



## **FILOSOFIA BUDISTA E EDUCAÇÃO: POR UMA FORMAÇÃO HUMANA PARA A ARTE DE VIVER**

Raquel Alves Santos; Emmanoel de Almeida Rufino (Orientador)

*Instituto Federal da Paraíba, IFPB- Campus João Pessoa, raquelalves2010r@hotmail.com*

*emmanoel.rufino@ifpb.edu.br*

**Resumo:** Na atualidade percorremos uma vida secular pautada na correria trabalhista e nos estresses diários, possibilitando assim o desgaste físico e mental, implicando em uma má qualidade de vida. Em decorrência da problemática que versa acima, pesamos o tema da saúde relacionando ao posicionamento budista, que por sua vez, nos ajuda a pensar a arte de viver. A filosofia budista teve seu início marcado por volta de 528 a. C na Índia. Possuiu por mediador o príncipe Sidarta Gautama mais conhecido por Buda. O método que iremos utilizar para fundamentação desse estudo foi a utilização do Livro “Budismo” que tem por autoria, Claude B. Levenston. Nosso estudo tem por objetivo principal compreender como a filosofia budista nos ajuda a pensar a formação humana para a arte de viver. Visando alcançar o objetivo apresentado, guiaremos nosso trabalho em dois momentos discursivos: primeiramente, analisaremos os elementos filosóficos do budismo a respeito da arte de viver, através disso veremos como os imperativos éticos do saber viver proposto pelo budismo nos desafiam o pensar a educação como formação do ser. O budismo nos induz caminhos para a arte de viver, entre os seus caminhos, podemos citar as quatro nobres verdades e o caminho Óctuplo que tem como finalidade o equilíbrio da vida. No término do trabalho compreenderemos que o budismo é um caminho ético e filosófico, que tem como objetivo ensinar a todos os seres humanos a arte de viver uma vida pautada nos valores morais.

**Palavras chaves:** Arte de viver, Filosofia budista, Formação humana.

### **INTRODUÇÃO**

Atualmente percorremos uma época em que, mesmo em meio ao estresse cotidiano, achamos que vivemos bem e por esse motivo não atentamos para a saúde física nem tampouco para a mental. Não por acaso é tão grande o fluxo de pessoas que buscam as clínicas psiquiátricas e hospitais alegando infelicidade ou até mesmo depressão. São esses indícios que nos fizeram pensar como o tema da saúde atual pode estar entrelaçado com a filosofia budista que, por sua vez, nos ensina a arte de viver. Entretanto, isso nos remete a uma inquietação paradoxal: cada vez mais estamos perdendo a habilidade quanto à arte de viver (arte que demanda aquilo que a civilização grego-antiga chamava de *saúde ética*). Essa inquietação nos remete, pois, à problemática que fundamenta nosso estudo: Como a filosofia budista pode nos ajudar a pensar a educação naquilo que constitui um dos seus fundamentos principais, a saber, a formação humana para a arte de viver? Disso, partimos da hipótese de



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

que a filosofia budista nos oferece caminhos para pensarmos pedagogicamente a formação humana como arte de viver e, assim, pressupostos para enfrentarmos os desafios da vida contemporânea, como a saída do estado humano de sofrimento em direção ao de felicidade.

Diante da problemática levantada, nosso estudo objetiva, portanto, compreender como a filosofia budista nos ajuda a pensar a formação humana para a arte de viver e para enfrentarmos os desafios da vida contemporânea. Para alcançar esse objetivo proposto, guiaremos nosso estudo em dois momentos discursivos: primeiramente, investigaremos os princípios filosóficos do budismo a respeito da arte de viver e como os imperativos éticos do saber viver proposto pelo budismo nos desafia o pensar a educação como formação do ser. Por fim, vislumbramos a importância deste trabalho no fato dele nos fazer pensar a vida humana como um ambiente perene de formação.

## **METODOLOGIA**

Tendo em vista a problemática central que guia nosso estudo, fundamentamos nossa pesquisa em fontes bibliográficas a respeito da filosofia budista tangendo especialmente o livro “Budismo” de Claude B. Levenston, buscando reflexões paralelas em Barbeiro (2014), Hagen (2011) e Neto (2011). Neste sentido, nosso trabalho busca traduzir o “aprender” a viver e o “saber” viver que categorizam a formação do ser, segundo a filosofia budista, transpondo-a a educação, por serem estas categorias fundamentais a educação como um todo.

Não faremos um estudo comparativo entre religiões, apesar estarmos cientes de que é comum às religiões (tanto ocidentais, quanto orientais) o cultivo teológico e/ou filosófico de uma espiritualidade vertida ao aprendizado da arte de viver. Entre elas, aliás, a diferença se aloca em pressupostos (ímanentes e/ou transcendententes) que dão sentido à vida, como, por exemplo, a concepção do que é bom ou mau para a consecução da felicidade, da liberdade, enfim, da plenitude humana, seja no presente, seja no futuro. No caso do budismo, temos uma religião que muito pode ser chamada de filosofia, sem ônus para sua identidade, já que, ao menos no que tange sua raiz semântica (a saber, *theós* + *logos* = discurso/razão sobre deus/divino), o budismo não impele as ações humanas para a comunhão com a(s) vontades/razões de um ou vários deuses que lhes conferem expectativas teleológicas, porque – se for considerada religião (como comumente o é) – toca o divino no próprio humano. Neste sentido e em outras palavras, alcançar o divino (para o budismo) não significa contemplar face-a-face um ser metafísico, num paraíso possível, mas tornar-se pleno já aqui, dentro do tempo e do espaço físico. O pendur divino do budismo se verte, pois, do ser humano para o





**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

que há de mais pleno no viver humano. E assim, então, podemos dizer que essa religião se confunde com uma filosofia.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 1. O budismo como arte de viver.

Quando se fala de viver bem, as pessoas apresentam uma série de ilusões, pensando logo em uma vida bem-sucedida ou até mesmo uma vida baseada em muito luxo. Tudo isso, porém, não condiz com o caminho que o budismo nos apresenta a respeito da arte de viver. Entre os seus caminhos, podemos citar as quatro nobres verdades, falemos mais detalhadamente sobre elas, a saber, a verdade da origem do sofrimento, verdade da supressão do sofrimento e verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento.

Quanto à verdade do sofrimento (*Duhkha*), os ensinamentos budistas nos ajudam a enfrentarmos as dificuldades da vida, partindo do princípio de que devemos aceitar que o sofrimento é parte inevitável de nossa vida<sup>1</sup>. Eles nos ensinam que existe uma causa para qualquer sofrimento que venhamos a ter, de modo que temos que nos autoconhecer para podermos enxergar as dificuldades que enfrentamos. Contudo, sabendo que investigar quais são nossos sofrimentos não é um processo fácil, já que muitos vivem se escondendo de si, o budismo sugere que devemos caminhar na contramão do medo, para que possamos enfrentar as dores da vida enfrentando-as direta e francamente, único modo de uma emancipação de si (Cf. HAGEN, 2011, p. 37).

O verdadeiro sofrimento da vida se aloca, pois, na forma equivocada de enfrentar os sofrimentos, e a primeira coisa a fazer para conseguir abraçar a sabedoria desse pressuposto budista é se tornar consciente para o fato de que o que está sujeito a aparecer também o está a desaparecer, de modo que não só não devemos nos apegar à vida (Cf. HAGEN, 2011 p. 41), como não devemos nos apegar sobremaneira às coisas, também elas passageiras (*Ibid.*, p. 51). Deste modo, a vida se revela sofrível aos que não sabem vivê-la devidamente.

Quanto à nobre verdade da origem do sofrimento, sempre irá existir um motivo por trás dos nossos sofrimentos, por conta disso, segundo a filosofia budista estamos sempre buscando a origem dos mesmos. Para os budistas, a razão pelo ao qual nos sofremos é o

---

<sup>1</sup> “Eis, ó monges, a verdade do sofrimento: o nascimento é sofrimento, a morte é sofrimento, a doença é sofrimento, unir-se com o que não se ama é sofrimento, separar-se do que se ama é sofrimento, a insatisfação do desejo é sofrimento; na verdade as cinco espécies de objetos de apego à vida (corpos, sensações, representações, pensamentos e saber que constituem o ego) são sofrimentos” (LEVENSON, 2015, p. 43).



**III CONEDU**

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

desejo fora de hora, o fato de estarmos sempre preocupados com o futuro ou com o passado e não viver o *carpe diem* gera uma grande frustração, ocasionado assim dores e sofrimentos de diversos níveis. “Eis, ó monges, a verdade sobre a supressão do sofrimento: o desejo da existência carrega, de renascimento em renascimento, o desejo de prazer, o desejo de desejo, o desejo do efêmero (pois nada é eterno nesta terra)” (LEVENSON, 2015, p. 43).

Quanto à verdade da supressão dos sofrimentos, os budistas achavam que, para darmos um fim ao sofrimento não a outro caminho a não ser acabar com a causa do sofrimento, ou seja, o desejo, que é o filho da ignorância. Para eles, procurar se desprender de tudo que for desnecessário para a vida, de tudo que for material, nos possibilita começar a perceber que nossa vida, dessa forma, pode entrar em perfeito equilíbrio.

Eis, ó monges, a verdade sobre a supressão do sofrimento: a extinção dessa sede pela abolição completa do desejo através do banimento, da renúncia, da libertação, sem lhe deixar nenhum espaço (*Ibid.*, p. 43).

Quanto à verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento, os budistas acreditam na existência de um caminho que leva a um estado de paz e tranquilidade adquirido através do conhecimento. Através dessa crença nos é apresentado o pensamento budista de como superar o que o sofrimento nos trás. Sobre isso, afirma Levenson:

Eis, ó monges a verdade sobre o caminho que leva à cessação do sofrimento: é o Caminho Óctuplo, cujos ramos são a fé correta, a linguagem correta, a ação correta, os meios de existência corretos, a aplicação correta, a memória correta e a meditação correta (*Ibid.*, p. 43).

## **2. O saber viver na educação como formação do ser.**

Para o ser humano poder se libertar do apego e do desejo, a filosofia budista nos apresenta oito caminhos que devemos trilhar com a finalidade de equilibrar nossa vida e nos levar para mais perto da felicidade. É importante ressaltar que, para os budistas, essa jornada leva tempo e dedicação. O objetivo do Caminho Óctuplo é propor uma “saída” para a ignorância humana que proporciona os descaminhos do sofrimento existencial. Segundo a filosofia budista um homem ignorante é aquele que não conhece as quatro nobres verdades que foram expostas. Para sair da ignorância é necessária à prática profunda da meditação, da perseverança e o esforço em exercer a atenção. Nesses termos, expliquemos agora cada um dos caminhos da Nobre Senda Óctupla, disposições morais pelas quais se é possível ser melhor, superando o egocentrismo, abraçando a sabedoria que liberta a mente (Cf. BARBEIRO, 2014, p. 13).



# III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

Quanto à fala correta, o budismo defende que tendemos muitas vezes a falar sem pensar e que assim não devemos agir. Aconselha-nos a aprender a administrar o íntimo do nosso ser, já que – mal utilizadas – as palavras machucam; admoesta-nos a usar nossas palavras para trazer gentilezas ao mundo. Nesse aspecto, às vezes uma simples palavra pode fazer com que o dia de alguém seja mais alegre ou positivo. Caso se tenha, pois, uma oportunidade de falar com alguém ou até mesmo de anima-lo, não se deve se privar de fazê-lo, pois é possível que o que se possa lhe dizer seja o que ele precisa realmente escutar.

Quanto à ação correta, o budismo trata dos atos edificantes que envolvem todo ser vivo, ações que se revelem corretas com o próximo ou com alguém que se ama. Nesse sentido, “a ação correta significa estar ciente de se o que fizermos é benéfico ou prejudicial a nós ou a outros seres humanos – levando em conta que, quando atingimos outras pessoas, estamos atingindo a nós mesmo” (BARBEIRO, 2014, p. 14).

Quanto ao meio de vida correto, o budismo defende que a atuação profissional dos sujeitos deve ser honesta, justa e ética, não sendo adequado que alguém sobreponha alguém o explorando. Além disso, viver retamente pressupõe a aversão de atos violentos a si e/ou aos outros, como por exemplo, roubos, assassinios, má conduta sexual, utilização de drogas e de outras substâncias que façam mal à saúde.

Quanto ao esforço correto, segue o conselho de que devemos nos esforçar para consertar tudo aquilo que está fora de equilíbrio. O esforço correto está entrelaçado com a busca da iluminação interior, já que ele “previne contra pensamentos prejudiciais, mantendo-os sob controle na mente aberta” (*Ibid.*, p. 14).

No que tange à plena atenção correta o budismo se refere à meditação correta. Segundo ele, temos que estar em constante atenção para com a nossa mente, corpo e sentimentos. Há vários indivíduos meditando de forma incorreta que, ao invés de se libertarem, estão apenas aumentando seus próprios sofrimentos. Por este fato a meditação correta é de suma importância. Sem ela estaremos perdidos e não chegaremos a níveis elevados de compreensão e consciência.

Quanto à compreensão correta, para o budismo, temos que exercer um autoquestionamento a respeito de nós mesmos. Muitas pessoas se desgastam tentando justificar o que fez ou o que deixou de fazer, em vez de justificar suas transgressões e tentar descobrir o que elas são, para que assim lhes seja possível aprender como transformá-las.

Quanto ao pensamento correto, destacamos a defesa budista pela promoção da paz, harmonia, felicidade o amor. Seus princípios indicam que o pensamento negativo causa mal não só ao seu “dono”, mas também aos que estão ao seu redor. Pensamentos se transformam





# III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE  
E D U C A Ç Ã O

em pura energia, de modo que se torna extremamente importante que sejam positivos e edificantes. Sendo assim, torna-se possível lançar essa energia gratificante para o mundo, o que é benéfico não só ao indivíduo particular, como ao mundo como um todo.

Por fim, quando o budismo fala da compreensão correta, destaca o entendimento claro de si mesmo e do mundo. Tal compreensão toca na questão da descoberta de tudo aquilo que prende o homem à ilusão e à ignorância, sublinhando que a cada um se faz necessário compreender como a mente funciona e como ela pode ser capaz de criar a ilusão e a dor. Nesse sentido, “aqueles que aceitam este nobre caminho como um estilo de vida viverão em perfeita paz, livre de desejos egoístas, rancor e crueldade. Estarão plenos do espírito de abnegação e bondade amorosa” (NETO, 2011, p. 66).

## CONCLUSÃO

Diante do que foi exposto, concluímos que o budismo é um caminho ético e filosófico que tem como objetivo ensinar a todos os seres humanos a arte de uma vida boa, justa, ética, plena, sábia e feliz, independente de cultura, crença ou religião. Diante disso concluímos também que através dos caminhos propostos pelo budismo, podemos ter uma formação completa do ser, afinal, para eles, as quatro nobres verdades nos levam a uma conduta de viver bem e quem as seguiu alcançará a “iluminação”, ou seja, o estado pleno do ser. Seguindo as quatro nobres verdades podemos notar que o caminho proposto a seguir é o caminho do equilíbrio da vida que através da mesma podemos alcançar a felicidade. Através disso tudo, podemos concluir que a filosofia budista nos propõe uma formação humana para a arte de viver.

## REFERÊNCIAS

BARBEIRO, Heródoto. **Budismo**. São Paulo: Ed. Belaetra, 2014.

HAGEN, Steve. **Budismo claro e simples**. 12. ed. Trad. de Alípio Correia de Franca Neto e Luciene Aparecida Soares. São Paulo: Editora Pensamento-Cultrix, 2011.

LEVENSON, Claude B. **Budismo**. Trad. de Rejane Janowitz. Porto Alegre: L&PM, 2015.

NETO, Felicíssimo Cardoso. **Lacan e o budismo: um encontro privilegiado**. Edições do autor, 2011.