionam sua iluminação para o benefício de outros. O segundo pode ser reconhecido no Buda histórico, aquele que adapta os ensinamentos para uma determinada audiência. O último se refere ao Buda que flui pela realidade, de variadas formas para influenciar no caminho de iluminação.

Por fim, a luz eterna ou *Tathatā* é uma metáfora para a verdade, ou a essência das coisas. Ela é descrita em 3 atributos:

- a) os seis elementos, que são coletivamente o ‘corpo’ da sabedoria, o qual elimina ignorância e ilumina a verdade;
- b) As 4 mandalas são as ‘marcas’ desse corpo, representam a compaixão; e
- c) Os três segredos, representando as ‘funções’ dessa compaixão baseada na sabedoria (KIYOTA, 1978, p. 65, tradução nossa).

Os seis elementos são reflexo da conhecida busca em entender do que é constituído o mundo. Tal busca não é algo exclusivo do Budismo, na Filosofia, desde os pré-socráticos, essa é uma das preocupações. Para Kūkai o mundo é constituído de 6 elementos (六大, *rokudai*), que além de constituir o *Tathatā*, também se mostra como uma metáfora para entendê-la. São eles: *Terra*, que ao observarmos seu aspecto fértil, representa *Tathatā* como a fonte do co-surgimento; *água*, que pelo seu aspecto fluido representa a não completa apreensão do *Tathatā* por meios conceituais; *fogo*, sendo o seu potencial destrutivo, representa o mesmo potencial em destruir o engano (*kleśa*<sup>14</sup>); *vento*, representa a completa liberdade da *Tathatā*; *espaço*, representa o carácter universal e sem limites da *Tathatā*; *mente*, por ser aquele que sintetiza os 5 anteriores, representa todos os atributos anteriores refletidos na mente iluminada. Em suma, os primeiros cinco são aspectos que representam a realidade, e o sexto é aquele que conhece. Nesse sentido é interessante observar que para o Shingon, “não existe mente separada da matéria e não existe matéria separada da mente, o percebedor e o

<sup>14</sup> Kiyota (1978) associa *kleśa* ao sentimento ‘ódio’, mas vista de maneira geral é tudo que obscurece o entendimento humano. O que se aproxima do que os gregos chamam de *pathos*.

percebido estão interrelacionados” (KIYOTA, 1978, p.67, tradução nossa). Consequentemente, podemos concluir que matéria e forma são inseparáveis. Essa característica nos faz vislumbrar o foco em superar o pensamento da dualidade, a qual não é mais sobre sujeito-objeto, pois a realidade em sua essência é o vácuo. A meditação do Shingon, portanto, cujo foco é compreender a realidade, não poderia se distanciar da compreensão desses elementos. Sendo assim, ao compreendê-los, também compreendemos a natureza humana e sua harmonia. Isso porque a natureza humana e a natureza de Buda são as mesmas (cf. KIYOTA, 1978, p.66).

Representante da compaixão, a mandala, segundo Kiyota “[...] especificamente se refere ao estado de iluminação ilustrada através de uma representação gráfica. As quatro mandalas são maneiras de fenomenologicamente observar os seis elementos - a realidade cósmica - de quatro maneiras diferentes” (KIYOTA, 1978, p.68, tradução nossa). Já o *Sanmitsu*, os três segredos, é o que dará a base para as práticas, segundo Kiyota “[...] o termo refere os três ensinamentos secretos do Buda revelados através das funções do corpo (*kaya*), da voz (*vac*) e da mente (*manas*) do Dharmakāya Mahāvairocana” (1978, p.69, tradução nossa). Esses segredos refletem a crença do Budismo Shingon da natureza do Buda está herdada em cada um, ao passo que essa natureza também está encoberta pela *kleśa*. Por isso é necessário práticas para entender a natureza de Buda. E isso ocorre através do movimento de conectar o corpo, a mente e a voz (ou discurso) ‘particular’ (micro), com o Corpo, Voz e Mente de Dharmakāya Mahāvairocana (Macro). Nesse sentido, podemos dizer que esses segredos representam as práticas e esforços de limpar o *kleśa*. Tanto a Mandala como o *sanmitsu* serão melhor compreendidos no contexto do caminho e das práticas do Budismo Shingon.

### 3.4 O CAMINHO BUDISTA SHINGON

De acordo com Hakeda (1972), os aspectos práticos do Budismo Shingon são chamados de *jisou*, (事相) que literalmente significa ‘fenômeno, fase ou aspecto’. Esse aspecto dialoga diretamente com as técnicas de meditação. Para isso, é necessário também práticas realizadas no cotidiano, com o intuito de clarificar a própria prática meditativa. Ou seja, regras éticas e de condutas a serem seguidas.

Antes de analisarmos as práticas, é interessante entender o que é o caminho budista. Sobre isso, Kūkai escreve: *os dez estágios do desenvolvimento da mente*<sup>15</sup>. Nesse texto, ele descreve tanto a evolução humana em direção à luz eterna<sup>16</sup>, quanto como as diversas escolas

<sup>15</sup> Escrito em 830 EC, por uma solicitação do então imperador Junna (786 - 840 EC)

<sup>16</sup> 1) *Mente Profana ou Animaesca*: é o humano que está totalmente dominado pelos seus desejos. Ao passo que pela fome de realizá-lo, faz o mal sem nem ao menos perceber, “como um animal possuído pelo prazer em sexo

budistas e não-budistas se relacionam com cada etapa. Mostrando que o último passo e o mais elevado é a teoria apresentada pelo Budismo Shingon. É, pois, interessante observar que esses dez estágios não se relacionam com a vontade de um ser superior, e sim uma certa atitude em realizar-se como sendo o ser iluminado em si e por si mesmo, por querer se livrar de tudo aquilo que causa o sofrimento. A busca pela iluminação pressupõe esforço e vontade em superar o *kleśa*, e não em uma promessa divina de felicidade ou descanso eterno após a morte. Esse esforço, pois, ocorre através de práticas. O caminho budista procura revelar a natureza búdica do homem, que está encoberta de *kleśa*. Nesse sentido, o início desse caminho envolve uma certa frustração que guia a pessoa à mudança, através da prática. Kiyota observa que

[...] a eliminação do *kleśa* (sig. ódio) não pode ser alcançada apenas através da percepção de um novo horizonte conceitual (sig. Não-ódio). O estado mental forma ações, mas ações, no que lhe concerne, constituem o estado mental. A perfeição do estado de não-ódio requer não apenas a eliminação da noção de ódio, como também a prática do não-ódio (1978, p.105, tradução nossa).

---

e comida, a pessoa dessa mente é guiada por instintos” (YAMASAKI, 1988, p.95, tradução nossa); 2) *Mente Tola, infantil que se abstém*: mesmo infantil, geralmente por influência externa, consegue observar e dar os primeiros passos para a moderação, ou seja, inicia sua jornada para o campo ético. Nesse sentido, “Kūkai iguala esse nível da mente com um confucionista” (HAKEDA, 1972, p.68, tradução nossa); 3) *Mente destemida, mas ainda infantil*: esse movimento ocorre, pois dominando as leis morais, dá o primeiro passo para vislumbrar as leis do universo, contudo, ainda por um viés infantil por acreditar que ao ter boas ações irá garantir um renascimento no céu, onde conseguiria a paz eterna. Reconhecendo o sofrimento, busca a solução em um céu. Esse terceiro estágio é equiparado às religiões que prometem esse tipo de recompensa: O Taoísmo, O Hinduísmo e por extensão o Cristianismo. Em suma, são mentes que se encontram no estágio de fé religiosa genuína; 4) *Mente que reconhece a não existência do Ego, e apenas dos agregados*: ocorre quando o humano reconhece a realidade através de componentes psicológicos da existência (forma, percepção, atividade mental, vontade e consciência), e não mais um Eu/ Ego permanente. É, portanto, o primeiro vislumbre da não existência real das coisas, e o início do caminho budista, aspirando pela iluminação ou o Nirvana; 5) *Mente em que as sementes causais do Karma não eliminadas*: é quebrado o ciclo de morte e renascimento por superar a causa do Karma, ou seja, é aquele dá o primeiro passo para superar a lei da causa e efeito do Dharma. Contudo, “essa mente [...] carece de compaixão por outros seres” (KIYOTA, 1978, p.95, tradução nossa); 6) *Mente Mahāyāna que compreende a compaixão e o bem-estar pelos outros*: percebendo o vazio de si através do quarto e quinto estágios, a mente se livrou de seu sofrimento, contudo ainda não dos outros. Sendo o objetivo livrar os outros desse estado, é desenvolvida a compaixão ao ajudar os outros nesse caminho. Contudo, mesmo acreditando na consciência como um armazém, ou seja, o *dharma* não está fora da mente, ainda acredita que os objetos, o outro, é real e observa o mundo ainda como sujeito/objeto; 7) *Mente despertada para a natureza não nascida ou não produzida do Dharma*: o humano percebe que a mente é não-nascida e adentra ao mundo do vácuo, ou seja, reconhece a mesma natureza (vácuo), tanto em si mesmo, como nos outros. Erradicando a dualidade através da negação; 8) *Mente da única forma da verdade*: “este nível de mente entende que os mundos da ilusão e da iluminação, os mundos da matéria e da mente, o mundo humano e todos os possíveis mundos são unidos em um único pensamento na mente individual” (KIYOTA, 1978, p.96, tradução nossa), ou seja, não mais pela negação, é quando a mente compreende a natureza ontológica entre o eu e o outro, sendo todos Mahāvairocana; 9) *Mente que se percebe definitivamente como ausente de Natureza-própria*: ocorre quando a mente reconhece sua natureza não-imutável, ou seja, reconhece que a mudança depende do outro para acontecer. É a mente que conhece as leis do Dharma, mas que ainda precisa superá-la. Percebe todas as coisas como interdependentes, e como cada uma delas possuidoras da verdade eterna, contudo, ainda não superou a causa e efeito; 10) *Mente secreta e Sublime*: ocorre quando é integrado totalmente ao corpo de Mahāvairocana, quando se realiza, em plenitude, sua herança da natureza de Buda. Uma fonte não acadêmica, mas bastante concreta encontrada em português é : <<http://www.rodadalei.com.br/os-10-estagios-da-mente-segundo-kobo-daishi-Kūkai-budismo-esoterico/>> Acessado em: 01/10/2022

Nesse sentido, o caminho budista através de práticas corporais e mentais, busca viver de acordo com a verdade, nesse caso, busca a iluminação. O início desse caminho, como nos fala Kiyota, se chama Bodhicitta, ou A mente iluminada. Esse primeiro passo ocorre

[...] quando aquele se tornar consciente da futilidade da vida calculada para satisfazer a carne e do paradoxo envolvido em levar uma vida sã, e, mais importante de tudo, quando aquele desenvolve um desejo intenso, uma vontade determinada, em superar essa futilidade e esse paradoxo (Ibidem, p.106).

Além da vontade e do esforço é necessário fé. Ter fé, nesse sentido, é crer na herança da natureza de Buda em cada um, e na possibilidade que ela seja realizada. A fé, mesmo não tendo um real objeto de investigação intelectual, pois como vimos, o objeto é o vazio, é acreditar que todos podem ter acesso a essa natureza. Nesse sentido, a fé está além do intelecto, como também a “fé está além da autoconsciência” (KIYOTA, 1987, p.107, tradução nossa). Por outro lado, “[...] o si mesmo é a base do descobrimento da situação autêntica de seu próprio começo; embora fé esteja além do intelecto, é através do intelecto que ‘fé e entendimento’ estão acordados” (KIYOTA, 1987, p.107, tradução nossa). Ainda, essa mente iluminada (Bodhicitta), possui três atributos: a verdade suprema, a compaixão e a meditação. A suprema verdade é a sabedoria, apreender a realidade como vazio; compaixão é a prática desse vazio; a meditação é a internalização desse preceito. Essa mente iluminada, contudo, não alcançou seu potencial ainda, deve ser vista como uma semente que precisa ser cuidada e nutrida, e para isso que a prática se mostra necessária. É, pois, importante notar que “[...] embora a iluminação bodhicitta é essencial para a prática, prática é ao mesmo tempo, a condição que cultiva a maturação do bodhicitta acordado” (Ibidem, p.108, tradução nossa). Com o objetivo de fazer florir essa semente, Kūkai irá formular duas teorias: a *shajou-mon*, a de eliminação do *kleśa*; e a *hyoutonku-mon*, a revelação da natureza de Buda.

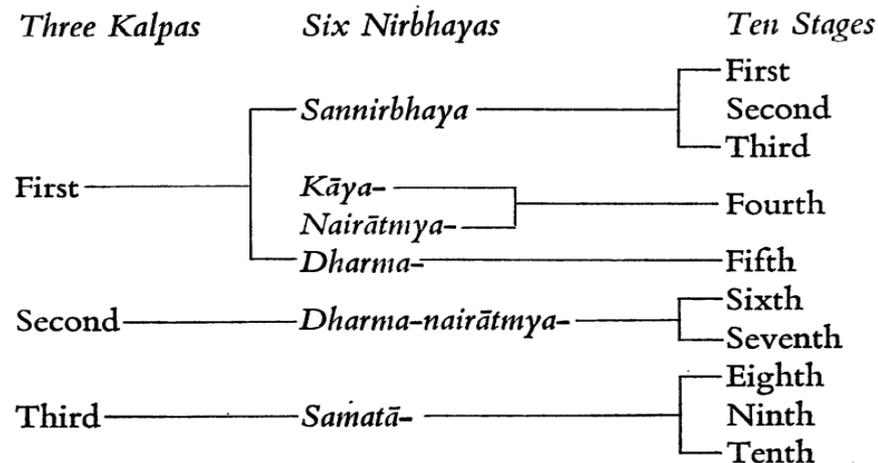
Na teoria da eliminação existem duas outras teorias: as três *kalpas* para eliminar o *kleśa* e as seis *Nirbhayas* para prevenir que essa contaminação volte a acontecer. Segundo a escola Mahāyāna, as três kalpas estavam ligadas à ideia de tempo imensurável, ligada ao alcance da iluminação. Kūkai propõe uma nova ideia de conceber as três Kalpas, ao considerá-las como as 3 substâncias básicas da mente, ou ainda “[...] como a substância da ilusão” (KIYOTA, 1978, p.109, tradução nossa): o bruto, o sutil e ainda mais sutil. As quais se referem respectivamente, as ações baseadas na ignorância, na percepção e no que é percebido. Ao fazer isso, a realização da iluminação passa a não ter mais ligação com o tempo, mas com o esforço do aqui e agora de desvelar a verdade (cf. Kiyota, 1978, p.108).

A primeira *kalpa* é a ilusão do ego, ou “[...] a crença que existe no corpo-mente

individual um eu permanente e imutável” (YAMASAKI, 1988, p.99, tradução nossa). Isso ocorre por não perceber o ego como vazio em sua essência, ao passo que para transcender essa ilusão é necessário reconhecer esse vazio. A segunda *kalpa* se liga à realidade dos Dharmas, ao que é percebido, isso ocorre por não perceber que o Dharma não possui uma essência, esse também é vazio. Supera essa ilusão aquele que percebe a verdadeira natureza do Dharma. Por fim, a terceira *kalpa* é a ilusão da ignorância, ilusão de distinguir o Dharma entre o condicionado e não-condicionado, e transcende aquele que percebe a realidade não dualista, mas sendo a síntese de ambos.

Com a *kleśa* eliminada, o esforço se volta à manutenção desse estado. Por esse motivo que existem as seis *Nirbhayas*. Esse termo significa literalmente ‘destemor’, para o Budismo Shingon esse destemor advém da manutenção da paz mental alcançada pelos três *kalpas*. A primeira é o *Samnirbhaya*, é o estágio de ações virtuosas, ocorre quando o praticante percebe a necessidade de praticar a meditação segundo o *sanmitsu*. O segundo estágio é o *Kaya-Nirbhaya*, onde ocorre a eliminação da impureza do corpo. Segundo o Shingon é quando o praticante, através da prática do *sanmitsu* consegue visualizar a sua verdadeira natureza. O terceiro estágio é *Nairatmya-nirbhaya*, ocorre quando é percebido o vazio de si mesmo através da meditação. O quarto é *Dharma-nirbhaya*, ocorre quando se percebe o vazio do dharma, e corresponde ao estágio que o praticante percebe que essa natureza é vazia de essência e sem marcas. O quinto é o *Dharma-nairatmya-nirbhaya*, ocorre quando é percebido simultaneamente o vazio do si e do Dharma através da meditação. Por fim, o *samata-nirbhaya* é o estágio da unidade, é quando é alcançado a total unidade, “[...] o estado original da mente” (KIYOTA, 1978, p.113, tradução nossa). Tanto as três *kalpas*, como as seis *nirbhayas* se relacionam com os dez estágios de desenvolvimento da mente, podendo ser esquematizado da seguinte maneira:

Figura 1 - Esquema da doutrina



Fonte: KIYOTA (1978)

Com a mente limpa, os 10 *bhumis* são práticas realizadas para alcançar a iluminação de maneira direta, essas práticas são aquelas realizadas pelos *bodhisattvas*. Cada estágio tem como objetivo levar a perfeição às características específicas. No primeiro estágio, nomeado como o *da alegria*, é o momento da realização da sabedoria de Buda, através do rompimento com as visões erradas<sup>17</sup> e o adentrar na percepção do vazio ao perceber o vazio do ego e do *dharma*. O estágio seguinte é o da consciência pura, onde será purificado os pensamentos, sendo assim, aperfeiçoada a *purificação*. O terceiro estágio é o luminoso, ou o que dá luz, é o momento que o bodhisattva se volta para apreender a sabedoria de Buda, por ser um processo que demanda esforço e tempo, aperfeiçoa a *paciência*. O estágio brilhante é caracterizado pela eliminação de qualquer resíduo de *kleśa*, nesse sentido o aspecto treinado aqui é o *esforço* ou a *diligência*. No quinto estágio, nomeado como ‘o difícil de conquistar’, “a união das verdades suprema e convencional são percebidas” (KIYOTA, 1978, p. 116, tradução nossa), a prática a ser aperfeiçoada é a *meditação*. No sexto estágio, o da Sabedoria revelada, a *sabedoria* é aperfeiçoada. No sétimo, o estágio do longo alcance, procura colocar a sabedoria na prática, por isso aqui os *meios habilidosos* são aperfeiçoados. O oitavo, o estágio imóvel, que se refere ao vácuo como base da existência, e onde é aperfeiçoado o *voto de iluminar todos os seres*. O nono, o do Efeito infalível, é quando tal voto se transforma na real ação de

<sup>17</sup>Visões enganosas são: i) a realidade do eu ii) visões extremas que consistem nas noções de impermanência e permanência iii) visões pervertidas como a rejeição da lei de causa e efeito iv) a afirmação das três visões acima v) ofensa à moralidade vi) ganância vii) ódio viii) ilusão ix) presunção x) dúvida. (cf. Kiyota, 1978, p.115)

iluminar todos os seres, a característica aperfeiçoada é o *poder*. E por fim, o estágio da nuvem do *dharma*, é o estágio de *perfeita cognição da realidade* (cf. KIYOTA, 1978, p.114-116).

De maneira geral, as três *kalpas* tratam as bases do sofrimento quando apontam os três estados mentais que devem ser superados. As seis *Nirbhayas*, são as práticas que resultam no se livrar das amarras do sofrimento, com o objetivo de se manter em tal estado de paz mental. E os dez *bhumis* são para aqueles que já iniciaram o processo de iluminação e buscam o aperfeiçoamento até se tornarem eles mesmos a luz eterna, *Dharmakāya Mahāvairocana*. Observando essa dinâmica, é possível perceber que o caráter da iluminação é gradual, pois precisa de prática e aperfeiçoamento; contudo Kūkai defende também o caráter súbito por não precisar de outras vidas para a iluminação, e que essa é possível aqui e agora através da meditação.

Isso ocorre pois, para Kūkai, ao praticar os métodos esotéricos de meditação, é possível experienciar o estado de *samadhi*<sup>18</sup> de *Mahāvairocana*, um estado atemporal e eterno de grande felicidade e êxtase, ou em outras palavras, atingir a iluminação. Mas a meditação não envolve apenas uma prática, pois o estudo do Budismo sem a meditação é improdutivo, mas a meditação não fundamentada em uma visão sistemática é igualmente sem sentido. Ao passo que, “de acordo com Kūkai, se tornar um Buda significa entender a natureza das três mentes: (sanshin) de si mesmo, dos outros (incluindo todas as coisas e seres), e de Buda (o ser macrocósmico)” (YAMASAKI, 1988, p.61, tradução nossa), sem distingui-las, mas prendê-las como uma unidade inseparável, pois é a natureza essencial de todas as coisas.

Portanto, Hakeda afirma que a meditação é a forma sistemática de experienciar a doutrina do Budismo Shingon. Ao praticar a meditação, o objetivo é participar da consciência de *Mahāvairocana*. Para isso, o grande mestre recomendava a repetição que tal prática cotidianamente, ou seja, “Kūkai recomendava que a prática do Samadhi de Mahāvairocana fosse repetida como um modo de vida e insistia que seus discípulos sentassem em meditação três vezes ao dia” (HADEKA, 1972, p.97, tradução nossa). O princípio básico da meditação para o Budismo Esotérico é o *sanmitsu*: integrar as atividades micro do corpo, do discurso e da mente da existência individual no Corpo, Discurso e Mente do *Samadhi* de *Mahāvairocana*. Tal integração é feita no momento meditativo, é corporal ao sentar-se de uma determinada postura e aos realizar os *mudras*; é relativo ao discurso, ao recitar os *mantras*; relativa à mente, com as atividades do pensamento: imaginação, sentimento, visualização e na interrupção das atividades da mente em si mesmas, com as *mandalas*. Ao passo que ao tentar unir o micro ao macro, está sendo integrado o corpo de Buda, ou seja: os seis elementos, as 4

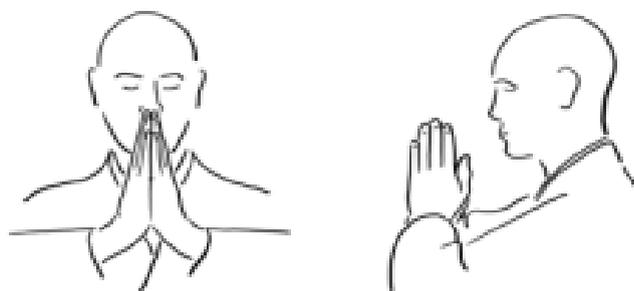
<sup>18</sup> É o estado de consciência e integração, nesse caso, como o Mahāvairocana (HAKEDA, 1972)

mandalas e o sanmitsu. Segundo Hakeda (1972, p.98), a grande chave da meditação no Budismo shingon é o ato de imitar até perder a consciência que está imitando. Isso, sem deixar que fuja da consciência todos os preceitos da doutrina, pois “se o praticante perder a aspiração de alcançar a iluminação, sua prática irá se tornar em mero formalismo ou em um reforço de uma mera superstição” (HAKEDA, 1972, p. 99, tradução nossa). Por isso que o aspecto de fé deve andar sempre de mãos dadas com a prática da meditação.

Como era, pois, realizado na prática a meditação através do *sanmitsu*? O mudra era considerado como as práticas secretas do corpo. Tinha como objetivo ligar o corpo individual ao corpo macrocosmo. Nesse sentido eram gestos com as mãos com o intuito de representar algo. Segunda Yamasaki, “*mikkyo* geralmente considera a mão direita para simbolizar o Buda, e a mão esquerda para simbolizar os seres comuns [...]” (1988, p.114, tradução nossa). Sendo, então, na mão esquerda representado: o samadhi, a absorção passiva, a Verdade, a Mandala Tai-zou, o Reino fenomenal finito e a lua; na mão direita: a compaixão, a visualização ativa, a Sabedoria, Kongo-kai mandala, o Reino de Buda, sol.

Um bom exemplo é a conhecida prática de juntar as mãos ao dizer ‘namaste’ das práticas de yoga. Tanto no Budismo Shingon, como de maneira geral, esse mudra se chama *lótus gassho*. Ele é feito com as mãos juntas, com os dedos um pouco curvados e apenas as pontas dos dedos se tocando levemente, enquanto as palmas não se tocam, mas se encontram bem perto uma da outra. Nesse mudra a mão direita significava a unidade do reino universal do Buda em união com o mundo do devir fenomenal na mão esquerda. Como na imagem abaixo:

Figura 2 - Ilustração do Mudra lótus gasshou



Fonte: <https://www.zendobrasil.org.br/atividades/mudras-e-posturas/>

O mantra, como mencionado, era a maneira de relacionar o discurso individual com o universal. Para Kūkai, o mantra era além de uma sílaba que resumia os ensinamentos

importantes da doutrina, era, ela mesma, a menor expressão desses ensinamentos. Considerando isso, “*mikkyo* descreve os mantras em termos de voz (o som), letra (a sílaba escrita em Sânscrito), e a verdade (o significado simbólico)” (YAMASAKI, 1978, p.116, tradução nossa), ou seja, o mantra era representado por uma imagem, um som e pelo seu significado. Quanto ao som, esse poderia ser tanto falado, como apenas ressoado na mente do praticante. Nesse sentido, um bom exemplo seria a Meditação A-ji. No Budismo Shingon ‘A’ significa o próprio *Dharmakāya Buda*, nesse sentido,

a meditação A-ji é projetada para permitir que seu praticante perceba que a realidade é um fluxo, e não deve ser concebida em nenhuma categoria conceitual fixa. O meio é a dimensão cognitiva a partir da qual o ser (co-surgimento) e sua natureza essencial (vazio) se realizam como entidades inseparáveis da existência total (KIYOTA, 1978, p.72, tradução nossa).

Ou seja, tal meditação ocorria na medida que o praticante visualizava a letra ‘A’, pronunciando em voz alta ou mentalmente, e compreendendo e sentindo o seu significado.

Figura 3 - Monges praticando a visualização A-ji



Fonte: Yamasaki (1988)

A mandala corresponde a representação gráfica das verdades da doutrina, com o intuito de meditar visualizando-as tanto externamente, quanto internamente. Nesse sentido, o segredo da mente, é a visualização interna. Kūkai distingue as mandalas em quatro tipos. A primeira maneira é representada pela *Maha-mandala*, com ela é observada o todo, todos os estados existentes dentro do *Dharmakāya Mahāvairocana*. As três mandalas seguintes são representações de aspectos desse todo. *Mandala Samaya*, representa a maneira de ir ao universal, que pode ser vista através de dois pontos: o primeiro é do ponto de vista do não-iluminado, que irá em direção a iluminação; o segundo ponto é do ser já iluminado, que

se voltará para o mundo do sofrimento humano<sup>19</sup>. *Mandala Dharma*, que dá corpo ao Dharma, ou seja, que apresenta a verdade. Por fim, *Mandala Karma*, que representa o trabalho do Buda e dos bodhisattvas, ou seja, é a Mandala que representa os esforços em adentrar este caminho.

Outro aspecto é os preceitos que guiam a conduta. Segundo Yamasaki, “mais do que um código de conduta, esses preceitos são ditos para descrever as condições necessárias para a realização da iluminação” (1988, p.57, tradução nossa). Para Kūkai, a violação dos preceitos prejudicava o despertar da mente. Nesse sentido, o mestre budista estipulou *Os Dez Preceitos*: relativos ao corpo (não matar, não roubar e não cometer adultério), pertencentes à fala ou ao discurso (não mentir, não exagerar no discurso, não difamar e não se equivocar), e relativos à mente (não se ater à ganância, ao ódio e visões tendenciosas). Vale, portanto, observar que os preceitos e a meditação não são dois componentes isolados, um precisa do outro para que ocorra de maneira satisfatória, sendo também “[...] uma maneira de viver em harmonia com a natureza essencial do homem” (HAKEDA, 1972, p.94, tradução nossa).

---

<sup>19</sup> Esse retorno acontece em herança do Budismo Mahāyāna, cujo objetivo é também a iluminação de todos.

#### 4 APROXIMAÇÕES POSSÍVEIS

Conhecendo a proposta da filosofia Antiga como modo de viver e os exercícios espirituais, bem como a doutrina do Budismo Shingon, torna-se mais fácil compreender alguns aspectos possíveis para a aproximação dessas sabedorias. Nesse sentido, três pontos foram observados. Primeiro, a origem do sofrimento, por ser o primeiro estímulo tanto para realizar os E.E., como as práticas do Caminho Budista Shingon. Segundo, o que significa a conversão e a iluminação, pois, em ambos os casos esse é o fim último das práticas. Por fim, às práticas em si, como a meditação e as ações morais.

##### 4.1 A ORIGEM DO SOFRIMENTO

Na filosofia Antiga, segundo Hadot as paixões: “desejos desordenados, medos exagerados” (2014, p.22), é a causa do sofrimento humano. É nesse contexto que a filosofia Antiga pode ser observada como primeiramente a terapêutica das paixões, pois seu objetivo é tratar de tudo aquilo que causa o sofrimento. Nesse sentido, os E.E. se tornam essenciais nesse processo, por procurar tratar desse *pathos*. É importante observar que os exercícios variam de escola para escola, e isso ocorre por existir uma variedade na maneira como elas desenvolveram seus preceitos e pensamentos. Contudo, isso não afeta o cerne da dinâmica de tais exercícios: *práticas que ao controlar as paixões, buscam a conversão filosófica*.

No budismo Shingon, a defesa da superioridade dos ensinamentos do Buda Universal (Dharmakaya Buda) em oposição ao Buda histórico (Nirmanakaya Buda), reverberam na afirmação que, o corpo de Buda, ou seja, todo o mundo fenomenal, com todas as manifestações são também anúncios da iluminação. O desejo, portanto, não seria diferente. Nesse contexto, Kūkai assume uma postura bastante acolhedora, por reconhece o desejo como base da energia humana, ao passo que “[...] todos os desejos humanos eram afirmados nas atividades do bodhisattva, e o desejo sexual em particular foi usado como uma metáfora para o desejo do praticante em se unir com a deidade[...]” (YAMASAKI, 1988, p.72, tradução nossa). Portanto, a questão não é negar esses desejos, mas sim treiná-los para que eles sejam desejo pela iluminação. Além disso, os “desejos humanos são vistos em seus aspectos supra pessoais, como energias direcionadas ao benefício de todos os seres” (YAMASAKI, 1988, p.73, tradução nossa). Por causa dessa premissa, e ao passo que a natureza de Buda inclui tudo, *mikkyo* (os ensinamentos esotéricos), possibilita abraçar toda a natureza, onde até mesmo “a sexualidade humana pode ser uma bonita expressão da natureza humana[...]” (YAMASAKI, 1988, p.74, tradução nossa) e não é exaltada mais nem menos do que qualquer outro aspecto humano.

Nesse sentido, o sofrimento humano não é causado pelo desejo, é causado por “entender ou usar errado as potencialidades humanas[...]” (Ibidem, p.74, tradução nossa). Conseqüentemente, a fonte do sofrimento é o *ego*, ou seja, é o eu que cria o sofrimento. Isso corrobora com a ideia geral do budismo de que enquanto houver um “eu”, o sofrimento irá existir. Nos ensinamentos de *Mikkyo*, no entanto, esse pensamento não será tão radical, pois, ao passo que o desejo é uma grande força para a iluminação, a melhor dinâmica seria “não negar o si mesmo, mas dissolver suas limitações a revelar o grande-si-mesmo (*daiga*)” (Ibidem, p.75, tradução nossa). Nesse contexto, o desejo não é considerado algo negativo. Ele se torna quando provoca o sofrimento de si e de outros, ou seja “desejo usado para o benefício do Si-mesmo e dos outros não é egocentrismo ou negativo; é o que em termos budistas é o juramento do bodhisattva” (Ibidem, p.75, tradução nossa). Sendo assim, *as práticas budistas teriam como um dos seus objetivos o controle de si, e de desejos prejudiciais, com o objetivo de alcançar a iluminação.*

#### 4.2 ILUMINAÇÃO X CONVERSÃO FILOSÓFICA

Como dito anteriormente, a conversão filosófica é para além do objetivo dos exercícios espirituais, é considerada por Hadot a grande finalidade da filosofia na antiguidade. Esse movimento é simultaneamente um retorno à origem e um completo renascimento, que ocorre não através de um ser sobrenatural superior, mas através de si mesmo. Em paralelo, não há dúvidas ao afirmar que o grande objetivo do budismo é alcançar a iluminação, e que as práticas existentes no caminho budista possuem esse objetivo. O que nos resta entender é se a Iluminação budista ocorre mais próxima de uma conversão religiosa - ou seja, se depende da existência, da vontade de um outro ser; ou se é um esforço a ser feito por si-mesmo, ou seja, uma conversão filosófica.

Nesse sentido, Hadot observa que o fenômeno da conversão, de maneira geral, possui aspectos psicológicos, sociais, religiosos e sociais. Nos dois primeiros casos são decorrentes de fatores externos que, embora o humano consiga ainda, talvez, controlar a sua reação, essas são limitadas. Como ocorre nas conversões advindas através de procedimentos médicos, como as lobotomias; ou sociais, quando “a conversão representa um desenraizamento de um meio social específico e a adesão a uma nova comunidade” (HADOT,2014, p.209).

O religioso, por sua vez, possui uma certa proximidade com o filósofo. Isso ocorre em razão da conversão se encontrar no cerne de muitas práticas religiosas. É o ato de converter-se de não-crente para crente. E isso, em certa medida, leva à uma mudança de atitude, personalidade e por vezes, de visão de mundo. Segundo Hadot, essa característica consegue

ser observada principalmente em religiões como o Judaísmo e o Cristianismo, onde “a conversão religiosa reveste-se nessas religiões de um aspecto radical e totalitário que as assemelha à conversão filosófica” (2014, p.206). Na conversão religiosa, é também possível observar as dinâmicas de estado ideal e perfeito, ou seja, o originário (*epistrophé*), e a defesa pelo desenraizamento de um estado de perversão e pecado uma total transformação do ser através da fé na palavra Divina (*metanoia*). Nesse caso, se por um lado não podemos negar que uma conversão total do ser ocorre, por outro, não podemos ignorar que essa conversão ocorre em decorrência de uma fé absoluta e exclusiva na palavra e na vontade salvadora de um Deus. Ou seja, “o ato de conversão [...] é totalmente livre, mas sua liberdade, como toda a realidade, foi criada por Deus” (HADOT, 2014, p.211).

De forma análoga, a conversão também se encontra no centro da prática filosófica da antiguidade. De maneira ainda mais nítida após Platão, “a filosofia torna-se essencialmente um ato de conversão” (HADOT, 2014, p.205). Tal conversão não é uma simples mudança de opinião, mas uma ruptura completa com o habitual, o que está geralmente associada a mudança de costumes e até mesmo regimes alimentares. Ocorrendo através de ensinamentos, do próprio discurso filosófico e da prática de exercícios espirituais. Nesse contexto, o ensino filosófico usa artifícios retóricos e lógicos para a conversão. Contudo, não é verdadeiro afirmar que a filosofia seja apenas uma sistematização de conceitos, mas “[...]um apelo à conversão por meio da qual o homem reencontra sua natureza original (*epistrophè*) em um violento desenraizamento da perversão na qual vive o comum dos mortais e numa profunda reviravolta de todo ser (aqui já se trata de *metanoia*)” (HADOT, 2014, p.206). Portanto, como foi visto no aprender a viver, os exercícios espirituais atuam gradualmente nessa conversão.

Em aparente contraste, a iluminação possui um carácter súbito no Budismo Shingo. Contudo, apenas ao comparar com as demais escolas e pensamentos contemporâneos a ele, onde existia a necessidade de várias vidas e renascimentos para alcançar essa iluminação. Isso ocorre por defender a possibilidade do humano alcançar a iluminação nesta mesma vida, sem que haja a necessidade de reencarnações ou de ir para outro mundo. Essa ideia, consegue ser resumida no lema de Kūkai: *alcance a iluminação nesta mesma existência*. Tal lema, de acordo com Hakeda (1972), aponta para as ideias como o anúncio de Dharmakaya no mundo fenomenal, e do potencial do humano em atingir essa iluminação através do esforço. Para entender essa dinâmica, é interessante observar brevemente a teoria *sokushin-joubutsu* desenvolvida por Kūkai, que significa “corpo, apenas como ele é, é o Buda” (KIYOTA, 1978, p.125, tradução nossa).

Esse Corpo é observável em 3 aspectos: 1) *Rigu-joubutsu*: o princípio da inerência do caminho budista, o homem é essencialmente Buda (Dharmakaya Mahāvairocana); 2) *Kaji-joubutsu*: o Buda é empiricamente realizável, para isso é necessário práticas para se livrar do *klesā*; e 3) *Kendoku-joubutsu*: é o próprio conquistar o estado de Buda através da revelação da mente humana. Dito de outra maneira, *Rigu* é a imagem ideal de Buda, ao passo que é o princípio a ser conhecido e alcançado, e portanto o pressuposto para a prática; *Kaji* é a prática para realizar esse ideal; e *Kendoku* é a união do princípio e da prática, ao passo que se refere o Buda existente em todos os seres (cf. *Ibidem*, p.126). Contudo, observando as práticas e estágios do ser (ou não ser) vistos na sua doutrina, não podemos excluir seu caráter gradual. Considerando essas dinâmicas, é possível perceber que “Shingon é a combinação entre métodos graduais e abruptos de iluminação: é gradual no que diz respeito ao praticante; é abrupto no que diz respeito ao iluminado” (*Ibidem*, p.126-127, tradução nossa). Vale observar que a dinâmica retorno a si, e renascimento no sentido mais íntimo desses conceitos também podem ser observados no Shingon. O retorno ocorre quando é observado que o Eu é, na verdade, Buda (*epistrophè*); e o renascimento, enquanto ocorre a mudança total da perspectiva vivida, quando é alcançada essa iluminação (*metanoia*). Nesse contexto, mesmo possuindo a existência de deidades, principalmente decorrentes da influência social, no Budismo Shingon, o Dainichi Nyorai não criou nada, pois o fundamento da realidade em si é o vácuo. A visão mais adequada seria considerá-lo como um representante da Natureza pura de todos os humanos, do que um ser que possui vontade e seja, de alguma maneira, criador - Mesmo que seja, ele mesmo toda a realidade. Portanto, a iluminação, a completa mudança de ser do Budismo, se aproxima mais da concepção filosófica de conversão pela liberdade não ser limitada por nenhum Deus, mas é através da sua própria natureza e do anúncio do Dharmakaya (realidade) que a iluminação se torna possível. Sendo o objetivo das práticas no caminho budista atuar gradualmente nessa iluminação.

Ainda, é interessante notar a similaridade entre as dinâmicas existentes entre os conceitos de realidade e conversão/iluminação. No que tange a Filosofia Antiga, no intuito de compreender o que seria essa conversão, existe o esforço do filósofo em estudar os aspectos físicos e metafísicos da realidade, podendo ser chamadas da própria *física e metafísica da conversão*. Na filosofia, é pelo esforço em entender a realidade vivida que pode ser traçado o caminho da conversão, e não através de uma entidade universal e poderosa (Deus). Nesse sentido, na medida em que o entendimento dessa realidade difere de acordo com cada escola, a concepção de conversão também. Para os estoicos, por exemplo, a realidade sensível é dotada desse poder de conversão, por isso que os exercícios espirituais

dessa doutrina tem como base tal realidade, considerando os limites da liberdade humana ao encontro à lei do universo. Nesse sentido, “a conversão da alma filosófica [para os estóicos] estava então em acordo com a conversão do universo e, finalmente, a razão universal” (HADOT, 2014,p.211). Para os Neoplatônicos, é na realidade verdadeira (metafísica) que esse movimento de conversão se encontra, por isso que o movimento de conversão consiste na dinâmica em que o espírito sai de si mesmo para regressar em si mesmo, ou seja, sai do devir das paixões e adentra na realidade do pensamento originário. No budismo Shingon a realidade é concedida como vazia de permanência, ao passo que nem eu, nem o outro, nem o mundo é dotado de uma essência imutável. Por isso que compreender a realidade “significa entender o vazio como base ontológica da existência” (KIYOTA,1978, p.61, tradução nossa), não diferente, as práticas visam incorporar em si tal conceito de realidade, através de normas, e principalmente da meditação.

#### 4.3 EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E O CAMINHO BUDISTA

Hadot (2014, p.55) observa que existem uma diversidade de exercícios espirituais na Antiguidade, ele nos conta que

[...] uns eram apenas práticas destinadas a adquirir bons hábitos morais (os *ethismoi* de Plutarco para refrear a curiosidade, a cólera ou a tagarelice), outros exigiam uma forte concentração mental (as meditações, notadamente na tradição platônica); outros voltavam a alma para o cosmos (a contemplação da natureza, em todas as escolas); outros, enfim, raros e excepcionais conduziam a uma transfiguração da personalidade (as experiências de Plotino).

Mesmo com dinâmicas diferentes, eles possuem uma forte unidade entre eles: a finalidade e os meios propagados. Alguns meios observados são, técnicas retóricas e dialéticas de persuasão, o domínio da linguagem interior e a prática da concentração mental. Já por finalidade temos o aperfeiçoamento e a realização de si.

Além disso, outra característica em comum é admitir que aquele antes de iniciar as práticas estava dominado pelas paixões e pela infelicidade, ao passo que a filosofia é um caminho para alcançar a felicidade. Dito isso, os E.E. são precisamente destinados a essa formação de si, “[...] que nos ensinará a viver não em conformidade com os preconceitos humanos e com as convenções sociais [...], mas em conformidade com a natureza do homem que não é outra senão a razão” (HADOT, 2014, p.56). Para que esse movimento ocorra é necessário crer na liberdade da vontade humana, pois, só assim é possível realizar os exercícios espirituais. Em suma o eu livre, é aquele ligado à Universalidade e Objetividade, participando da natureza ou do próprio pensamento Universal. O intuito de tais exercícios é chegar à sabedoria - libertação total das paixões, um estado total de lucidez. Contudo, o

filósofo vive em um estado intermediário, pois ele ainda vive entre o dia cotidiano e busca essa vida da verdade. A vida filosófica é um desenraizamento do cotidiano, é uma conversão, uma mudança total de visão. Embora, seja quase que impossível permanecer sempre nela, em decorrência do devir da própria vida.

Em paralelo, foi visto que existem uma variedade de práticas na doutrina Shingon. Não muito diferente dos meios percebidos por Hadot para a filosofia antiga, nesse Budismo é possível perceber as técnicas retóricas de persuasão, principalmente nos textos que possuem o intuito de comprovar a efetividade de sua doutrina. A busca pelo domínio da linguagem interior através da meditação e da prática da concentração mental também podem ser observadas. Sendo a evolução pessoal e a realização de si as principais finalidades dessas práticas. Bem como foi visto que o movimento de se livrar do *klesa*, é o movimento até a felicidade, e ao fazer isso se torna um bodhicitta, ou seja, um ser que plantou as sementes da iluminação. Portanto, não é ainda um Buda, não por viver em um mundo do devir, mas por ainda não perceber a essência vazia desse mundo, ao passo que perceber não ocorre apenas com a mente, mas também com o corpo e o discurso.

O ato de compreender a realidade ocorre na prática meditativa através do *sanmitsu*. A qual, em suma, se refere ao ato de unir o corpo, o discurso e a mente individuais ao Corpo, Discurso e Mente do Dharmakaya Mahāvairocana, utilizando Mudra, Mantra e Mandala. Observemos, para uma melhor compreensão dessas práticas a meditação A-ji. De acordo do Yamasaki, “a visualização A-ji é uma prática de meditação inicial do Shingon” (1988, p.190, tradução nossa), nesse sentido é uma prática preparatória para práticas mais exigentes. A sílaba “A” representa o início do caminho bodhicitta, ou seja, a semente do Dharmakaya Mahāvairocana que significa tanto o vácuo, como a fonte de todas as coisas (cf. KIYOTA, p.71). Tal prática consiste em visualizar essa sílaba com o intuito de adentrar em seu significado. Kūkai descreve o passo a passo da seguinte maneira:

Primeiro, se você deseja visualizar esta sílaba, encontre um lugar onde o teto e as quatro paredes não pareçam apertados e não esteja nem muito escuro, nem muito claro, e sente-se lá. Se estiver muito escuro, surgirão pensamentos iludidos, e se estiver muito claro, a mente se distrairá. À noite, sente-se com uma lâmpada fraca pendurada atrás de você. Coloque uma almofada e sente-se em pleno ou meio lótus. Forme o Samadhi Mudra do Reino do Dharma e não tenha os olhos totalmente abertos nem fechados. Se eles estiverem abertos, eles se moverão e o distrairão, enquanto estiverem fechados, você afundará no sono. Estreite as pálpebras sem piscar e fixe os dois olhos na ponte do nariz. Se a língua for colocada no palato [apenas fique atrás dos dentes], a respiração se aquietará por si mesma. Não desloque ou dobre a parte inferior das costas, mas sente-se ereto para ajudar na circulação. Se a circulação sanguínea estiver prejudicada, podem surgir doenças ou a mente pode ficar perturbada. Sendo cuidadoso nessas coisas, primeiro forme o

gassho Vajra e recite os Cinco Grandes Votos. Em seguida, recite o mantra de cinco sílabas do Tai-zo cem vezes. Em seguida, execute a visualização. Primeiro, visualize a sílaba em seu aspecto último e essencial, então contemple a verdade de seu aspecto fenomenal limitado... (Ajikan Yōjin Kuketsu, KD, 1, p. 470 apud.YAMASAKI, 1988, p.196, tradução nossa)

A meditação também é uma prática encontrada na Filosofia Antiga. Ao descrever as práticas envoltas do aprender a viver, Hadot reconhece a meditação como resultado do exercício da atenção, que permite o praticante da escola estar sempre atento e seguir as regras importantes de sua doutrina. Para os estóicos, a meditação consiste em dominar os preceitos através do pensamento, aplicando-os em situações hipotéticas para também os memorizar. Contudo, não é apenas um treinamento na esfera intelectual, visa provocar a mudança nas ações e assim também na personalidade. Este exercício nos permite estar sempre preparados para os infortúnios da vida: morte, pobreza, acidentes, etc. Para os epicuristas a meditação tinha o intuito de relaxamento, descontração, na tentativa de se desprender das coisas dolorosas e se fixar nos prazeres verdadeiros. Ainda, Hadot iguala a meditação ao diálogo interior. A meditação, pois, tem como objetivo alinhar o discurso interior com os preceitos da escola. Sendo observado seu poder terapêutico, ao organizar tal discurso, o que promove a mudança, a conversão. No Budismo Shingon, ao alinhar o discurso interior (micro), com a Realidade (Macro), possibilita o alcance da iluminação. Com isso, é possível observar, mesmo ambos tendo dinâmicas diferentes, que a meditação budista também procura alinhar o discurso interior com o exterior, ou seja, com a própria realidade.

Ainda, outras práticas citadas por Hadot são: “[...] a leitura, a audição, a pesquisa, o exame aprofundado[...]” (HADOT, 2014, p.25). Elas são consideradas práticas mais intelectuais, e procuram fundamentar e alimentar a doutrina. Assim como aqueles que propõem a criação de hábitos são comportamentos mais práticos: “[...] o domínio de si, a realização de deveres da vida social” (HADOT, 2014, p.30-31). No que tange esses últimos exercícios, uma comparação viável seria com as práticas dos Dez Preceitos propostos por Kūkai, pois tanto é possível observar atividades mais internas como “Não se ater à ganância, ao ódio e visões tendenciosas”, á mais externas como “Não matar, não roubar e não cometer adultério”. Tais práticas visavam criar hábitos que facilitariam a união de si com Dharmakaya Mahāvairocana. No que se refere às práticas mais intelectuais é interessante observar dois escritos de Kūkai: *Indicações das metas dos Três Ensinos* e *Alcançar a iluminação nesta mesma existência*. Ambos os escritos embora feitos em forma de diálogos, possuem objetivos e provocações, podemos dizer, diferentes.

O primeiro, escrito por Kūkai com 23 anos, antes de fundar o Budismo Shingon, é escrito com uma dupla função: demonstrar a superioridade dos ensinamentos budistas á o Confucionismo e Taoísmo, ou seja, reforçar um preceito; e de expressar seus sentimentos na medida que organiza seu discurso interior, visto que sua família não havia concordado com a sua escolha de seguir a vida de monge. Sobre isso, Kūkai termina a introdução do texto da seguinte maneira: “claro, eu estou escrevendo para expressar meus próprios sentimentos suprimidos e não para ser lido por outros” (HAKEDA, 1972, p. 103, tradução nossa). Sendo assim, este texto aponta para a possibilidade de observar a escrita, como uma E.E. na medida que está praticando tanto de reafirmação de uma crença, como de organização do pensamento. Ainda, no que se refere ao formato do diálogo, ele se mostra bastante próximo dos platônicos, cuja existe um tema central a ser debatido e personagens com diferentes mentalidades fazendo isso<sup>20</sup>. Contudo, diferente do diálogo platônico, esse não parece ter um caráter modal, nem de explicitar um método, a verdade do texto se encontra em seu conteúdo. O que não pode ser negado é que esse conteúdo afeta o leitor, tanto no nível de identificação, ao fazer perceber o estado animalesco, tanto a nível pedagógico, ao ensinar sobre o budismo

Em *Alcançar a iluminação nesta mesma existência*, é possível dizer que Kūkai procurou principalmente a explicar a teoria do caminho, em outras palavras, é um escrito intelectual. É um compilado dos ensinamentos de Kūkai, através das respostas a questionamentos, com o intuito de corroborar para uma metafísica, se assim podemos dizer, da iluminação, ou seja, argumentos para comprovar que a iluminação é possível nesta mesma vida. Não é, pois, um texto que descreve as práticas, mas é o estudo das bases que as viabilizam. Mesmo sendo em formato de perguntas e respostas, não mostra um caráter dialógico, se mostra mais próximo de uma didática para ensinar de maneira breve as bases de sua doutrina.

---

<sup>20</sup> Observar como é possível aproximar e distanciar o diálogo de Kūkai e de Platão é uma uma ideia de pesquisa que poderá ser melhor desenvolvida no futuro.

## 5 ÚLTIMAS CONSIDERAÇÕES

Considerando o que foi mostrado neste trabalho, é possível considerar uma real aproximação entre as doutrinas budista e filosófica. Tais apontamentos, mesmo não se referindo à ideias iguais, compreende melhor as dinâmicas existentes em cada escola do pensamento. A princípio ambas as dinâmicas consideram que a causa do sofrimento é todos os sentimentos/afetos exagerados, e que a teorias e práticas propostas visam cuidar dessa causa. Portanto, tanto a Filosofia Antiga, como o Budismo (Shingon), possuem práticas terapêuticas com o intuito de modificar e melhorar completamente o ser. Por outro lado, foi considerado também que não porque todos os exercícios espirituais são terapêuticos, isso significa que todas as práticas terapêuticas são exercícios espirituais filosóficos. O que os tornam filosóficos são seus método/práticas, e acima de tudo, seu grande objetivo - a conversão filosófica.

Tal conversão, como observada, se mostra próxima do objetivo do Budismo, a Nirvana ou Iluminação. Isso ocorre por ambas não ocorrerem limitadas pelo poder de um ente sobrenatural todo poderoso, mas por serem a realização da natureza humana, fazendo o praticante viver de maneira autêntica.

Além disso, sobre os métodos, mesmo que ocorram na prática de maneiras diferentes, é possível observar que essas são dinâmicas similares. A meditação, por exemplo, em ambos os casos têm o objetivo de sistematizar e internalizar os preceitos de doutrina, e organizar o discurso interior. Na filosofia foi visto dois exemplos, os estóicos que se preparam para as inconsistências da vida através da imaginação desses acontecimentos e reafirmando sua imperturbabilidade e os epicuristas que preza pela total descontração e a presencialidade; já no budismo, a meditação ocorre com o intuito de unir o discurso interior com o discurso da realidade, ou do Dharmakaya Mahāvairocana.

Por outro lado, não podemos negar a relevância de certos apontamentos feitos por Harter (2018). Tentar definir todo o caminho budista como Exercícios Espirituais pode ser problemático, e isso ocorre, principalmente, pela variedade de práticas existentes no Budismo Shingon. Da mesma forma observada por Harter, nem todas as práticas podem ser consideradas exercícios, como foi visto no caminho da visão, no Budismo Shingon existem momentos do caminho que não são exercícios, mas um aspecto da própria iluminação. Como, por exemplo, o despertar da mente iluminada (Bodhicitta), que embora precise de cuidado para alcançar a iluminação plena, não é um exercício, é uma mudança na visão de mundo

Por fim, vale ressaltar que as aproximações propostas, não propõem legitimar a sabedoria budista através da ótica da filosofia. Mas, observar a semelhança de uma certa maneira que contribua para vermos tanto a natureza do caminho budista com a seriedade encontrada nos estudos filosóficos, como as práticas filosóficas sendo mais próximas das ações e da vida. Essa dinâmica consegue ser bem resumida na seguinte afirmação de Pierre Hadot: "Somente aquele que é capaz de um verdadeiro encontro com outrem é capaz de ter um encontro autêntico consigo mesmo" (2014, p.40).

## REFERÊNCIAS

FIORDALIS, D.V. et al. *Buddhist Spiritual Practices*. HARTER, Pierre. *Thinking with Pierre Hadot on Buddhism, Philosophy, and the Path*. Edited by David V. Fiordalis. CA, Mangalam Press, 2018.

GADINER, David. *Tantric Buddhism in Japan: Kūkai and Saichō*. USA, Oxford University Press, 2019

HADOT, Pierre. *A Filosofia como maneira de viver: Entrevista de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson*. Tradução de Lara Christina de Malimpensa. São Paulo, É Realizações, 2018.

\_\_\_\_\_. *Exercícios Espirituais e a filosofia antiga*. Tradução de Flávio Fontenelle e Loraine Oliveira. São Paulo, É Realizações, 2014.

\_\_\_\_\_. *La philosophie comme éducation des adultes. Textes, perspectives, entretiens*. Préface de Arnold I. Davidson. Posface de Ilsetraut Hadot. Édition établie par Arnold I. Davidson et Daniele Lorenzini. Paris: Vrin, 2019.

HARTER, Pierre. *Thinking with Pierre Hadot on Buddhism, Philosophy, and the Path In: FIORDALIS, D.V. et al. **Buddhist Spiritual Practices***. Edited by David V. Fiordalis. CA, Mangalam Press, 2018.

HARVEY, Peter. *A tradição do budismo: História, Filosofia, Literatura, Ensinos e Práticas*. Tradução: Claudia Gerpe Duarte e Eduardo Gerpe Duarte. São Paulo: Editora Cultrix, 2019.

KIYOTA, Minoru. *Shingon: Japanese Esoteric Buddhism*. Los Angeles - Tokyo, 1988.

Kūkai. *Kūkai Major Works*. Traduzido por Yoshito S. Hakeda. New York, Columbia University Press, 1972.

MATSUO, Kenji. *A history of Japanese Buddhism*. Folkestone, Global Oriental LTD, 2007.

YAMASAKI, Taiko. *Shingon Buddhism: Theory and Practice*. Boston, Shambhala Publications, Inc, 1988.