

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS  
BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

Luana de Almeida Telles

**BARDO THÖDOL — O LIVRO DOS MORTOS TIBETANO**

Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel (Trabalho de Conclusão de Curso).  
Orientador: Prof. Dr. Luciano Caldas Camerino

Juiz de Fora  
2017

## **DECLARAÇÃO DE AUTORIA PRÓPRIA E AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO**

Eu, Luana de Almeida Telles, cadêmico do Curso de Graduação Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, da Universidade Federal de Juiz de Fora, regularmente matriculado sob o número 201572110A, declaro que sou autor do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado BARDO THÖDOL — O LIVRO DOS MORTOS TIBETANO, desenvolvido durante o período de 06/03/2017 a 10/07/2017 sob a orientação de Luciano Caldas Camerino, ora entregue à UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA (UFJF) como requisito parcial a obtenção do grau de Bacharel, e que o mesmo foi por mim elaborado e integralmente redigido, não tendo sido copiado ou extraído, seja parcial ou integralmente, de forma ilícita de nenhuma fonte além daquelas públicas consultadas e corretamente referenciadas ao longo do trabalho ou daquelas cujos dados resultaram de investigações empíricas por mim realizadas para fins de produção deste trabalho.

Assim, firmo a presente declaração, demonstrando minha plena consciência dos seus efeitos civis, penais e administrativos, e assumindo total responsabilidade caso se configure o crime de plágio ou violação aos direitos autorais.

Desta forma, na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Juiz de Fora a publicar, durante tempo indeterminado, o texto integral da obra acima citada, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação do curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas e ou da produção científica brasileira, a partir desta data.

Por ser verdade, firmo a presente.

Juiz de Fora, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Luana de Almeida Telles

# BARDO THÖDOL — O LIVRO DOS MORTOS TIBETANO

Luana de Almeida Telles <sup>1</sup>

## RESUMO

Este artigo apresenta a concepção da morte dentro da cultura tibetana da escola budista *Mahāyāna*, 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 é uma oportunidade para a libertação da ignorância, se em vida o ser 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.

## 1 INTRODUÇÃO

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

A morte no budismo tibetano é encarada não só como um fato natural, mas como tendo 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.

Meu objetivo, para além de acadêmico, é de demonstrar de forma impressionista uma obra de cunho sapiencial, convidando aqueles que desejam se preparar para a morte ou sejam curiosos, como eu. O debate acerca da morte na cultura *Mahāyāna* envolve compreender muito além de conceitos teóricos, 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, com a consequência de mais questionamentos. Mas o budismo é assim, a incansável busca pela Sabedoria. Essa investigação será realizada por meio de leituras hermenêuticas da obra *O Livro Tibetano dos Mortos*, usando a tradução de Evans-Wentz. Assim, os demais textos que serão utilizados irão se fixar em torno desse objeto, com o intuito de compreender a cultura da morte para esta escola budista.

Para descrever os aspectos do *Bardo*<sup>2</sup> utilizei os textos de Khenchen Thrangu Rinpoche - *Journey of the Mind* - e Sogyal Rinpoche - *O livro do viver e morrer*. A metodologia aplicada foi uma pesquisa exploratória visando colher elementos necessários para o artigo em questão. Num segundo momento, foram realizados estudos descritivos sobre as obras dos autores citados na bibliografia, argumentos, citações, ideais, conceitos, buscando a riqueza de informações.

## 2 BUDISMO

A origem do budismo data do século V AEC no Norte da Índia. O primeiro mestre e instituidor do budismo foi Siddharta Gautama, o Buda<sup>3</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, que é capaz de cessar a ignorância e o sofrimento. Os principais conceitos do budismo que devem ser entendidos para ajudar na compreensão do *Bardo Thödol* são as noções de origem interdependente - *pratityasamutpada* – e de vacuidade – *sunyatā*. A origem interdependente é a

---

<sup>1</sup> Graduanda em Ciências Humanas pela Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF. E-mail: lulu\_telles@hotmail.com. Artigo apresentado ao Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel. Orientador: Prof. Dr. Luciano Caldas Camerino.

<sup>2</sup> *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.

<sup>3</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 buda, ela deixa aos poucos de viver na ilusão.

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:

"Isto 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, XIII)

Indo mais a fundo nas palavras de Buda, a apresentação da origem interdependente aparece da seguinte forma:

"Quando isto surge, surge também aquilo; quando isto aparece, aquilo também aparece; quando isto não vem a ser, aquilo não vem a ser; com a cessação disto, aquilo cessa. Exemplificando: a ignorância condiciona (literalmente frutifica, amadurece) as determinações (*avijjā paccayā sankhārā*); as determinações condicionam a consciência (*sankhārā paccayā vinnānam*); a consciência condiciona o complexo psico-físico (*vinnānam paccayā vinnānam*); o complexo psico-físico condiciona a sensibilidade (*nāma-rupam paccayā salāyatana*); a sensibilidade condiciona o contato (*salāyatana paccayā phasso*); o contato condiciona a sensação (*phassa paccayā vedanā*); a sensação condiciona o apego (*vedanā paccayā tanhā*); o apego condiciona o desejo (*tanhā paccayā upādānam*); o desejo condiciona o vir-a-ser (*upādānam paccayā bhavo*); o vir-a-ser condiciona o nascimento (*bhava paccayā jāti*); o nascimento condiciona a velhice e a morte (*jāti paccayā jarāmaranam*) a dor, as lamentações o sofrimento etc." (ANDRADE Apud. BUDA, p. 135)

Os doze passos formam um ciclo que começa no sofrimento, vindo da condição de ignorância, e termina com o sofrimento da morte. Isso quer dizer que o sofrimento – *dukkha* – é o efeito de qualquer existência *sangsarica*. A sequência desse conhecimento guiou Siddharta a elaborar as Quatro Nobres Verdades; são elas: 1) A verdade sobre o sofrimento: a vida/existência é sofrimento. O desejo, o apego e a ignorância são sofrimento, assim como o extenso ciclo do nascimento, velhice, doença e morte. O homem sofre porque se apega na permanência de coisas que são efêmeras; 2) A verdade sobre a origem do sofrimento: a causa do sofrimento é o desejo. A vontade de realizá-lo gera o *karma*<sup>4</sup>, que ocasiona no renascimento, de forma que, o *sangsāra*<sup>5</sup> está ligado ao desejo, ao apego e à permanência; 3) A verdade que leva a superação do sofrimento: o meio de suprir 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>6</sup> através do Nobre Caminho Óctuplo. Quem compreende a originação interdependente percebe a origem e a cessação do sofrimento, e também a vacuidade dele, portanto, se o sofrimento é vazio ele pode se desconstruir e ser superado. 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.

"Segue disto o conceito de *sunyatā* ("vacuidade"): na medida em que os seres são interdependes e complexos, não se pode afirmar a existência deles enquanto entidades

<sup>4</sup> *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 - causando sofrimento.

<sup>5</sup> *Sangsāra* é a existência cíclica, o ciclo ininterrupto de mortes e renascimentos ao qual, todos os seres sencientes estão destinados, o que gera contínuo sofrimento. Os ensinamentos budistas são elaborados para ensinar como se libertar deste ciclo vicioso. O *sangsāra* é o universo fenomenal, enquanto sua antítese o *nirvāna* – estado de verdadeira paz, o fim do sofrimento e renascimentos – está além dos fenômenos.

<sup>6</sup> 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.

autônomas; pelo contrário, é a vacuidade de uma suposta substância que caracterizaria de forma mais apropriada tanto 'existência' quanto os 'indivíduos'." (ANDRADE, p. 46)

Observando que nada tem existência inerente e durável, o budismo então fala sobre a vacuidade, que é essa ausência de existência; quando assimilados os dois conhecimentos – a vacuidade e a interdependência – é possível compreender que todas as relações causais são interdependentes entre si, e não independentes. É importante ressaltar que essa ausência de existência não é o absolutamente nada, a meditação acerca da vacuidade de tudo é valorosa por este motivo, para aqueles que não tiveram essa experiência com o vazio ele não é coisa nenhuma, mas os budistas entendem que 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 – e ser libertado da experiência – e não percebê-lo é a condição da ignorância – o *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.

“a forma é vazia e a vacuidade é forma, forma não difere do vazio e a vacuidade não difere da forma... a sensação é vazia e a vacuidade é sensação... [e assim sucessivamente decompondo todos os elementos (*dhammāh*), aquelas pseudo-entidades linguísticas que se permitem ser pensadas]... a percepção é vacuidade e vacuidade é percepção... o mesmo é verdade de todos os elementos... volição, consciência, olho, nariz, ouvido, visão, audição, olfato, nem decadência, nem morte, nem sofrimento, nem originação, nem caminho budista, nem o alcançar (o *nirvana*) nem o não alcançar (do *nirvana*).

## 2.1 Expansão para o Tibete

O budismo tibetano – lamaísmo ou *Vajrayana* – pertence a vertente do *Mahāyāna* e inicia-se no Tibete por volta do século VII, herdando todo o desenvolvimento do budismo indiano com influências da tradição Bön – no oeste do Tibete, e foi introduzido por *Padma Sambhava*. O budismo tibetano possui quatro escolas: *Nyingma* – deriva da primeira introdução, *Kagyū*, *Sakya* e *Gelug* – que derivam da segunda introdução do budismo no século XI. 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.

“A isso, adiciona-se a prática do tantra, na qual usamos o poder da imaginação e trabalhamos com as energias sutis do corpo para nos transformarmos num Buda. Isso é feito através da concentração na vacuidade e na compaixão e, dentro desse contexto, da imaginação de nós próprios nos termos tomado numa específica forma búdica. Apesar de tais formas serem às vezes chamadas de “deidades meditacionais”, elas não são o equivalente de Deus em significado ou função, e o budismo não é de maneira alguma uma religião politeísta. Cada forma búdica é uma representação simbólica de um aspecto da iluminação de um Buda, tal como a sabedoria ou a compaixão. A visualização de nós próprios em tais formas e a recitação das sílabas sagradas (mantras) associadas a elas ajudam-nos a superar a nossa errada e negativa auto-imagem e a desenvolver as qualidades representadas por essas figuras.” (BERZIN)

As principais diferenças da vertente *Mahāyāna* – em comparação com a vertente Theravada – é que nessa existem as reverências a diversos budas e bodhisattvas. O foco dessa escola é o caminho para a iluminação por meio de recitações de mantras, visualizações e meditações.

## 2.2 A Natureza da Mente

“Uma outra dicotomia que tem atormentado a espiritualidade ocidental, e que parece ser ignorada ou superada pela meditação budista, é o dualismo mente/corpo, que também remonta aos gregos. A noção moderna do sujeito individual da espiritualidade carrega em si vestígios de séculos de debate sobre a realidade e as estruturas de uma “alma”, ou princípio doador de vida, que tomam a mera corporalidade uma característica distintivamente humana. (...) Nas formas mais exemplares da meditação budista, ao contrário, o corpo tem sido visto como o ponto de convergência da iluminação e da experiência, numa inseparável

unidade com a mente. (...) A meditação budista não é apenas o caminho para a iluminação da mente: (...) ela substitui a atitude do apego por uma atitude de desapego. (...) Novamente, à medida que essa tradição de desapego se expande e se articula através de toda a gama de pensamentos, ela dá origem à intuição dominante do vazio. O vazio de todas as coisas é o objetivo que corresponde à liberdade de quem abandonou os apegos." (YOSHINORI, p. XVII)

Para os socráticos, que assim como os budistas acreditavam na reencarnação, a alma, vista como imortal, habita o corpo por causa dos erros que cometeu anteriormente - que remonta a ideia do *karma*; "o corpo (*soma*) era tão-somente o túmulo (*sema*) da alma, uma espécie de prisão destinada a regenerá-la até quitar sua dívida" (PRIEUR, p. 54). Plotino fala sobre a "lei fatal", o desejo, que leva a alma a se individualizar em um corpo, assim como Siddharta. Porfírio, que retoma o tema de "corpo sutil" de Platão, explica:

"As almas caídas na geração tinham, como todas as almas, um veículo relacionado a sua natureza, invisível, intocável, eterno... Tal veículo não é nada além de um corpo imortal; está unido à alma e dispõe, por sua presença, a unir-se mais tarde ao corpo mortal...Mas como a alma desce? Pouco a pouco, à medida que seu veículo, por meio das evoluções sucessivas, perde algo de sua imaterialidade, até que ela se veja encerrada num corpo como entre espessas muralhas. Sobe, pouco a pouco, quando, rejeitando umas após outras as cadeias que haviam duplicado à sua volta, sua nudez, como dizem os Oráculos, reaparece, enfim, e a recoloca ao lado das Idéias distintas e imateriais." (PRIEUR, p. 64)

Enquanto os gregos estão falando de alma e corpo sutil, o budismo fala da natureza da mente, corpo mental e corpo de luz. Primeiramente, o que é o corpo? Partindo da concepção da originação interdependente e da vacuidade, o corpo é uma entidade física formada por um organismo vivo, que na verdade é composto por sistemas construídos de órgãos dotados de tecido, que são emaranhados de células repletas de moléculas organizadas por um conjunto específico de átomos envolvido por elétrons, que na verdade é energia que se revela como luz que desvanece no vazio. Ou ainda, seguindo pela sequência da originação interdependente, o ser ignorante condiciona as marcas mentais que resulta em uma identidade, possuidora de aspirações que concebem um corpo de experiência com o mundo que englobam os sentimentos de apego e desejo, que levam a noção de nascimento, velhice e morte que causam sofrimento.

Mas em meio de tudo isso, o que é a mente? Porém, qual desses aspectos é responsável pela vontade, seria a minha individualidade, ou ainda, a natureza da mente? Quando analiso, partindo de uma concepção dualista ocidental, sobre o que é a mente, ou a consciência, o conceito do que chamamos de alma surge, quase que, automaticamente. Mas se a mente é a alma, o que é a alma? A alma é o que resiste à morte biológica, dessa forma, ela seria a essência, a natureza da identidade que compreendo como "eu"? Mas se a natureza de todo ser senciente é a vacuidade, isso significa que a minha identidade também é. Da mesma forma, que a vacuidade é dotada da insubstancialidade, o "eu" também é. Destacando esse ponto – que tudo surge da vacuidade, e por isso se dissolve de volta nela –, como seria possível falar da origem ou da destruição desta no momento da morte? Por isso, é possível entender que a razão de não se encontrar o "lugar" da mente é porque ela não é própria, nem independente, logo, a mente não tem existência inerente nem verdadeira, que é o que o Buda chama de insubstancialidade e de vacuidade. A tendência de cristalizar uma identidade em algo substancial e permanente é o que condiciona o corpo e dá início à existência *sangsārica*.

Compreender que o corpo e a mente são duas entidades é fundamental, pois com essa afirmação é possível entender a ideia de que "eu não sou este corpo", eu sou uma entidade a parte. Enquanto meu corpo está fadado a ser aniquilado, minha "alma" é eterna, primordial e imanifesta. Apesar de serem entidades diferentes, corpo e mente são originados da mesma substância, a "bendita" da vacuidade.

"De acordo com o Buda, a substância que conforma a natureza humana não se encontra nem no corpo, nem na mente, nem na vontade, nem na consciência, nem mesmo no conjunto daqueles agregados (*skandha*). Na realidade, ela não se encontra em lugar algum do complexo de energias que nos constitui, nem no próprio conjunto desse complexo de energias, considerando separadamente. (...) A noção de substância (*ātman*) é extremamente problemática para o Buda e para as tradições budistas. Dela decorrem implicações absolutamente inaceitáveis, como a crença num "eu" permanente, que perdura e se mantém facilmente identificável e coerente durante uma vida e mesmo após ela, implicando num eternalismo que ele não estava disposto a aceitar, antes, uma das principais

características dos seres é a insubstancialidade (*anātman*) compreendida como característica determinante de todos os seres. (...) O erro de se compreender os seres e a realidade a partir da noção de substância é, tradicionalmente, no budismo, considerado uma intuição ingênua, não crítica, determinada duplamente pela linguagem e pela forma.” (ANDRADE, p. 151 e 152)

### 2.3 A Morte

A morte é um nascimento. No budismo, a existência é vista como uma roda em constante movimento – reencarnacionismo – seguindo as leis do *sangsāra* causadora de sofrimento para todos os seres sencientes. De modo que o ser nasce, vive, adoece, morre, vaga pelo *bardo* 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 por fim condiciona o ser para um próximo nascimento. A única forma de escapar deste ciclo é atingindo a iluminação, o estado de buda.

"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, p. 308)

A morte é uma ilusão. 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, que é 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 natureza mente.

Reflexão sobre a morte:

“Fazia tempo que o pato sentia que algo não ia bem. - Quem é você, e por que fica andando atrás de mim? – Ainda bem que você finalmente percebeu. Eu sou a morte. O pato levou um susto. E não era para menos. – Você veio me buscar agora? – Estou por perto desde que você nasceu, por via das dúvidas.(...) – Então sua tarefa agora é essa? – É tarefa da vida cuidar do acidente, e também da gripe e de todas as outras coisas que ocorrem a vocês patos. (...) – Mesmo pensando em não mais conversar com a morte, o pato logo voltou a falar: – Alguns patos falam que quando você vira anjo e fica sentado em uma nuvem olhando para terra. – É bem possível, pois asas vocês já tem. – E alguns patos falam também que existe o inferno, onde estamos sendo fritos, senão formos patos bons. – Engraçado o que vocês patos estão contando, mas quem sabe.- Então você também não sabe? A morte só olhou para ele. (...) Bem abaixo eles viram o lago que estava calmo e sozinho. – Vai ser assim quando eu morrer?, pensou o pato. O lago sozinho. – Quando você estiver morto, o lago também não existe mais, pelo menos para você. – Tem certeza? perguntou o pato espantado. Certeza absoluta, respondeu a morte. – Saber disso é reconfortante, não preciso mais lamentar por ele quando (...) – Vamos descer? O pato pediu, em cima de árvores chegam pensamentos estranhos.(...) Alguma coisa aconteceu, a morte olhou para o pato, que não respirava mais, ficou deitada bem calma, alisou algumas penas que tinham se arrepiado e carregou o pato até o grande rio. Ela deitou o pato carinhosamente, e coloca a tulipa sobre ele. Por muito tempo ele olhou, até perder o pato de vista, por pouco a morte não ficou triste. Mas assim era a vida.” (ERLBRUCH, 2009)

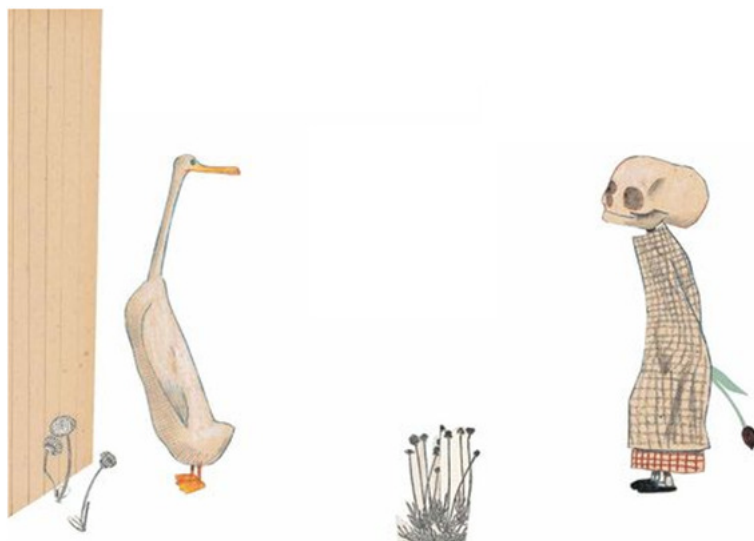


Figura 1: O pato e a Morte  
Fonte: O pato, a morte e a tulipa, 2009, p. 4

A morte sempre está presente, ela é parte da vida. O pato e a morte, no livro de Erlbruch, se tornam amigos, compartilhando questionamentos e momentos de vida. A primeira afirmação da morte, é que ela está presente desde o momento em que nascemos, esperando, “só por via das dúvidas”. Outro aspecto interessante, Erlbruch atribui os “acidentes” e doenças à vida, da mesma forma que, quando o pato morre, a morte tem a consciência de que foi somente uma passagem obrigatória do final da vida. Podemos perceber o pesar do pato ao pensar na morte, como vimos no budismo, isso ocorre porque ele ainda está na condição de ignorância onde uma consciência determina o apego e o desejo, pelo lago, por exemplo. Mas a morte o ensina que ele não deve sofrer, o lago é impermanente assim como ele. A morte de Erlbruch, elegante e delicada, até um pouco simpática, deixa a mensagem, assim como vemos no budismo tibetano, de que a vida e a morte têm um relacionamento inerente, e que no final, a morte pode nos abrir oportunidade para deslumbrar a verdadeira natureza das coisas, um presente, assim como a tulipa.

## 2.4 O Renascimento e os Seis Reinos de Existência

"A morte desencarna o "complexo da alma", da mesma forma que o Nascimento o encarna."  
(WOODROFFE, apud. EVANZ-WENTZ, p. LIX)

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. Portanto, a reencarnação faz parte do ciclo da existência porque tudo nasce, vive, morre e renasce, até que consiga se libertar do *sangsâra*. Essas existências sucessivas são resultado 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*). 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". Esses reinos podem ser encarados de forma metafórica - cada reino pode ser entendido como uma experiência mental e estado emocional – *klesha*, que surge como seqüela do *karma* - ou são os reinos que fazem parte da cosmologia budista<sup>7</sup>. Analisando pela primeira afirmação, é possível experienciar todos os reinos em um único dia e sofrer os seus consecutivos

<sup>7</sup> A cosmologia budista está ligada aos seres vivos, de forma que esta existe por conta do desejo destes, e por consequência, de seu *karma*. O budismo não se atentou em falar sobre o “origem” do universo, porém, para eles, tudo existe por conta de uma teia causal. O universo que é sustentado pelo *karma*, a chamada existência *sangsârica* que se desintegra com o Despertar. No centro do Universo budista está o Monte Meru, nos arredores deste se localizam os diferentes reinos de existência. Os céus, a morada dos *devas* e dos *âsuras*, se localiza acima do Monte Meru, a Terra (*Jambudvîpa* é a morada dos humanos e dos *brutos*) se localiza ao redor dos pés da montanha e, abaixo dela, existem oito infernos quentes e oito frios e, paralelo a estes, o *preta-loka*. Todo esse sistema cessa com a compreensão do Vazio e da origem dependente.



efeitos, por exemplo, se um indivíduo acordar de mau-humor, rabugento, é possível que ele se sinta bem desconfortável - aquele dia é o inferno - mas, durante a tarde, alguma notícia pode provocar uma mudança no estado emocional alterando o efeito que reflete na sua experiência sutil - podendo gerar um sensação de estar no paraíso. Dessa forma, os reinos de existência já são vivenciados em vida, no cotidiano e nos relacionamentos, e são construídos mentalmente. A causa de um ser ficar transmutando entre os reinos é o desejo, onde cada *klesha* específico causa o renascimento em um reino *sangsárico*.

#### **2.4.1 O Reino dos Seres do Inferno: *Naraka***

*Klesha*: Ódio

É o mais baixo reino da existência marcado por intensa dor e sofrimento, porém ele não é como na concepção cristã de sofrimento eterno, o ser que habita o Inferno só 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 pelo ser a maior parte do tempo, que acaba se tornando impotente e não exibe esforços para tentar escapar de sua 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 onde o calor - devido ao céu em brasa - é sufocante. Nos infernos frios (também possui oito estágios) a paisagem é formada apenas por gelo, onde o frio é tão intenso que só é possível vislumbrar a neve.

#### **2.4.2 O Reino dos Fantasmas Famintos: *Pretas***

*Klesha*: Apego

Os *pretas* são descritos como seres com barrigas enormes - do tamanho de montanhas - porém sua boca é muito pequena e a garganta muito estreita, causando um estado de extrema e constante fome. Eles estão fadados a sentir a ânsia de 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.

#### **2.4.3 O Reino Animal: *Brutos***

*Klesha*: Ignorância

É o único reino perceptível aos olhos físicos dos seres humanos. Os seres deste reino são limitados pela ignorância e pelo instinto.

#### **2.4.4 O Reino Humano**

*Klesha*: Desejo

Segundo o budismo, só é possível atingir o estado de iluminação no reino humano, pois temos a possibilidade de aprender e praticar o *dharma* - o que nos garante as condições necessárias para o progresso espiritual.

#### **2.4.5 O Reino dos Semideuses: *Asuras***

*Klesha*: Ciúme

Os *asuras* são seres invejosos, ciumentos, paranóicos e estão sempre buscando conflitos e brigas. São seres que possuem questões mal resolvidas, que as acompanharão vida após vida.

#### **2.4.6 O Reino Divino: *Devas***

*Klesha*: Orgulho

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 persevera nesse reino falha por sua posição radical - a vida de prazer - esquecendo qual o seu principal objetivo.

### **3 BARDO THÖDOL**

"Considera como única esta vida, a próxima e a que se interpõe entre elas, no Bardo, e acostuma-te a elas como se fossem uma só." (EVANS-WENTZ, 2015, p. XII)

O *Bardo Thödol* é uma obra pertencente à tradição do budismo tibetano e é atribuída ao mestre *Padma Sambhava*<sup>8</sup>, por volta do século VIII EC<sup>9</sup>. O autor escondeu o livro, pois achava que ainda não estávamos prontos para tal ensinamento. O livro foi revelado por *Rigzin Karma Ling-pa* no século XIV, próximo ao Himalaia. Atualmente o livro é usado no Tibete como um manual de ritual fúnebre, que é ditado, pelos lamas, aos mortos. Foi traduzido na década de 20 pelo 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." 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*.

O livro deve ser lido para o morto ou moribundo, por um monge, caso no momento da morte a transferência da consciência não for completada, ou seja, ela não se separa do corpo<sup>10</sup>. A mensagem central do livro 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, para isso ele precisa perceber que essas visões são criadas pela própria consciência<sup>11</sup> do observador. Então, o livro aconselha que o ser precisa focar na 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 entre o Nascimento e a Morte, é o período que marca entre o nascimento e a morte. O segundo, chamado de *Chikhai Bardo*, trata sobre o momento da morte. Em seguida o *Chönyi 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".

"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, p. 144)

Desde o começo, todos os seres sencientes que nasceram e morreram, assim como os que ainda irão morrer, vivenciaram o *bardo*. A passagem por este pode ser negativa ou positiva<sup>12</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, p. XXIII). 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*, *Chönyi* e *Sidpa*, com duração de 49 dias (solares<sup>13</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".

<sup>8</sup> Padma Sambhava, chamado de Guru Rinpoche, é o fundador da escola tântrica Tibetana.

<sup>9</sup> Era Comum.

<sup>10</sup> 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 (Thrangu Rinpoche aponta que existem nove "portas" pelas quais a mente pode sair do corpo no momento da morte: oito delas ocasionarão o renascimento no *Sangsāra* e somente a do topo da cabeça levará para o "Caminho do Mahamudra"). 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.

<sup>11</sup> As manifestações do livro existem em todos, sua aparição não depende do grau espiritual do ser. 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.

<sup>12</sup> 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.

<sup>13</sup> 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 *Chönyi 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 *Chönyi 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.

"A resposta é simples é que a consciência da pessoa que morreu, quando invocada pelo poder da oração, pode ler nossas mentes e sentir exatamente tudo o que estamos pensando e meditando. Por isso não há obstáculos para que ela compreenda o *Livro Tibetano dos Mortos* ou as práticas feitas em sua intenção, mesmo que sejam realizadas em tibetano. Para ela a linguagem não é barreira de espécie alguma, uma vez que o significado essencial do texto pode ser entendido plena e diretamente por sua mente." (SOGYAL RINPOCHE, p. 383)

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 a 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, p. 369)

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 Clara Luz e cessam o ciclo de renascimentos. Para aqueles que possuem algum treinamento espiritual, mas não conseguem reconhecer a natureza da mente (Clara Luz), devem enfrentar o segundo *bardo*, o *Chönyid*. Os leigos ainda permanecem na inquietude do processo por mais um estado, o *Sidpa*.

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>14</sup>.

"Então 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)

### {Livro I - O *Chikhai Bardo* e o *Chönyid Bardo*}

#### 3.1 O Bardo Dos Momentos Da Morte - *Chikhai Bardo*

*"Agora que o bardo da morte desponta sobre mim,  
Abandonarei toda possessividade, anseio e apego,  
Entrarei sem distração na lúcida experiência do ensinamento,  
E lançarei minha consciência no espaço incriado Rigpa <sup>15</sup>;  
Ao deixar este corpo formado de carne e de sangue  
Saberei que ele é uma ilusão transitória"*  
(SOGYAL RINPOCHE, p. 285)

<sup>14</sup> Bom renascimento é renascer em um dos reinos superiores.

<sup>15</sup> *Rigpa* é o princípio de consciência.

O período do *Chikhai Bardo* compreende do momento em que se contrai/desenvolve uma doença - ou outra condição, mesmo aquela vertiginosa, 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.

"Nossa 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 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 clareza 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, 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, um 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<sup>16</sup> 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>17</sup> é quando o ar se desagrega na consciência. Nesta ocasião, pode-se dizer que o corpo morreu biologicamente. Um exemplo da dissolução externa, quando o elemento fogo se desintegra:

#### "Fogo

Nossa boca e nariz secam completamente. Todo calor do nosso corpo começa a se dissipar, quase sempre a partir dos pés e das mãos primeiro, e por último do coração. Talvez um vapor quente saia pelo topo da cabeça. Nossa respiração é fria ao passar pela boca e pelo nariz. Não podemos mais beber ou comer. O agregado da percepção<sup>18</sup> se dissolve e a nossa mente alterna entre a clareza e a concepção. Não conseguimos lembrar dos nomes de parentes e amigos e nem reconhecê-los. Fica cada vez mais difícil perceber qualquer coisa à nossa volta, sons e imagens se confundem. (...) O elemento

<sup>16</sup> O período entre a desintegração de um elemento e outro varia entre dois e três dias, Thrangu Rinpoche também diz que ele pode ocorrer em um dia, no caso de mortes rápidas.

<sup>17</sup> Thrangu 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: estupidez, luxúria e ira. No *Bardo Thödol*, Evans-Wentz se refere a eles como "as três paixões más", sendo que, não desapegar delas simboliza entrar no processo de nascimento.

<sup>18</sup> "O agregado de um corpo humano vivo, de acordo com alguns sistemas tibetanos de Yoga, é composto de vinte e seis partes: (1) os cinco elementos (terra, água, fogo, ar e éter); (2) os cinco *skandhas* (agregado do corpo, agregado da sensação, agregado dos sentimentos, agregado da volição e agregado da consciência); (3) os cinco ares (ar descendente, ar igualador do calor, ar impregnador, ar em movimento ascendente e ar que mantém a vida); (4) os cinco órgãos dos sentidos (nariz, ouvido, olhos, língua, pele); (5) as cinco faculdades (visão, olfato, audição, paladar, percepção, razão) e (6) a mentalidade. Essas vinte e sete partes constituem a personalidade impermanente. Por trás de todas elas está a subconsciência, o Conhecedor, que, ao contrário da personalidade, é o primeiro capaz de realizar o *Nirvāna*." (EVANS-WENTZ, p. 146)

fogo se dissolve no ar e fica menos apto para servir de base para a consciência, enquanto a capacidade do elemento ar para fazer isso fica mais manifesta. Assim, o “sinal secreto” (que aparece na mente) é o de centelhas vermelhas e brilhantes dançantes sobre um fogo aberto, como vagalumes.” (SOGYAL RINPOCHE, p. 321)

Ao final da dissolução externa, quando nada mais pode obscurecer a verdadeira natureza, ela finalmente pode se manifestar. O surgimento da Clara Luz<sup>19</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*<sup>20</sup>, que é o estado perfeito de buda – além do sofrimento, da ignorância e dos fenômenos transitórios (forma, tempo e espaço).

“Ó nobre filho (fulano de tal), escuta. Agora estás vivenciando o Esplendor da Clara Luz da Realidade Pura. Reconhece-a. Ó nobre filho, teu presente intelecto, em sua real natureza vazio, não-formado no que respeita a quaisquer características ou cor, naturalmente vazio, é a verdadeira Realidade, o Todo-bondoso.” (EVANS-WENTZ, p. 67)

### 3.2 O Bardo Da Vivência Da Realidade - *Chönyid Bardo*

*"Agora que o bardo do dharmata desponha sobre mim,  
Abandonarei todo medo e terror,  
Reconhecerei tudo o que aparece como a manifestação do meu próprio Rigpa,  
E saberei que é a manifestação natural deste bardo;  
Agora que alcancei esse ponto crucial,  
Não temerei as deidades pacíficas e iradas que surgem da natureza da minha própria  
mente"*  
(SOGYAL RINPOCHE, p. 352)

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 *sangsarico*. Se o ser falhar em reconhecer a Clara Luz e for necessário, por causa de seu *karma*, enfrentar o *Chönyid Bardo*, 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 ou quatro dias após a sua morte - ele irá enfrentar as Divindades Pacíficas e, depois, durante o oitavo ao décimo quarto dia, ele confrontará as Divindades Iradas, esses dias também são chances para a Libertação. Sogyal Rinpoche chama essas manifestações de "aspecto energético" da natureza da mente. Deve-

---

<sup>19</sup> 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 pela fontanela, levando um renascimento infeliz.” (SOGYAL RINPOCHE, p. 337)

<sup>20</sup> Quando o ser reconhece a Clara Luz ele atinge o estado de buda no *Dharmakāya*, o corpo de buda na iluminação perfeita, o estado mais puro e elevado de um ser. Esse é o primeiro corpo do *Trikāya*, os três corpos de Buda, o próximo é o estado de buda no *Sambhogakāya* que é a forma sutil, assim com os *Dhīāni Buddhas (yidam)*. O último corpo é o *Nirmānakaya* que é a forma encarnada, se a Libertação ocorre no *Sidpa* é vivida nesse estado, ou seja, o renascimento no reino humano. Então, *Dharmakāya* é o corpo da verdade – *Buda como realidade* –, o *Sambhogakāya* é o corpo formal – *Buda como ideal* – e o *Nirmānakaya* é o corpo de manifestação – *Buda como pessoa*.

\* *Yidam* é uma divindade de meditação do Budismo *Vajrayana* Tibetano, são manifestações do estado de Buda ou da mente iluminada, é possível criá-las por meio da *tulpa*. Durante a meditação pessoal, o yogi identifica a sua própria forma, atributos e mente com as de um *yidam* com a finalidade de transformação. Sogyal Rinpoche coloca: “uma vez que em sua prática reconheceu o *yidam* como a radiância natural da mente iluminada, está preparado para ver as manifestações com esse reconhecimento, deixando-as surgir como deidade. Com essa percepção, o praticante reconhece o que quer que apareça no bardo como nada além da manifestação do *yidam*, ele ganhará a libertação no bardo do dharmata (*chönyid bardo*).” (SOGYAL RINPOCHE, p. 360)

<sup>20</sup> 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.

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 do neste estado podem parecer reais e ganham "existência" personificando as emoções<sup>20</sup>, tornando-se externos a mente, e como consequência conduz a consciência para a ilusão da existência *sangsárica*.

As quatro fases do *Chönyid*, a dissolução interna:

### 3.2.1 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 fluído 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.

### 3.2.2 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 se originam as Mandalas das quarenta e duas deidades pacíficas e das cinquenta e oito irritadas, 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*.

### 3.2.3 Sabedoria

É a manifestação dos aspectos das cinco sabedorias <sup>21</sup>, que é o potencial para a Iluminação.

<b>Dhyāni Buda</b>	<b>Luz</b>	<b>Sabedoria <sup>22</sup> / Elemento</b>	<b>Agregado / Klesha</b>	<b>Existência</b>
<i>Bagavān Vairochana</i>	Branca	Sabedoria do <i>Dharma-Dhātu</i> (Equanimidade) / Éter	Agregado da matéria / Orgulho	<i>Devas</i>
<i>Bagavān Vjara-Sattva</i>	Azul	Sabedoria Semelhante ao Espelho / Água	Agregado da Consciência / Ódio	Inferno
<i>Bagavān Ratna-Sambhava</i>	Amarela	Sabedoria da Igualdade / Terra	Agregado do Tato / Desejo	Humano
<i>Bagavān Amitābha</i>	Vermelha	Sabedoria do Oniscernente / Fogo	Agregado dos Sentimentos / Cobiça	<i>Pretas</i>
<i>Bagavān Amogha-Siddhi</i>	Verde	Todo-Realizadora / Ar	Agregado de Volição / Ciúme	<i>Asura</i>
Cinco <i>Dhyāni Budas</i>	Todas acima (menos o verde)	Mente	Ignorância	<i>Brutos</i>

Tabela 1 – As Cinco Sabedorias e seus componentes

### 3.2.4 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, 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 renascimento. Os reinos

<sup>21</sup> Os *Dhyāni 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 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, p. 354)

<sup>22</sup> A Sabedoria purifica o *klesha*.

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 devido aos hábitos das vidas passadas o ser sente-se atraído pela opaca luz dos reinos *sangsáricos*, causando o renascimento.

#### Divindades Pacíficas

Dia	Primeiro	Segundo	Terceiro	Quarto	Quinto	Sexto	Sétimo
<b>Deidade Pacífica (Dhiāni Buda)</b>	Bagavān Vairochana	Bagavān Vjara-Sattva	Bagavān Ratna-Sambhava	Bagavān Amitābha	Bagavān Amogha-Siddhi	Quarenta e Duas Divindades Pacíficas	Divindades Detentoras do Conhecimento
<b>Reino Sangsárico</b>	Devas	Infemo	Humano	Pretas	Asuras	Todos os Lokas <sup>23</sup>	Brutos

#### Divindades Iradas

Dia	Oitavo	Nono	Décimo	Décimo Primeiro	Décimo Segundo	Décimo Terceiro	Décimo Quarto
<b>Deidade Irada</b>	Grande Glorioso Buda Heruka	Bhagavān Vajra Heruka	Ratna Heruka	Bhagavān Padma Heruka	Karma Heruka	Oito Kerimas e Oito Htamenmas	Poderosas Deusas de Várias Cabeças e o Senhor da Morte (Dharma-Rāja)

Tabela 2 – Divindades Pacíficas e Iradas e os relativos dias no *Chöniyd Bardo*

Vamos tomar um exemplo de manifestação de um dos budas pacíficos – e sua forma irada – do *BardoThödol*, que ilustrará esse processo, uma vez que ele ocorre de forma similar:

#### “A AURORA DAS DIVINDADES PACÍFICAS

[Quarto Dia]

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>24</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 Chenrazee 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].

<sup>23</sup> Os *lokas* são os seis reinos da existência: o dos *devas*, *asuras*, *pretas*, *brutos*, humano e infernos.

<sup>24</sup> Com esses Budas (chamados de *Dhiāni 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, abirmos, de forma que, o *Bardo* é determinado pelas ideias que o ser cultiva em vida.

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 fujas. Mesmo 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 *sangsārica*] 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 Bhagavān Amitābha, o Pai-Mãe, e ora assim:

'Ai de mim! Quando perambular pelo *Sangsāra* devido ao poder da intensa afetividade,  
No radiante Caminho de luz da Sabedoria Discernente  
Que [eu] seja guiado pelo Bhagavān Amitābha;  
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 Bhagavān Amitābha, no halo da luz arco-íris e atingirás o estado de Buda no *Sambhogakāya*, no Reino Oeste chamado Feliz." (EVANS-WENTZ, p. 89)

"A AURORA DAS DIVINDADES IRADAS

[Décimo Primeiro Dia]

Não obstante, mesmo posta assim em confrontação, devido ao poder das más inclinações, produzem-se terror e temor, e não reconhecendo-as como sendo divindades tutelares, a pessoa foge delas e, então, no Décimo Primeiro Dia, a [divindade] bebedora de sangue da Ordem do Loto vem para recebê-la. Mais uma vez, é feita a confrontação chamando o morto pelo nome, assim:

Ó nobre filho, no Décimo Primeiro Dia, a [divindade] bebedora de sangue da Ordem do Loto chamada Bhagavān Padma Heruka de cor escura-avermelhada; [tendo] três faces, seis mãos e quatro pés firmemente postados; a [face] direita branca, a esquerda azul, a central vermelho-escura; à primeira da direita das seis mãos segurando um loto, à [mão] do meio um bordão-tridente, na última uma clava; à primeira das [mãos] esquerdas um sino, na do meio um escalpo [humano] cheio de sangue, na última um pequeno tambor; seu corpo abraçado pela Mãe Padma-Krotishaurima, cuja mão direita está colocada no seu pescoço e a esquerda oferecendo-lhe à boca uma concha vermelha [cheia de sangue]; o Pai e a Mãe em união sairão da parte oeste do teu cérebro e virão brilhar sobre ti. Não temas. Não te aterrorizes. Não te atemorizes. Regozija-te. Reconhece[as] como produto do teu próprio intelecto; como [elas são] a tua própria divindade tutelar, não tenhas medo. Na realidade, elas são o Pai-Mãe Bhagavān Amitābha. Acredita nelas. Concomitantemente com o reconhecimento, virá a libertação. Através desse reconhecimento, sabendo serem elas divindades tutelares, em harmonia te diluirás [nelas] e alcançarás o estado de Buda." (EVANS-WENTZ, p. 106 e 107)

## {Livro II - O *Sidpa Bardo*}

### 3.3 O Bardo Do Renascimento - *Sidpa Bardo*

"Agora que o bardo do vir-a-ser desponta sobre mim,  
Concentrarei minha mente numa só direção,  
E me empenharei para prolongar os resultados do bom carma,  
Fechando a entrada do renascimento e tentando evitar renascer.



*Este é o momento em que a perseverança e a percepção pura são necessárias;  
Abandonar as emoções negativas e meditar no mestre."  
(SOGYAL RINPOCHE, p. 375)*

Se não for possível reconhecer as revelações do *Chönyid*, então o ser que se percebia como luminosidade vai experimentar um estado de inconsciência até que " acorde" no *Sidpa Bardo* <sup>25</sup>, nessa posição o ser habita um corpo mental. Este terceiro *bardo*, também chamado de *Ma Rigpa*, onde o processo de dissolução é revertido, "os ventos reaparecem e com eles vêm os estados de pensamento relacionados com a ignorância, o desejo e a raiva. Então, pelo fato de a memória do nosso corpo cármico passado estar ainda fresca em nossa mente, tomamos um "corpo mental". (SOGYAL RINPOCHE, p. 362) Thrangu Rinpoche relata que é neste momento, de "re-acordar", que a consciência realmente se separa do corpo físico, explicando que no momento da morte, a consciência pode não se separar do corpo - por motivos como o apego a sua forma permanente - mas que neste momento eles realmente se desprendem. 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, p. 371).

"Haverá uma luz cinza semelhante ao crepúsculo, seja de noite ou de dia, todo o tempo. Nesse tipo de Estado Intermediário, estarás por uma, duas, três, quatro, cinco, seis ou sete semanas, até o quadragésimo nono dia. Diz-se que geralmente os sofrimentos do *Sidpa Bardo* são provados por cerca de vinte e dois dias: mas, devido à influência determinante do *karma*, não pode ser garantido um período fixo. Ó nobre filho, quase nesse momento, o cruel vendo do *karma*, terrível e duro de suportar, te levará [para adiante], de trás, com horríveis rajadas. Não o temas. Trata-se de tua própria ilusão. Uma densa e terrificante escuridão aparecerá diante de ti continuamente, e do meio dela virão terríveis expressões como 'Abate! Mata!' e ameaças semelhantes. (...) Quando esses sons surgirem, a pessoa, aterrorizada por eles, fugirá em todas as direções, sem se preocupar para onde. Mas o caminho será obstruído por três espantosos precipícios - branco, negro e vermelho. Serão profundos e aterrorizantes, e a pessoa se sentirá como se estivesse prestes a despencar neles. Ó nobre filho, eles não são realmente precipícios; são a Ira, a Luxúria e a Estupidez." (EVANS-WENTZ, p. 124 e 125)

### 3.3.1 O Juízo

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.

"Então o Senhor da Morte dirá: 'Consultarei o Espelho do *Karma*.' Assim dizendo, ele olhará no Espelho, onde todas as ações boas e más estão nitidamente refletidas. Mentir não servirá para nada. Então [uma das Fúrias Executoras de] o Senhor da Morte colocará uma corda em volta do teu pescoço e te puxará adiante; ele cortará a tua cabeça, extrairá teu coração e arrancará teus intestinos, devorará teu cérebro, beberá teu sangue, comerá tua carne e roerá teus ossos. Embora teu corpo seja cortado em pedaços, ele reviverá. (...) Teu corpo, sendo um corpo mental, é incapaz de morrer, mesmo sendo decapitado e esquartejado. Na realidade, teu corpo é da natureza do vazio; não precisas ter medo. Os Senhores da Morte são tuas próprias alucinações. Teu corpo de desejo é um corpo de propensões, e vazio. O vazio não pode ferir o vazio. (...) Na realidade, ele não é formado de coisa alguma, mas é um Vazio, o *Dharmakāya*. Esse Vazio não é de natureza do vazio do nada, mas um Vazio da verdadeira natureza de que te sentes atemorizado, e diante do qual teu intelecto brilha claramente e mais lucidamente: é o [estado da] mente do *Sambhogakāya*. (...) E o poder deste, brilhando sem obstáculos, se irradiará por tudo; é o *Nirmānakāya*. Ó nobre filho,

<sup>25</sup> 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, p. 126)

escuta-me atentamente. Com o simples reconhecimento dos Quatro *Kāyas*, é certo que obterás a Emancipação em quaisquer Deles.” (EVANS-WENTZ, p. 127 e 128)

### 3.3.2 O Processo do Renascimento

Os seres que ainda não conseguiram se libertar do *Bardo* passarão pelas experiências que irão determinar seu renascimento. Nessa fase então, a influência dos *kleshas* é crucial, aqueles que ainda estão apegados podem gerar sentimento negativos e renascer em um dos reinos inferiores, como por exemplo, a raiva pode resultar o nascimento no Inferno. O *Bardo Thödol* está sempre lembrando a importância do desapego e do equilíbrio da mente, pois no *Bardo* qualquer pensamento tem influências.

#### “A AURORA DAS LUZES DOS SEIS LOKAS

Não obstante se o reconhecimento for difícil, devido à influência do mau *karma*, grande benefício advirá da repetição dessas confrontações muitas vezes. (...) Nesse momento, pelo poder do *karma*, teu próprio corpo tomará a cor da luz do lugar onde vais nascer. (...) Onde quer que o éter penetre, penetra a consciência; onde quer que a consciência penetre, penetra o *Dharmakāya*. Fica tranquilamente no estado de não-criado do *Dharmakāya*. Nesse estado, o nascimento será impedido e a Perfeita Iluminação será alcançada.” (EVANS-WENTZ, p. 133)

O livro neste momento revela dois métodos: prevenir o renascimento ou, falhando nele, para escolher um bom nascimento. 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, neste momento o ser tem visões de seus futuros pais em comunhão, e sentirá apego por um e aversão ao outro, por exemplo, atração pela mãe e aversão pelo pai resultará no nascimento como menino, porém usando a técnica de fechar o ventre é possível parar esse processo de renascimento. A forma de escolher o ventre é usada neste momento, quando a consciência anseia por um corpo, se o ser for capaz de repousar a mente, ele poderá escolher onde vai nascer em seguida. Existem quatro formas de nascimento de acordo com o *Bardo Thödol*: pelo ovo, pela matriz, o supranormal e pelo calor e umidade. Os nascimentos pelo ovo e pela matriz são chamados de “nascimento pelo germe”, que ocorre no mundo 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.

### CONCLUSÃO

O processo da morte para o budismo é como uma respiração, que ao expirar se dissolve e ao inspirar se reconstrói, sempre em expansão e em contração, de forma que, não existem rupturas entre os processos, mas uma contínua transformação que só mantém a consciência. A expiração se assemelha ao *Chikai Bardo* no momento da morte com a dissolução dos elementos, já a inspiração com os processos experimentados pelo *Sidpa Bardo* no momento do renascimento na procura por um corpo. O *Bardo Thödol* é, então, o guia para todo este processo da morte. Ele relata desde o momento de desconstrução (*Chikai Bardo*), onde retomamos a verdadeira natureza da mente, 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*). E dessa forma, o *Bardo Thödol* busca guiar o ser a escapar desse movimento cíclico e retornar <sup>26</sup> ao estado puro da iluminação.

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 excede é a consciência. Mas o que representa a 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, o 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 e torna um corpo mental - de desejo que

<sup>26</sup> Retornar porque se a natureza da mente é o vazio, primeiramente “vimos” dele. E atingir a iluminação, seria o retorno a essa condição.

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 elas. Portanto, a morte não é encarada como decesso, mas como a possibilidade de vida.

A obra tem um grande valor soteriológico para a tradição do budismo tibetano, instigando a análise crítica da realidade, que é perceber a impermanência e a insubstancialidade dos fenômenos. Entender o caráter teórico dessa aplicação é “simples”, mas é somente com a experiência da prática espiritual e a meditação que se pode realmente analisar esses conceitos de forma crítica.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Clodomir. **A Não-Dualidade do Um (brahmādvaita) e o Não-Dualismo do Zero (sunyatādvaya)**.
- BHAKTIVEDANTA, A.C. Swami. **Além do nascimento e da morte**. 8 ed. São Paulo: Fundação Bhaktivedanta, 1997.
- BERZIN, Alexander. Disponível em: < <https://studybuddhism.com/pt/budismo-tibetano/sobre-o-budismo/o-mundo-do-budismo/tipos-de-budismo> > Acesso em: 25 abril 2017.
- CHUNG, TsaiChihChung. **Zen em quadrinhos**. 3 ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 1997.
- ERLBRUCH, Wolf. **O pato, a morte e a tulipa**. São Paulo: Cosac Naify, 2009.
- EVANS-WENTZ, W. Y. **O Livro Tibetano dos Mortos**. São Paulo: Pensamento, 2015.
- GIACIOIA, Oswaldo. **A Visão da Morte ao longo do Tempo**. In: Simpósio Unicamp 2005 – Morte: Valores e Dimensões.
- GIRA, D. **Budismo, história e doutrina**. Petrópolis: Vozes, 1992.
- GOLÇALVES, R. M. **Textos budistas e zen-budistas**. São Paulo: Cultrix, 1976.
- HUAI-CHIN, N. **Breve história do budismo**. Rio de Janeiro: Gryphus, 1999.
- KHAN, Noor Inayat. **Contos Jataka / recontado por Noor Inayat Khan**; traduzido por Deborah Weinberg. São Paulo: Odyseus Editora, 2003.
- LEIS, Héctor Ricardo. **A Sociedade dos vivos**. Sociologias, Porto Alegre, ano 5, n.9, p. 340-353, jan/jun 2003.
- PRIEUR, Jean. **O mistério do Eterno Retorno**. São Paulo: Ed. Best Seller: Círculo do Livro: 1994.
- SAMDUP, Lama Kazi Dawa. **O livro tibetano dos mortos**. São Paulo: Hemus, 1983.
- SILVA, Érica. **A Terceira Margem**.
- RINPOCHE, Khenchen Thrangu. **The CLEAR LIGHT of the Buddha's Teachings Wich Benefits All Beings**. Shenpen Ösel, volume 2, n. 3, p. 2-63, dez 2005.
- RINPOCHE, Sogyal. **O Livro Tibetano do Viver e do Morrer**. São Paulo: Talento: Palas Athena, 1999.
- ROCHA, Fábio. **Trikaya – Os três kayas**. Disponível em: < <http://meucaminhonobudismotibetano.blogspot.com.br/2014/08/trikaya.html> >. Acesso em: 24 out. 2016
- CEBB. **As cinco sabedorias**. Disponível em: < <http://www.cebb.org.br/as-cinco-sabedorias/> >. Acesso em: 24 out. 2016
- YOSHINORI, Takeushi. **A Espiritualidade Budista Vol I**. São Paulo: Perspectiva, 2006.