

# BARDO THÖDOL: *o livro dos mortos tibetano*

LUANA DE ALMEIDA TELLES

Mestranda em Ciência da Religião (UFJF)

lulu\_telles@hotmail.com

Orientador: Luciano Caldas Camerino (UFJF)

## RESUMO

Este artigo apresenta a concepção da morte dentro da cultura tibetana da escola budista *Mahayāna*, apresentando os processos descritos no pós-morte pela leitura da obra "O Livro Tibetano dos Mortos", o *Bardo Thödol*. O foco principal do trabalho é apresentar o processo pelo qual o morto passa no bardo e seu processo de transcendência. A morte no budismo tibetano também é uma oportunidade para a libertação da ignorância, se em vida o indivíduo aprender – e meditar – acerca do momento de confrontação com a morte e suas manifestações, ele poderá ter uma visão mais fluída e natural da morte.

## PALAVRAS-CHAVE

*Morte; Bardo Thödol; Rituais de Morte; Budismo Tibetano; Livro dos Mortos Tibetano.*

## ABSTRACT

This article presents the concept of death within the Tibetan culture of the Buddhist school *Mahayāna*, presenting the processes described in the post-death by reading of the work "The Tibetan Book of the Dead", the *Bardo Thodol*. The main focus of the study is to present the process by which the dead is in the bardo and its process of transcendence. The death in Tibetan Buddhism also is an opportunity for the liberation of ignorance, whether in life be learning - and meditate - about the time of confrontation with death and its manifestations, it may have a more fluid and natural death.

## KEYWORDS

*Death; Bardo Thödol; Death Rituals; Tibetan Budism; Tibetan Book of the Dead.*

## INTRODUÇÃO

O artigo será elaborado a partir de uma pesquisa bibliográfica, através de livros, artigos científicos e revistas que tratam as temáticas de religião, história, cultura entre outras. Será realizada uma pesquisa qualitativa para a condução dos estudos com o objetivo de captar o significado e a intencionalidade das atitudes culturais, das crenças e dos rituais referentes ao *Bardo Thödol* e sua relação com a libertação na morte. Assim, o estudo dispõe-se enquanto corpus descritivo, explicativo e interpretativo das atitudes da espiritualidade daqueles que contemplam o livro enquanto obra sapiencial. O modelo de análise será através da ciência da religião e do estudo histórico, analisando as articulações entre as dimensões culturais, rituais e sociais do budismo tibetano, e como este constrói um conhecimento próprio sobre a morte. O foco principal do trabalho é apresentar a jornada pelo qual o morto passa no bardo e seu processo de transcendência, evidenciando a morte no budismo tibetano como uma oportunidade para o encerramento do ciclo *sangsárico*.

O primeiro tradutor pós-moderno do *Bardo Thödol* para outro idioma foi o estadunidense Evans-Wentz (1878-1965), em 1927. Para realizar a tradução, ele consultou com um professor indiano de inglês, Kazi Dawa Samdup. Wentz foi influenciado pelo orientalismo europeu e pela publicação do *Livro Egípcio dos Mortos*, resultado da febre da egiptologia, e essa questão resultaram em alguns problemas para sua tradução: primeiramente, durante a década de 20, os tibetanos eram muito fechados a estrangeiros, por isso Wentz não conseguiu encontrar alguém mais instruído no budismo que Samdup para ajudá-lo com a tradução. Outro problema seria o próprio reducionismo orientalista de Wentz, que inclusive influenciou o título escolhido<sup>1</sup>, que estaria buscando um paralelo com o texto egípcio.

## BUDISMO

A origem do budismo data, aproximadamente, do século V AEC no Norte da Índia. O primeiro mestre e instituidor do budismo foi Siddharta Gautama, o Buda<sup>2</sup> *Sakyāmuni*, que foi um príncipe indiano que nasceu envolvido pela filosofia brâmane. A filosofia budista é fruto da experiência religiosa de Siddharta quando este desperta para a verdade sobre a realidade, sendo capaz de cessar a ignorância e o sofrimento. Seus ensinamentos viajaram da Índia, primeiramente, para o Sudeste Asiático, para a Ásia Central, e depois para o Tibete. De acordo com Alexander Berzin, os ensinamentos budistas se embaralhavam às novas culturas que encontravam, cada lugar possuía sua própria estrutura religiosa e seu próprio líder espiritual. Berzin destaca que atualmente sobrevivem três escolas budistas principais: a *Theravada* que enfatiza a

<sup>1</sup> O título literal do texto é *Liberação por meio da Audição no Estado Intermediário*.

<sup>2</sup> *Buddha* (Buda) é todo ser que despertou para a verdade, deixando para trás todo sofrimento e ignorância para descobrir felicidade e paz permanentes. Uma pessoa não se torna e nem nasce um buda, ela deixa aos poucos de viver na ilusão.

liberação pessoal e duas *Mahāyāna*, a chinesa e a tibetana, que enfatizam o trabalho para se tornar um Buda. O budismo tibetano – lamaísmo ou *Vajrayana* – pertence a vertente do *Mahāyāna* e inicia-se no Tibete por volta do século VII EC, herdando todo o desenvolvimento do budismo indiano com influências da tradição Bön (oeste do Tibete) e foi introduzido por *Padma Sambhava*. O budismo tibetano possui quatro escolas: *Nyingma* – deriva da primeira introdução, *Kagyü*, *Sakya* e *Gelug* – que derivam da segunda introdução do budismo no século XI EC. Expandiu-se por toda região do Himalaia, Mongólia e Ásia Central. O budismo *Mahāyāna* Tibetano tem como principal foco o estudo da natureza da mente e das emoções, juntamente com práticas de meditação constante e reverência a diversos budas e bodhisattvas. O foco dessa escola é o caminho para a iluminação por meio de recitações de mantras, visualizações e meditações.

Os principais conceitos do budismo que devem ser entendidos para ajudar na compreensão do *Bardo Thödol* são as noções de originação interdependente - *pratīyasamutpada* – e de vacuidade – *sunyatā*. A originação interdependente é a compreensão de que todas as coisas fazem parte de uma teia de fenômenos, por isso é importante no budismo os ideais de compaixão e altruísmo com todas as criaturas. Ela possui doze passos que buscam classificar as origens do sofrimento:

**I**sto é, a doutrina da *origem interdependente* de tudo. Essa doutrina ensina que todas as coisas vêm a ser e deixam a existência por meio de uma cadeia de acontecimentos interconectados, que se condicionam mutuamente e culminam na ignorância. Em sua forma padrão, ela tem doze encadeamentos: a ignorância, as ações volitivas, a consciência, os fenômenos fisiológicos, as capacidades perceptivas, o contato, a sensação, a sede, o apego, o processo do devir, o nascimento e a dor-e-morte. Cada uma dessas condições existe apenas numa relação de interdependência com relação a todas as outras: juntas, elas constituem o mundo de *samsāra*, o domínio da ilusão e do sofrimento, no qual vivem os não iluminados. (YOSHINORI, 2006, p. 13)

Estes doze passos formam um ciclo que começa no sofrimento, que se transforma em condição da ignorância e termina com o sofrimento da morte. Isso quer dizer que o sofrimento – *duhkha* – é o efeito de qualquer existência *sangsarica*<sup>3</sup>. Foi a tentativa de superar o sofrimento que guiou Siddharta a elaborar as *Quatro Nobres Verdades*, são elas: 1) A verdade sobre o sofrimento – a existência é sofrimento, assim como o desejo, o apego, a ignorância e o extenso ciclo do nascimento, velhice, doença e morte. Diante disso, o homem sofre porque se apega na permanência de coisas que, na verdade, são efêmeras; 2) A verdade sobre a origem do sofrimento – a causa do sofrimento é o desejo. Pois, a vontade de realizá-lo gera o *karma*<sup>4</sup>, que ocasiona

3 *Sangsarā* é o ciclo ininterrupto de mortes e renascimentos da existência cíclica ao qual todos os seres sencientes estão destinados, o que lhes causa contínuo sofrimento. Os ensinamentos budistas foram elaborados para ensinar como se libertar deste ciclo vicioso.

4 *Karma* é a lei de "causa e efeito", todas as ações, virtuosas ou não, geram resultados correspondentes, isto é, positivos para as ações virtuosas - gerando felicidade - e negativos para as não virtuosas

no renascimento, e a existência no *sangsāra*, por isso se diz que este está ligado ao desejo, ao apego e à permanência; 3) A verdade que leva a superação do sofrimento: o meio de suprimir o sofrimento é pela aniquilação do desejo, o estado de *nirvāna*; 4) A verdade sobre o caminho que leva à superação deste sofrimento: seguir o Caminho do Meio<sup>5</sup> através do Nobre Caminho Óctuplo.

Quem compreende a originação interdependente percebe a origem e a cessação do sofrimento, e também a vacuidade dele. E, se o sofrimento é “vazio” ele pode se desconstruir até ser totalmente superado. Quando se fala em vazio, ou vacuidade, no budismo para expressar a condição de possibilidade para a existência; ele não é nada conhecido pela experiência da forma, ele é a possibilidade para as condições das constantes transformações e a insubstancialidade dos fenômenos. Perceber o vazio é Despertar – ser libertado da experiência – e não percebê-lo é a condição da ignorância do *sangsāra* que é o plano da experiência finita. Entender o vazio é compreender a não dualidade, de forma que ele se encontra além dessas relações, pois é a consciência livre de qualquer limitação. Não existe nenhum tipo de ser, ou conceito, que fuja da determinação interdependente e da vacuidade, de forma que a vacuidade é a verdadeira natureza da realidade. O problema é que somente poucas pessoas conseguem se tornar conscientes disso, pois a verdade sobre a interdependência fica obscurecida pela noção de um sujeito permanente, resultado da atual condição de ignorância.

## ■ A MORTE E O RENASCIMENTO

A morte é um nascimento. No budismo, a existência é vista como uma roda em constante movimento – reencarnacionismo – que segue as leis do *sangsāra*, causadora de sofrimento para todos os seres sencientes. De modo que, o ser nasce, vive, adoece, morre, vaga pelo *bardo*<sup>6</sup> e renasce. A morte não é o final inorgânico, é somente o fim de um ciclo que dará origem a um novo. A morte dá início ao processo do bardo, que possibilita o despertar ou marca o condicionamento do ser para um próximo nascimento. A única forma de escapar deste ciclo é atingindo a Iluminação, o estado de buda. O que é preciso aprender com os ensinamentos do *Bardo Thödol* é que, quando a morte chega, é possível entrar em contato com a natureza da mente, que também é a natureza de tudo, o vazio. Se a natureza da mente, que é o vazio, é a natureza de tudo, todo o sofrimento, ignorância e felicidade foram criados por ela. Assim como a vida e a morte não existem em outro lugar senão na essência da

---

- causando sofrimento.

5 A ideia proposta pelo Caminho do Meio aparece pela primeira vez no *Sermão de Benares*, o primeiro sermão de Buda que é uma síntese de todo o conhecimento e forma para o caminho da iluminação, onde ele coloca que o caminho para a libertação não está nos extremos, e sim no equilíbrio entre os termos.

6 *Bardo* comumente é traduzido para estado intermediário entre a morte e o renascimento, mas na realidade, nos confrontamos com os *Bardos* continuamente tanto na vida quanto na morte. Ele é na verdade um estado de transição entre um ciclo e outro.

natureza da mente. A vida e a morte possuem um relacionamento simbiótico, e, no final, a morte é uma etapa, que pode nos abrir uma oportunidade para deslumbrar a verdadeira natureza das coisas.

Quando por fim estamos libertos do corpo que definiu e dominou nossa compreensão de nós mesmos por tanto tempo, a visão cármica de uma vida se exaure completamente, mas qualquer carma que poderá ser criado no futuro ainda não começou a se cristalizar. Dessa forma, o que acontece na morte é que há um "intervalo", uma brecha ou espaço que é fértil e tem vastas possibilidades; é um momento de rico e imenso poder em que a única coisa que importa, ou poderia importar, é aquilo que a nossa mente de fato é. Despojada do corpo físico a mente fica nua, revelando surpreendentemente o que sempre foi: o arquiteto da nossa realidade. (SOGYAL RINPOCHE, 1999, p. 308)

De acordo com o budismo, provavelmente, todos já nascemos em todos os reinos de existência, mas devido a nossa condição atual, - de ignorância - não é possível lembrar de antigas existências. Quando Siddharta atingiu o estado de desperto, ele disse que conseguia se recordar de suas vidas passadas; essas histórias podem ser lidas na obra "Contos de Jataka". Portanto, a reencarnação faz parte do ciclo da existência, onde tudo nasce, vive, morre e renasce, até que consiga se libertar do *sangsāra*. Essas existências sucessivas são resultados das ações praticadas nas vidas anteriores; um ser pode renascer em qualquer reino, seja ele superior (*deva, assura e humano*) ou inferior (*bruto, preta e naraka*). A causa de um ser ficar transmutando entre os reinos é o desejo, onde cada *klesha* específico causa o renascimento em um reino *sangsarico*, que fazem parte da cosmologia budista. No sentido metafórico, cada reino pode ser entendido como uma experiência mental e estado emocional (*klesha*) é possível experienciar todos os reinos em um único dia e sofrer os seus consecutivos efeitos; isso quer dizer que, os reinos de existência já são vivenciados em vida, no cotidiano e nos relacionamentos, e são construídos mentalmente.



Figura 1: A Roda da Vida da tradição do budismo tibetano no monastério de Kopan em Nepal, Ásia. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/861032022485257027/>. Acesso 11/11/2019 às 09:40.

## BARDO THÖDOL

¶ A morte está sempre acompanhada por uma determinada ideia de morte" (LEIS, 2003, p. 348).

O *Bardo Thödol* é um guia, um ritual, que visa o reconhecimento do ciclo da existência no *sangsāra* e da natureza da mente, partindo da concepção que o auto-conhecimento pode guiar a consciência durante estes estados de *bardo*, buscando seguir caminho para a iluminação ou, ao menos, para um bom renascimento<sup>7</sup>.

Desde o começo, todos os seres sencientes que nasceram e morreram, assim

<sup>7</sup> Bom renascimento é renascer em um dos reinos superiores.

como os que ainda irão morrer, vivenciaram o *bardo*. A passagem por este pode ser negativa ou positiva<sup>8</sup>, tudo depende do "estado de espírito" em que a consciência se encontra no momento da morte, de forma que "nosso pensamento passado determinou o nosso estado presente, e o nosso pensamento atual determinará o nosso estado futuro; pois o homem é aquilo que ele pensa" (WENTZ, 2006). Por isso, o *Bardo Thödol*, ou "O Livro dos Mortos Tibetano", é um guia para todos. Ele narra a existência durante a estadia nos três seguintes bardos: *Chikhai*, *Chönyid* e *Sidpa*, com duração de 49 dias solares<sup>9</sup> ou até que a consciência transcenda e marca o período do estado intermediário entre a morte e o renascimento. A tradução literal do nome do livro, *Bardo Tödrol Chenmo*, que significa "Grande Liberação por Meio da audição no Bardo". O livro mostra a importância de conhecer a morte antes do momento de confrontação, é preciso ter familiaridade com os ensinamentos do *Bardo Thödol* em vida e com a prática espiritual - como a meditação, para que os ensinamentos desta obra sejam aproveitados.

**O** *Livro dos Mortos Tibetano* tenta despertar qualquer ligação com a prática espiritual que a pessoa morta possa ter tido, e encoraja-nos a abandonar o apego à pessoas e bens; a deixar de lado o anseio por um corpo; a não ceder ao desejo ou raiva; a cultivar a bondade em vez de hostilidade e a nem mesmo pensar em ações negativas. Ele recorda à pessoa que morreu que não há nada a temer. De um lado diz-lhe que as assustadoras figuras do bardo nada são além de projeções de suas ilusões, vazias por natureza. E de outro, afirma que essas figuras têm apenas um corpo mental de tendências habituais, portanto vazio também. Assim, a vacuidade não pode trazer dano à vacuidade. (SOGYAL RINPOCHE, 1999, p. 369)

É uma obra pertencente à tradição do budismo tibetano, foi atribuída ao mestre *Padma Sambhava*<sup>10</sup>, por volta do século VIII. Porém, o mestre, escondera o livro, pois achava que ainda não estávamos prontos para tal ensinamento. O livro foi revelado por *Rigzin Karma Ling-pa* somente no século XIV, próximo ao Himalaia. Atualmente o

8 A passagem pode ser positiva se o morto consegue reconhecer as visões do Bardo e por isso não às teme. Já os que ficam obscurecidos pelo mau *karma* creem que as alucinações são reais e as temem, sofrendo variadas formas de torturas. Segundo o budismo tibetano existem objetos e entidades que podem ser criados pela força do pensamento, são chamados de *tulpa*. Logo, *tulpa* é um pensamento que chega a assumir forma material, física dessa forma a mente é capaz de criar um mundo de ilusão, ela também pode criar qualquer objeto desejado.

9 Dias solares são os dias com duração de 24 horas, já dias de meditação são contados pelo tempo que o praticante consegue repousar sua mente, por exemplo, o *Chönyid Bardo* dura cinco dias de meditação se um ser consegue manter a mente estável por 2 minutos, então sua experiência deste *bardo* será de 10 minutos. Por este motivo, o *Chikhai* e o *Chönyid Bardo* são sentidos de formas diferentes, para aqueles que praticaram conseguem manter a mente estável e conseguem reconhecê-los. Os leigos sentem estes passando como um trovão, pois não conseguem repousar a mente. Por isso a técnica da meditação é tão importante, para que no *bardo* o ser consiga manter a mente estável e consiga controlá-la, podendo escolher um bom renascimento, ou até mesmo atingir a Iluminação.

10 Padma Sambhava, chamado de Guru Rinpoche, é o fundador da escola tântrica Tibetana.

livro é usado no Tibete como um manual de ritual fúnebre, que é ditado pelos lamas, direcionado aos mortos. Foi traduzido na década de 20 Lama Kazi Dawa-Samdup e o Dr. Evans-Wentz. C.G. Jung escreveu o prefácio do livro analisando seu conteúdo do ponto de vista psicológico, onde ele escreve: “todo leitor sério forçosamente irá perguntar-se se estes antigos e sábios lamas, afinal de contas, não poderiam ter vislumbrado a quarta dimensão, arrancando assim o véu dos maiores mistérios da vida” (JUNG, 2015). O livro é resultado de uma mistura da antiga religião Bön com o budismo disseminado pelo mestre *Padma Sambhava*, que afirma ser possível morrer de forma consciente e que, desta forma, é possível atingir a Iluminação no estado do *bardo*.

Ele relata desde o momento de desconstrução (*Chikai Bardo*), onde retomamos a verdadeira natureza da mente, depois, o momento da unidade que é o momento de aliança com as divindades tutelares (*Chönyid Bardo*), até o momento final, o processo de individualização (*Sidpa Bardo*). Então, o livro aconselha que o ser direcione sua atenção para uma *Clara Luz*, que é a única verdade – a manifestação do vazio – podendo assim, Despertar. É possível encontrar diferentes classificações para os bardos, usarei a classificação de Sogyal Rinpoche: o primeiro é chamado de *Rang Bzhin Bardo*, o Bardo Natural que marca o período entre o nascimento e a morte. O segundo, chamado de *Chikhai Bardo*, trata sobre o momento da morte. Em seguida o *Chönyid Bardo* que relata as ilusões kármicas do pós-morte e a confrontação com a natureza da mente, e por último o *Sidpa Bardo* que relata o momento da "busca por um renascimento". E dessa forma, o *Bardo Thödol* busca guiar o ser para escapar desse movimento cíclico encarnatório e retornar<sup>11</sup> ao estado puro da Iluminação.

**O** que distingue e define cada um dos bardos é que todos eles são intervalos ou períodos em que a possibilidade do despertar está particularmente presente. As oportunidades de liberação estão ocorrendo de maneira contínua e ininterrupta ao longo da vida e da morte. (SOGYAL RINPOCHE, 1999, p. 144)

O estado de Bardo é, então, encarado como um momento de transição, onde a consciência se encontra entre dois estados, um intervalo entre o encerramento e o início de um ciclo. No momento em que a consciência percebe que seu corpo físico morreu, ela pode retornar ao estado primordial, que é a natureza da mente, manifestada pela Clara Luz no momento de morte. Para aqueles que treinaram em vida para este momento, e se dedicaram ao caminho espiritual, conseguem reconhecer e unir-se a esta Luz e assim, cessar o ciclo de renascimentos. Para aqueles que possuem algum treinamento espiritual, mas não conseguem reconhecer a natureza da mente, devem enfrentar o segundo *bardo*, o *Chönyid*. Os leigos ainda permanecem na inquietude do processo por mais um estado, o *Sidpa*. O livro deve ser lido para um morto ou moribundo, por um monge, para auxiliar a transferência da consciência

11 Retornar porque, primeiramente, a natureza da mente é o vazio, todos “viemos” dele. E atingir a iluminação, seria o retorno a essa condição.



no momento da morte, caso a separação do corpo não seja completada<sup>12</sup>. Sua mensagem central é que, não importa as visões ou aparições do pós-morte, o ser deve passar em cada um dos *bardos* com total tranquilidade e estabilidade mental, e para isso, precisa perceber que essas visões são criadas pela própria consciência<sup>13</sup>.

**E**ntão vem este Grande Thödol, que deve ser lido sete, ou três vezes, segundo as circunstâncias. Em primeiro lugar, vem a confrontação com os sintomas da morte; em seguida, a viva recordação, a confrontação com a Realidade, durante o estado intermediário, e enfim, os métodos para fechar as portas das matrizes quando, no estado intermediário, o morto tenta renascer. (SAMDUP, 1983, p. 53)

## **I O BARDO DOS MOMENTOS DA MORTE – CHIKHAI BARDO**

O período do *Chikhai Bardo* compreende do momento em que se contrai/desenvolve uma doença - ou outra condição, mesmo aquela vertiginosa, instantânea, inesperada que ocasionará em sua morte - até o instante em que a Clara Luz se manifesta. O processo de morrer pode ser muito doloroso, já que perder o corpo e a vida pode ser muito custoso. No processo de morrer, existem sinais - mentais e físicos - que marcam quando a morte está chegando, esse procedimento consiste em duas etapas de desintegração que ocorrem tanto no corpo quanto na mente: uma externa - que envolve os sentidos e os elementos - e outra interna - que inclui os estados de pensamento. O corpo físico se desenvolve fundado na mente, que compreende as qualidades dos cinco elementos e, por conta deste agregado - corpo/mente - é possível ter a experiência do mundo exterior.

**N**ossa existência inteira é determinada pelos elementos: terra, água, fogo, ar e espaço. Por meio deles nosso corpo é formado e sustentado; quando eles se dissolvem, morremos. Estamos familiarizados com os elementos externos, que condicionam o modo como vivemos, mas o que importa é a maneira como esses elementos externos interagem com os elementos internos dentro do nosso corpo físico. E o potencial e a qualidade desses cinco elementos também existem

12 Quando a respiração do moribundo está prestes a cessar, é preciso coloca-lo na "Postura do Leão Adormecido", que ajuda a consciência a deixar o corpo pela abertura do topo da cabeça, deve-se deitar a pessoa sobre o seu lado direito, a mão direita sob o queixo fechando a narina direita e a mão esquerda descansa na coxa esquerda. As pernas ficam levemente dobradas. Essa postura também ajuda no reconhecimento da Clara Luz.

13 As manifestações do livro existem para todos, mas, sendo o conteúdo da mente maleável pela cultura, as manifestações serão percebidas de formas diferentes. As visões descritas no livro são adaptadas à cultura tibetana, típicas dos costumes religiosos do povo. Dessa forma, os cristãos poderão ter visões sobre o inferno ou o paraíso.

dentro da nossa mente. A habilidade da mente para servir de base a toda experiência é a qualidade terra; sua continuidade e adaptabilidade é água; sua claridade e capacidade de perceber é fogo; seu contínuo movimento é ar, e sua vacuidade ilimitada é espaço. (...) A consciência dos sentidos surge da nossa mente. A carne, os ossos e o órgão do olfato, bem como os odores sentidos por esse órgão, são formados pelo elemento terra. O sangue, os líquidos do corpo, o órgão do paladar e os sabores sentidos por esse órgão vêm do elemento água. O calor, a cor clara, o órgão da visão e a forma percebida por esse órgão vêm do elemento fogo. A respiração, o órgão do tato e as sensações físicas sentidas por esse órgão são formados pelo elemento vento. As cavidades do corpo, o órgão da audição e os sons percebidos por esse órgão são formados pelo elemento espaço. (SOGYAL RINPOCHE, 1999, p. 314 e 315)

Após a morte, todos esses elementos serão dizimados. Esse processo se revela fisicamente no moribundo - como uma mudança na cor da pele, certo odor, mudanças na respiração - e psicologicamente enquanto o ser enfrenta a morte. Durante o processo da morte ocorre a dissolução - que está conectada com os canais de ar e com os *chakras* - dos cinco elementos: terra, água, fogo, ar e consciência. A dissolução externa é o processo pelo qual os sentidos e os elementos se desintegram. A primeira fase tem início quando os sentidos não podem mais ser vivenciados. O segundo estágio da dissolução ocorre quando o elemento terra se dissolve em água. Em seguida o elemento água se dissipa em fogo que se dilui dentro do elemento ar. O quinto momento<sup>14</sup> é quando o ar se desagrega na consciência. Nesta ocasião, pode-se dizer que o corpo morreu biologicamente.

Ao final da dissolução externa, quando nada mais pode obscurecer a verdadeira natureza, ela finalmente pode se manifestar. O surgimento da Clara Luz<sup>15</sup> no momento da morte, e o seu reconhecimento como a natureza da sua mente, é a primeira oportunidade de Libertação no plano pós-morte. A dissolução interna ocorre quando o corpo físico morre e a consciência volta para o estado original. Reconhecer a Clara Luz garante o estado de Buda no *Dharmakāya*, que é o estado perfeito de Buda - além do sofrimento, da ignorância e dos fenômenos transitórios (forma, tempo e espaço).

---

14 Thrangou Rinpoche diz que neste ponto de dissolução, dependendo da ocasião da morte, ainda é possível que o ser reviva. Porém, depois deste estágio o processo de dissolução física está completo, dando início ao processo de dissolução interna. Ele também fala de mais um processo de dissolução - dos constituintes que produziram o corpo, os três *kleshas* fundamentais: estupidéz, luxúria e ira

15 A Clara Luz dura quanto tempo o ser conseguir repousar no estado da natureza da mente. Sogyal Rinpoche fala que "a vasta maioria não reconhece em absoluto a Luminosidade Base, e em vez disso mergulha num estado de inconsciência que pode prolongar-se por até três dias e meio. (...) Era frequente não mexer no corpo de uma pessoa comum antes dos passados três dias (...) acredita-se que se ele for tocado em determinado lugar - por exemplo, ao aplicar-se uma injeção - a consciência pode ser desviada para esse ponto. Então a consciência do morto pode sair pela abertura mais próxima, ao invés de sair pela fontanela, levando um renascimento infeliz." (SOGYAL RINPOCHE, 1999, p. 337)

## O BARDO DA VIVÊNCIA DA REALIDADE – CHÖNYID BARDO

Este bardo inicia-se quando o processo de dissolução externa foi completado. Duas coisas importam no momento da morte: o que foi feito em vida - o *karma* - e o estado em que a mente se encontra, dessa forma, o último pensamento ou emoção que se tem antes de morrer, tem efeito no *bardo*; por isso também, é importante que durante a leitura do *Bardo Thödol* os familiares ao redor do corpo não devem se lamentar, pois podem causar sentimentos de apego, dificultando a jornada do morto em seu processo *sangsárico*. Se o ser falhar em reconhecer a Clara Luz e for necessário, por causa de seu *karma*, enfrentar o *Chönyid Bardo*, que acontecerá durante os primeiros sete dias - o primeiro dia é contado a partir do momento que o ser percebe que morreu que seria de três dias e meio a quatro dias após a sua morte. O morto irá enfrentar as Divindades Pacíficas e, depois, entre, o oitavo ao décimo quarto dia, ele confrontará as Divindades Iradas, todos esses dias também são chances para a Libertação. Sogyal Rinpoche chama essas manifestações de divindades de "aspecto energético" da natureza da mente. Deve-se manter em mente que, todas essas são partes da natureza da própria mente, ou seja, elas não têm existência externa, senão em sua própria forma-pensamento. Conquanto, sem a estabilidade da prática espiritual, os pronunciamentos neste estado podem parecer reais, ganhando assim existência, personificando as emoções, tornando-as externas a mente, e como consequência, a consciência é conduzida para a ilusão da existência *sangsárica*.

As quatro fases do *Chönyid*, que pertencem ao processo de dissolução interna são: 1) *Luminosidade*: é a primeira etapa deste *bardo*, o ser, que antes habitava um corpo físico, agora possui um corpo de luz que se movimenta por um ambiente fluido fabricado de som, luz e cor - que é a expressão natural das qualidades elementares da mente: a terra é percebida como uma luz amarela, o ar como luz verde, o fogo vermelha, a água como branca e o espaço azul. 2) *União*: novamente, por causa de sua condição de ignorância, o ser continua a seguir pelo *Bardo*. O momento que Riponche rotula de União é marcado pela união das luzes que originam Mandalas com as quarenta e duas deidades pacíficas e as cinquenta e oito irridadas, onde a luminosidade se manifesta na forma de budas ou deidades. Se o ser não consegue reconhecer estas visões como manifestações de seu próprio pensamento, ele ainda deve permanecer no *bardo*. 3) *Sabedoria*: manifestação dos aspectos das cinco sabedorias<sup>16</sup>, que é o potencial para a Iluminação. 4) *Presença espontânea*: "Então, as deidades pacíficas e iradas aparecem, seguidas pelos reinos puros dos budas, e abaixo delas os seis reinos da existência *samsárica*. (...) A visão inteira, então, dissolve-se retornando à sua essência original." (SOGYAL RINPOCHE, 1999, p. 351)

No *Bardo Thödol*, narra-se que essas deidades se anunciam por um período de dias e que esse momento é uma oportunidade para a libertação ou para o renasci-

16 Os *Dhīāni Buddhas* são atributos da divindade absoluta, e são conhecidos como guias tutelares das Cinco Sabedorias. A visão das Sabedorias Búdicas surge junto com a visão dos agregados e emoções negativas (*kleshas*), isso porque essencialmente eles são a mesma coisa. "Tome como exemplo o que se manifesta em nossa mente comum como um pensamento de desejo; se sua verdadeira natureza é

mento. Os reinos se revelam em luminosidade, os puros em luz radiantes e os reinos impuros do *sangsāra* em luz opaca, durante a confrontação com estes o ser deverá “escolher” um destes modos de existência, mas que, devido aos hábitos das vidas passadas o ser sente-se atraído pela opaca luz dos reinos *sangsáricos*, causando o renascimento. Vamos tomar um exemplo de manifestação de um dos budas pacíficos, que ilustrará esse processo, uma vez que ele ocorre de forma similar para todas as aparições:

#### A aurora das divindades pacíficas

Ó nobre filho, escuta atentamente. No Quarto Dia a luz vermelha, que é a forma primitiva do elemento fogo, brilhará. Nesse momento, do Reino Oeste Vermelho da Felicidade, o Bhagavān Buda Amitābha<sup>17</sup>, de cor vermelha, levando um loto em sua mão, sentado sobre um trono-pavão e abraçado pela Divina Mãe Gökarmo, brilhará sobre ti, [juntamente com] os boddhisattvas Chenraze e Jampal, acompanhados pelos Boddhisattvas fêmeas Ghirdhima e Āloke. Os seis corpos de Iluminação brilharão sobre ti por meio de um halo de luz arco-íris. A forma primitiva do agregado de sensações representado pela cor vermelha da Sabedoria Onidiscernente, cintilantemente vermelha, glorificada com astros e astros satélites, luminosa, transparente, gloriosa e deslumbrante, vinda do coração do Divino Pai-Mãe Amitābha, atingirá seu coração [tão radiantemente] que mal poderás mirá-la. Não a temas. Juntamente com ela, uma opaca luz vermelha do Preta-loka, vindo lado a lado com a Luz da Sabedoria, que brilhará sobre ti. Age de modo a não te afeiçoares a ela. Abandona a afetividade [e] a franqueza [por ela]. Nesse momento, devido a influência de intensa afetividade, te sentirás aterrorizado pela deslumbrante luz vermelha, e [desejarás] fugir [ás] dela. E sentirás afeição por essa opaca luz vermelha do Preta-Loka. Nesse momento, não tenhas medo da gloriosa, deslumbrante e radiante luz vermelha. Reconhecendo-a como Sabedoria, conservando teu intelecto em estado de resignação, te fundirás [nela] inseparavelmente e obterás o estado de Buda. Se não a reconheceres, pensa: ‘São os raios da graça do Bhagavān Amitābha e nela buscarei refúgio’; e, confiando humildemente nela, ora por ela. Ela é o gancho dos raios da graça do Bhagavān Amitābha. Confia nela humildemente; não fuja. Mesmo

---

reconhecida, ele surge livre do apego, como “Sabedoria do Discernimento”. (...) Assim, as cinco emoções negativas emergem como resultado direto de reconhecermos a sua verdadeira natureza. Quando reconhecidas, são purificadas e liberadas, mostrando-se como nada menos que a manifestação das cinco sabedorias. (...) Assim, por exemplo, se você deixou de reconhecer a luz vermelho-rubi da sabedoria do discernimento, ela surge como fogo, porque é a essência pura do elemento fogo” (SOGYAL RINPOCHE, 1999, p. 354).

17 Com esses Budas (chamados de *Dhīāni Buddhas*), Divindades (*Devatās*) e *Lokas* estão associados certos *kleshas*, *skandhas*, elementos materiais e as cores. Outra observação que Sogyal Rinpoche faz é que: enquanto as cores e elementos são elementos universais, os Budas são de origem Oriental hindu-budista, isso que dizer que, as visões vivenciadas no *Bardo* podem variar em função da cultura, por isso um cristão verá Jesus entre as divindades pacíficas e entre as iradas verá demônios, abismos, de forma que, o *Bardo* é determinado pelas ideias que o ser cultiva em vida.

se fugires, ela te acompanhará inseparavelmente [de ti mesmo]. Não a temas. Não te deixes atrair pela opaca luz vermelha do Preta-Loka. Ela é o caminho de luz procedente das acumulações de tua intensa afetividade [pela existência sangsãrica] que vem para receber-te. Se te apegares a ela, cairás no Mundo dos Espíritos Infelizes e sofrerás insuportável pena de fome e sede. Não terás chance de ganhar a Libertação [ali]. Essa opaca luz vermelha é a interrupção para obstruir-te no Caminho da Libertação. Não te deixes seduzir por ela, e abandona tuas inclinações habituais. Não sejas fraco. Confia na brilhante e deslumbrante luz vermelha. Põe tua confiança concentrando-a no Bhagavãn Amitãbha, o Pai-Mãe, e ora assim: "Ai de mim! Quando perambular pelo Sangsãra devido ao poder da intensa afetividade, No radiante Caminho de luz da Sabedoria Discernente. Que [eu] seja guiado pelo Bhagavãn Amitãbha. Que a Divina Mãe, Aquela de Trajes Brancos, seja [minha] retaguarda. Que [eu] seja guiado com segurança através da perigosa emboscada do Bardo; E que [eu] seja posto no estado do Todo-perfeito Buda. Orando assim, humilde e fervorosamente, te fundirás no coração do Divino Pai-Mãe, o Bhagavãn Amitãbha, no halo da luz arco-íris e atingirás o estado de Buda no Sambhogakãya, no Reino Oeste chamado Feliz." (EVANS-WENTZ, 2006, p. 89)

## ■ O BARDO DO RENASCIMENTO - SIDPA BARDO

Se não for possível reconhecer as revelações do *Chönyid*, então o ser que se percebia como luminosidade vai experienciar um estado de inconsciência até que "acorde" no *Sidpa Bardo*<sup>18</sup>, nessa posição o ser habita um corpo mental. Este terceiro bardo, também chamado de *Ma Rigpa*, onde o processo de dissolução é revertido, "vêm os estados de pensamento relacionados com a ignorância, o desejo e a raiva. Então, pelo fato de a memória do nosso corpo kármico passado estar ainda fresca em nossa mente, tomamos um 'corpo mental'." (SOGYAL RINPOCHE, 1999, p. 362). Quando o processo de renascimento começa, ou seja, a consciência começa a buscar por uma representação material - o que também resulta no surgimento dos *kleshas*, o ser começa a ter visões dos possíveis locais de renascimento e quanto mais se torna familiar com os ensinamentos, a consciência poderá ter a capacidade de escolher um local e também compreender o significado das revelações. "Alguns afirmam que se você for renascer como um (...) animal, ver-se-á em uma caverna, um buraco no chão ou um ninho feito de palha." (SOGYAL RINPOCHE, 1999, p. 371). O juízo tem como mediador o Senhor da Morte que julga com a ajuda do espelho *kármico* os feitos passados do ser. Por este motivo não é possível enganá-lo.

18 É importante citar a nota número 29: "Aqui é preciso não esquecer que todos os fenômenos terríveis e os infortúnios são inteiramente *kármicos*. Fosse o discípulo desenvolvido espiritualmente, sua existência no Bardo seria tranquila e feliz desde o início e ele não teria errado tanto até aqui. O *Bardo Thödol* se refere principalmente ao indivíduo comum e não aos seres humanos altamente desenvolvidos, cuja morte liberta para a Realidade." (EVANS-WENTZ, 2015, p. 126)

Os seres que ainda não conseguiram se libertar do Bardo passarão pelas experiências que irão determinar seu renascimento. Nessa fase, a influência dos *kleshas* é crucial, por isso, o *Bardo Thödol* está sempre lembrando a importância do desapego e do equilíbrio da mente, pois no *Bardo* qualquer pensamento tem influências. O livro, então, revela duas possíveis soluções para este momento: prevenir o renascimento através da libertação da mente ou, falhando nisto, o livro aponta para uma melhor escolha no processo de renascimento, isto é, o bom nascimento, num dos reinos superiores. Quanto mais tempo o ser permanece nesse estado, mais ansioso fica para habitar um corpo, e fica tentado a renascer no primeiro lugar que percebe. Existem quatro formas de nascimento de acordo com o *Bardo Thödol*: pelo ovo ou pela matriz, o supranormal e pelo calor e umidade. Os nascimentos pelo ovo ou pela matriz são chamados de “nascimento pelo germe”, que ocorrem nos reinos: humano, no *preta-loka* ou mesmo no Inferno. O nascimento supranormal ocorre quando a consciência migra entre um *Loka* e outro, como por exemplo, um ser humano evoluído espiritualmente que nasce entre os Budas ou os *Devas*, ou então um menos evoluído que renasce entre os *Pretas*. A última forma de nascimento, pelo calor e umidade, diz respeito ao nascimento no mundo vegetal.

Existem somente dois reinos perceptíveis aos olhos físicos dos seres humanos: o reino humano e o reino dos *brutos*, dos animais. Os *brutos* são limitados pela ignorância e pelo instinto. Segundo o budismo, só é possível atingir o estado de iluminação no reino humano (guiado pelo desejo e posteriormente, superando-os), pois temos a possibilidade de aprender e praticar o *dharma* - o que nos garante as condições necessárias para o progresso espiritual. Já o reino *Naraka*, é o mais baixo reino da existência. Habitado por aqueles influenciados pelo *klesha* do ódio, é marcado por intensa dor e sofrimento, o ser permanece neste até que seu *karma* seja “esgotado”. O sentimento de raiva, aversão, culpa e remorso em conjunto com castigos - como fome, sede e desmembramentos - são vivenciados por estes seres a maior parte do tempo; por isso, acabam se tornando impotentes e não exibem esforços para tentar escapar desta condição. Somente transcendendo a raiva esses seres podem transmutar para uma próxima existência. Os infernos quentes (existem oito) são descritos como sendo formados de grandes planícies e montanhas de ferro e fogo, cortados por rios de metais derretidos. Já nos infernos gelados (que também possui oito estágios) a paisagem é formada apenas por gelo.

O reino dos *pretas*, conhecidos também como fantasmas famintos, são dominados pelo apego. São descritos como seres com barrigas enormes - do tamanho de montanhas - porém, com bocas muito pequenas e a garganta muito estreita, causando um estado de extrema e constante fome. Eles estão fadados a sentir a ânsia da busca por alimentos, mas quando encontram, não conseguem engolir. A fome, porém, é alucinante o que os leva a insistir em ingerir alimentos - entretanto, nada que eles comem os satisfaz, o que os leva à incessante busca por saciar esta fome. Estes seres são assombrados pela ânsia de realizar seus desejos e somente transcendendo essa sensação, eles podem transmutar de sua condição. O reino dos semideuses, onde moram os *asuras*, é regido pela inveja. Eles são seres ciumentos, paranóicos e estão sempre buscando conflitos e brigas - principalmente com os seus vizinhos,

os *devas*. No reino divino, que residem os *devas*, também há sofrimento. Apesar de serem os seres mais idealizados, os *devas* também sofrem, estão apegados as suas experiências prazerosas e são obscurecidos pelo orgulho. O *devas* possuem vidas longas, comparada com a dos humanos, porém também estão sujeitos a morte, e quando seu *karma* positivo acaba, podem renascer nos reinos inferiores de existência. O ser que se acomoda nesse reino falha por sua posição radical - a vida de prazer - esquecendo qual o seu principal objetivo, que é a libertação do ciclo reencarnatório.

## CONCLUSÃO

A morte no budismo tibetano é encarada não só como um fato natural, mas como uma relação íntima com a vida. A morte é serena, pois ela não é o final, também não é o começo, ela é somente uma etapa de uma existência cíclica. Dessa forma, a ideia hierárquica entre vida e morte é desconstruída. Os tibetanos incorporam em seus rituais princípios da morte, como o *Bardo Thödol*, passando o aprendizado de que a morte não é a finitude da essência do ser. A obra tem um grande valor soteriológico para a tradição do budismo tibetano, pois instiga a análise crítica acerca da realidade, que é perceber a impermanência e a insubstancialidade dos fenômenos. Entender o caráter teórico dessa aplicação é "simples", mas seria somente com a experiência da prática espiritual e da meditação que se pode colher os frutos desses conceitos. O debate acerca da morte na cultura *Mahāyāna* envolve compreender muito além de conceitos teóricos, ele incorpora uma dedicação ao aperfeiçoamento da mente com práticas de meditação constante e uma vida dedicada à espiritualidade. O processo de expansão da consciência é eterno e quando, enfim, acredita-se que chegou a verdade, o risco de estar errado é grande. Mas o budismo é assim, uma incansável busca pela sabedoria.

Deste modo concluo que nada posso concluir. Considerando o processo de morte onde o corpo físico passa pela desintegração de seus elementos até sua extinção biológica, o que o excede é a consciência... Mas o que representa essa consciência? O que significa dizer que um ser se fragmenta em consciência? E se esta não tem forma, o que é aquilo que vaga pelo *bardo*? Na verdade, o ser do *bardo* está no estado de não-criado, um estado primordial de todo ser senciente, mas ele não percebe sua própria natureza por ter uma ilusória sensação de ainda possuir um corpo, resultado do *karma* que este acumulou em vida. Quando a "consciência" transmuta para a luz - que é energia fluída - o ser contempla as deidades por um breve período de tempo até que novamente se reduza a outra condição, onde o corpo que era de luz torna-se um corpo mental - de desejo que anseia um nascimento. Dessa maneira, a morte não deve ser percebida como um final - o retorno ao inorgânico - mas como o início de uma nova existência, onde todo o movimento do *bardo* encontra-se no caminho entre ela. Portanto, a morte não é encarada como simples decesso, mas como a possibilidade de vida.

## FONTES

EVANS-WENTZ, W. Y. *O Livro Tibetano dos Mortos*. São Paulo: Pensamento, 2015.

SAMDUP, L. K. D. *O Livro Tibetano dos Mortos*. São Paulo: Hemus, 1983.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERZIN, Alexander. *A Expansão do Budismo na Ásia*. Study Buddhism. Disponível em: <<https://studybuddhism.com/pt/budismo-tibetano/sobre-o-budismo/o-mundo-do-budismo/a-expansao-do-budismo-na-asia>>. Acesso: 01 de mar. de 2020.

BERZIN, Alexander. *Buddhism and Its Impact on Asia*. Asian Monographs, no. 8. Cairo: Universidade do Cairo, Centro de Estudos Asiáticos, 1996.

JUNG, C.G. Prefácio. In EVANS-WENTZ, W. Y. *O Livro Tibetano dos Mortos*. São Paulo: Pensamento, 2015.

LEIS, Héctor Ricardo. A Sociedade dos Vivos. In: *Sociologias*, Porto Alegre, ano 5, n.9, p. 340-353, jan/jun 2003.

RINPOCHE, K. T. *The Clear Lights of the Buddha's Teachings wich Benefits All Beings*. Shenpen Ösel, volume 2, n. 3, p. 2-63, dez 2005.

RINPOCHE, S. *O Livro Tibetano do Viver e do Morrer*. São Paulo: Palas Athena, 1999.

YOSHINORI, T. *A Espiritualidade Budista Vol I*. São Paulo: Perspectiva, 2006.