



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

## **O BUDISMO NA LINHA DE FRENTE: como profissionais de saúde usam a filosofia budista como ferramenta para enfrentar o dia a dia da pandemia por COVID-19**

### **BUDDHISM AT THE FOREFRONT: how health professionals use Buddhist philosophy as a tool to tackle the day-to-day pandemic of COVID-19**

### **BUDHISMO EN LA FRONTLINIO: kiamaniere san-profesiuloj uzas budhisman filozofion kiel ilo por alfronti la tempopason dum la KOVIM-a pandemio**

Nirvana de Oliveira Moraes Galvão de França<sup>2</sup>

#### **Resumo**

A pandemia de COVID-19 nos trouxe novos desafios. Precisamos pensar como iremos enfrentar esta nova realidade, qual seria o “novo normal”. Grande parte da população foi colocada em isolamento social, comércios fechados, escolas fechadas. Entretanto, existem atividades consideradas essenciais, dentre estas estão os profissionais de saúde: médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, cuidadores de idosos. Profissionais que colocam sua vida em risco para cuidar do/a outro/a. Em termos de suas religiosidades, o que os/as motiva a continuar nesta batalha? Por meio de entrevistas semiestruturadas, realizadas no mês de setembro de 2020, perguntamos a três profissionais da saúde que se autodeclararam budistas: Qual *Dharma* você tem aplicado para estar na linha de frente? Suas respostas foram compiladas para compor o presente ensaio, possibilitando conhecer um pouco dessas motivações. Os excertos das entrevistas são contextualizados para que o leitor e a leitora não nativos do budismo possam compreender a que ensinamento do Buda (*Dharma*) as pessoas se referiram no momento.

**Palavra-chave:** Budismo. COVID-19. *Dharma*. Compaixão. Paciência.

#### **Abstract**

The COVID-19 pandemic has brought us new challenges. We need to think about how we are going to face this new reality, what the “new normal” would be. The great part of the population was placed in social isolation, closed shops, closed schools ... However, there are activities considered essential, among these are health professionals: doctors,

<sup>2</sup> Doutoranda em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo, Mestra em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo, Bacharel em Direito pela Universidade Salesiana. Monja budista há 13 anos na Associação Buddha Dharma de Valinhos-SP, Graduada em Teologia Budista pelo Instituto Pramana. Orcid: 0000-0002-3747-6091. E-mail: nirvanafranca@gmail.com



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

nurses, physiotherapists, caregivers for the elderly. Professionals who put their lives at risk to care for others. But in terms of their religiosity, what motivates them to continue in this battle? Through semi-structured interviews, held in September 2020, we asked three health professionals who call themselves Buddhists: Which *Dharma* have you applied to be on the front line? Their answers were compiled to compose the present essay, making it possible to know a little of these motivations. The excerpts from the interviews are contextualized so that the non-native reader of Buddhism can understand which Buddha's teaching (*Dharma*) people referred to in that moment.

**Keyword:** Buddhism. COVID-19. *Dharma*. Compassion. Patience.

### Resumo

La KOVIM-a pandemio alportis al ni novajn defiojn. Nepras pensi kiel oni alfrontos tiun novan realaĵon, kia estos la “nova normaleco”. Granda parto de la popolamaso estis metita en socia izoligo, komerclokoj malfermiĝis, lernejoj malfermiĝis. Tamen, estas aktivecoj konsiderataj esencaj, inter ili la san-profesiuloj: kuracistoj, flegistoj, fizioterapiistoj, pliaĝulaj prizorgistoj. Profesiuloj kiuj riskas sian vivon zorgante pri alienaj vivoj. Rilate al ilia religieco, kio motivigas ilin daŭrigi tiun batalon? Pere de duonstrukturitaĵoj intervjuoj, okazintaj dum la monato Septembro 2020, oni demandis al tri sanprofesiuloj kiuj deklaras sin budhistoj: Kiu Darmo vi daŭre uzas dum via restado en la frontlinio? Iliaj demandoj estis kompilitaj por igi la nunan eseon, kiu ebligas al ni koni iom de ties motivoj. Mencioj al la intervjuoj estis kontekstigitaj, por ke nebudhisma legantaro povu kompreni pri kiu instruo de Budho (Darmo) homoj faris referencon.

**Ŝlosilvortoj:** Budhismo. KOVIM-o. Darmo. Kompato. Pacienco.

É início de 2020, os jornais do mundo começam a noticiar que um novo tipo de gripe, com alto potencial de contágio e potencialmente letal, foi identificada em uma província na China:

O primeiro caso oficial de covid-19 (coronavirusdisease 2019) foi de um paciente hospitalizado no dia 12 de dezembro de 2019 em Wuhan, China, mas estudos retrospectivos detectaram um caso clínico com sintomas da doença em 01/12/19 (GRUBER, 2020, s.p.).

Esse acontecimento colocava o mundo em alerta. Seria a China capaz de barrar esse vírus ou ele poderia se espalhar pelo mundo? Em 28 de janeiro de 2020, o portal de notícias R7 divulgava o alerta de que a Alemanha e o Japão haviam identificado as primeiras vítimas decorrentes de casos de transmissão local (CORONAVIRUS, 2020). Uma luz de alerta se acendia no planeta. Na data desta notícia, 28 de janeiro de 2020, o



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

mundo contabilizava 106 mortos, as autoridades chinesas informavam que o número de infectados naquela data passava de 4.500 pessoas.

Os casos foram crescendo, surgindo em outros países. Em 26 de fevereiro de 2020, noticia-se o primeiro caso no Brasil, um homem que se encontrava em São Paulo e que havia estado recentemente na Itália (SAÚDE, 2020). Até que, em 11 de março de 2020, Tedros Adhanom, diretor geral da Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou que elevou para pandemia global a situação da disseminação da Covid-19 (UNASUS, 2020). Em 21 de março de 2020, o então governador do Estado de São Paulo, João Dória, em coletiva de imprensa comunicou que os 645 municípios do estado estavam em quarentena, determinando o fechamento das atividades não essenciais (SÃO PAULO, 2020).

Mas nem todos podem ficar em casa, isolados socialmente. Existem profissionais que atuam em atividades essenciais que não podem parar e, dentre esses, estão os profissionais de saúde, atuando na linha de frente no combate à epidemia. São médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, cuidadores de idosos, uma gama de profissionais colocando suas vidas em risco com o objetivo de salvar vidas.

Estar nesta linha de frente tem um custo. O Boletim Epidemiológico da Covid-19, divulgado pelo Ministério da Saúde em 8 de Julho de 2020, retratava que o mundo tinha 1.241.655 casos, sendo 1.577.00 no Brasil e 64.265 óbitos. O referido boletim notificava:

[...] 786.417 casos de Síndrome Gripal suspeitos de COVID-19 em profissionais de saúde no e-SUS Notifica. Destes, 173.440 (22,1%) foram confirmados por COVID-19. As profissões mais registradas dentre os casos confirmados de Síndrome Gripal por COVID-19 foram técnicos ou auxiliares de enfermagem (59.635), seguido dos enfermeiros (25.718), médicos (19.037), agentes comunitários de saúde (8.030) e recepcionistas de unidades de saúde (7.642) (BOLETIM, 2020, s.p.).

Esses profissionais da linha de frente, dedicando-se nessa batalha para conhecer o desconhecido e lutar para salvar vidas, estavam (e estão) fazendo isso às custas de suas próprias vidas. O mesmo Boletim Epidemiológico retratava a realidade dos casos



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

de óbitos: “Dos 1.219 casos notificados de SRAG hospitalizados em profissionais de saúde, 176 evoluíram para o óbito, a maioria (138) por COVID-19” (BOLETIM, 2020, s.p.).

Como acordar, preparar-se, e enfrentar essa realidade? Com que ferramentas os/as profissionais de saúde contam para continuarem motivados/as frente a essa situação? São questões que nos despertam curiosidade. Assim, para conhecer um pouco a respeito dessas motivações, temos como proposta este ensaio que visa conhecer, por meio de entrevista semiestruturada, argumentos que alguns profissionais de saúde utilizam para, dia após dia, manterem-se na linha de frente.

### **Metodologia**

As entrevistas foram realizadas com participantes da Associação Buddha Dharma, de Valinhos, cidade do interior do estado de São Paulo, que se autodeclaram budistas, que estão estudando academicamente as Ciências Budistas há pelo menos dois anos e estão na linha de frente de enfrentamento da COVID-19. As entrevistas foram realizadas no mês de setembro de 2020 e, devido ao isolamento social recomendado na época de realização delas, foram feitas utilizando a plataforma de Videoconferência Zoom. As entrevistas foram gravadas com autorização dos/as participantes.

A metodologia empregada foi de entrevista semiestruturada, na qual uma série de perguntas visava conduzir a um questionamento principal: Qual *Dharma* você tem aplicado para estar na linha de frente?

Foram três pessoas entrevistadas, uma da área médica, uma da área de fisioterapia e um cuidador de idosos. Como forma de preservar as identidades, os nomes foram trocados. Demos nomes de incenso: Sândalo, Olíbano e Mirra. Escolhemos esses para serem os nomes fictícios porque em muitas culturas o incenso é considerado uma ligação com o transcendente. No caso da tradição budista, da qual estas pessoas fazem parte, o incenso é oferecido para almejar a estabilidade mental, tão necessária neste tempo pandêmico. As declinações de gênero empregadas correspondem ao masculino e feminino dos nomes dos incensos e não ao gênero com o qual o entrevistado/a se identifica.



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

## Um norte

*Dharma* é uma palavra sânscrita polissêmica. Em uma pesquisa rápida num dos mais conceituados dicionários de sânscrito, Monier Willians (1872), encontramos como resposta, que não exaure: o que é para ser mantido, ordenança, estatuto, lei, uso, prática, costume, as observâncias habituais de casta, seita, religião, piedade; curso prescrito de conduta, dever; certo, justiça, equidade, qualquer coisa certa, adequada ou justa; virtude, moralidade, moral, mérito, boas obras; natureza, caráter, o estado ou condição peculiar de qualquer coisa; a qualidade essencial ou característica, marca, peculiaridade; maneira, semelhança. Todavia, quando questionamos nossos entrevistados a respeito da pergunta principal - Qual *Dharma* você aplica neste momento para executar seu trabalho? - estamos nos referindo a questionar qual ensinamento do Buda está sendo empregado.

Na tradição em que os/as três associados/as participam, os ensinamentos do budismo indiano são o foco das meditações e reflexões. Tais ensinamentos foram compilados pelo sábio tibetano Je Tsongkhapa Lobsang Dragpa (1.357-1.419) em sua obra principal, o Lamrim Chenmo (O grande tratado do caminho gradual da iluminação (2021). O Tratado apresenta uma reflexão que norteia a forma de agir dos três entrevistados, ela pode ser expressa como:

Quando vemos que esses seres, da mesma maneira que nós, caíram no *samsāra* e estão se afogando, incapazes de se dirigirem para um lugar seguro, porque o olho da sabedoria – que distingue o que deve ser adotado e o que deve ser descartado – está fechado neles, não é melhor cuidar dos outros e lutar pelo bem-estar deles, nós que estamos na linhagem do Conquistador? (TSONGKHAPA, 2021, p.57, grifo no original).

Aqui temos um resumo do pensamento que norteia as ações em geral dos praticantes dessa tradição. Nessa obra Tsongkhapa começa nos exortando a pensar nos infinitos seres que existem. No sistema apresentado por ele, os seres nascem e renascem em seis reinos que podem ser entendidos como locais mitológicos, tais como inferno, ou



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

como estados mentais experienciados pelos seres humanos. Os seis reinos são: seres inferno, fantasmas famintos, animais, seres humanos, semi-deuses e deuses.

Os seres inferno são constantemente atormentados pela dor. A percebemos em algumas doenças como epidermólise bolhosa, por exemplo, em que bolhas se tornam feridas constantemente na pele, expondo a pessoa a infecções e desconfortos. Os fantasmas famintos não conseguem satisfazer seus desejos básicos, não encontram água potável, o pouco alimento que encontram não está próprio para consumo; encontramos no nosso país pessoas vivendo nesta situação nas periferias das grandes cidades, por exemplo. Os animais vivem um embotamento mental, sendo constantemente explorados, lutando diariamente para conseguir alimento e abrigo; observamos humanos vivendo esta situação quando lemos notícias de trabalho análogo ao de escravos, em que as pessoas trabalham de sol a sol sem colher os frutos do seu labor, sem descanso, sem condições. Estes três renascimentos são considerados renascimentos miseráveis, eles recebem este adjetivo por serem estados de sofrimento.

Os três renascimentos seguintes são considerados bons renascimentos: os humanos possuem liberdade e discriminação para escolher o que adotar e o que rejeitar, portanto é considerado o melhor renascimento possível por esta liberdade. Os semi-deuses e deuses se diferenciam pela intensidade e disponibilidade de prazeres e pela ausência de sofrimentos como frio, fome, sede, dentre outros. Um renascimento elevado como semi-deus ou deus não é desejado, porque imerso nos prazeres não se busca a libertação.

Que libertação está sendo buscada? A libertação dos ciclos de renascimentos descontrolados, o que é chamado de *samsāra*, porque considera-se que todos os estados, superiores e inferiores, estão sujeitos ao perecimento, e são seguidos por um novo renascimento, de tal forma que, mesmo tendo nascido em um estado elevado antes, pode-se nascer em um estado miserável em uma próxima vida. Diz-se que os seres estão se afogando porque existe uma analogia a respeito do *samsāra* ser um mar, onde as fortes ondas empurram os seres aos renascimentos. Estando no mar, sem um bote em que se apoiar, os seres transmigram. (GYATSO, 2001; SOPA, 2004)



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

Assim, Tsongkhapa nos exorta a auxiliar os seres a saírem do ciclo de sofrimentos, gerando um coração altruísta que se preocupa com o outro. Esta atitude com o outro classicamente está presente nos profissionais de saúde, pois estes trabalham diariamente para cessar ou minimizar o sofrimento dos seres, sejam sofrimentos da doença, do envelhecimento e do medo da morte.

O último ponto que cabe explicar refere-se ao termo “Conquistador”, este é um dos epítetos atribuídos ao Buda Śakyamuni. Usa-se este termo porque o Buda conquistou o conhecimento das bases do budismo que são as Quatro Nobres Verdades<sup>3</sup>. Ou seja, ele conheceu o sofrimento, sua origem, sua cessação e determinou o caminho da cessação do sofrimento.

Este objetivo altruísta permeia o pensamento dos profissionais de saúde no Juramento de Hipócrates (2001), na qual se compromete a tratar doentes empregando os melhores meios a fazê-lo. O coração da prática que busca o bem para o próximo. Mas, nem sempre é fácil seguir esta vocação. Em meio a uma pandemia temos que enfrentar o medo do risco à própria vida para trabalhar pelo bem-estar do próximo. Como acordar diariamente e enfrentar o vírus para poder seguir este juramento? Em que base moral se apoia a pessoa para conseguir vencer essa batalha na luta diária?

### **A coragem de enfrentar**

Sândalo está na linha de frente do enfrentamento e é médico. Ele nos relata que, no primeiro momento, houve colegas de profissão que fecharam seus consultórios deixando seus pacientes sem assistência, mas que ele enfrentou o desconhecido, a pandemia, e como, para isso, foi importante o *Dharma* em sua vida:

Eu lembro que na segunda ou na terceira semana, nossa equipe de plantão é muito pequena, dois colegas de plantão foram afastados por suspeita de covid, foi um desfalque. Nós somos sete. Dois já caíram fora eu estava com a recuperação de ombro ainda. Eu estava meio fora de combate por conta disso, quando os dois saíram eu mandei uma

---

<sup>3</sup> Para conhecer sobre este pilar da religião e da filosofia budista, sugere-se consultar o apêndice 1 da dissertação de mestrado de Nirvana França, **Gurudharmas: Processos de construção e corrupção do cânon referente às obrigações de monjas budistas iniciantes**, São Bernardo, Universidade Metodista de São Paulo, 2020.



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

mensagem. Gente eu ainda preciso de ajuda, mas pode me pôr na escala. Eu voltei durante a reabilitação porque não tinha gente. Depois daquelas semanas eu já não estava com o pânico que eu estava no início. Foi mais tranquilo, não foi um problema e não tem sido um problema. É um suporte que está sendo muito importante é essencial (SÂNDALO).

Esse suporte a que Sândalo se refere são as três joias do budismo, um pilar no qual se apoia a prática. A forma como se considera cada uma das três joias depende do estágio do desenvolvimento espiritual do/a praticante. As três joias existem em todas as tradições: o Buda, o *Dharma*, e a *Samgha*. O Buda é o despertado, que, no caso, é o Buda Histórico, Śakyamuni; o *Dharma* são o conjunto dos ensinamentos do Buda; a *Samgha* é a comunidade. Existem diversas definições de comunidade, mas para o nosso caso, *samgha* é o grupo composto pelos quatro tipos de praticantes - monges, monjas, leigos e leigas.

Continuando a entrevista, Sândalo nos fala a respeito de qual *Dharma* tem sido importante para ele neste momento e nos relata que:

Eu já pensei muito e eu acho que é a compaixão mesmo, eu comecei a observar e a testar, eu comecei a pensar na compaixão e vou observar para ver se é isso, e aí quando eu estou fazendo algum tipo de assistência eu observo se é isso que está rolando, sabe e é interessante que quando eu coloco e fico focado na questão da compaixão eu começo a ouvir coisas que eu não ouvia antes, eu começo a observar tudo na pessoa, gesto, olhar, tom de voz e as pessoas ficam mais abertas também para confiar em mim, melhora muito a relação de confiança que é central, na relação médico-paciente a confiança mútua é central. Não existe tratamento médico sem confiança no profissional, é absolutamente essencial e assim se não há essa confiança, seja de um lado ou do outro, eu convido a pessoa, sempre fiz isso e continuo fazendo, a buscar um profissional com o qual ela se sinta confiante porque é central, mas eu acho que esta questão da compaixão ajudou inclusive a fortalecer isso com alguns pacientes pelo menos, o resto vem por tabela, paciência vem como consequência (SÂNDALO).





IF-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

Diversos pontos são apresentados aqui, em especial a compaixão, que é a raiz do caminho no Mahayana<sup>4</sup>, ela é fundamental nas diversas etapas do treinamento para alcançar o completo despertar, importante no começo, no meio e no final. Tsongkhapa (2021) dedica um capítulo a explicar esta questão. Normalmente, nos vemos como pessoas no início do treinamento, isso porque vemos nossos objetos de admiração, como é o caso do XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e pensamos que há muito ainda a caminhar. Neste sentido, então a compaixão é importante no começo porque:

Uma vez que a nossa mente seja movida pela grande compaixão (*mahākaruṇā*), definitivamente tomaremos o compromisso de libertar todos os seres vivos do saṃsāra. Se nossa compaixão for fraca, não o faremos. Portanto, compaixão é importante no começo, devido ao sentimento de responsabilidade para com a libertação de todos os seres, que requer grande compaixão, e porque, se não tomarmos esta responsabilidade não seremos incluídos entre os praticantes *Mahāyāna* (TSONGKHAPA, 2021b, p. 84, grifo no original).

Sândalo relata ainda que esta compaixão trouxe de volta a alegria em atender aos pacientes, e quão significativo estes ensinamentos, *Dharmas*, foram porque após diversos anos atendendo ele havia perdido essa motivação. Relata que ainda não havia se contaminado com o vírus, mas que, nas palavras dele, “não podia se esconder como um rato em casa”, motivando-se, dessa forma, a diariamente atender aos pacientes, da melhor maneira possível.

### **A força para estimular**

Olíbano é fisioterapeuta, especializado em idosos. Quando a primeira onda, ou seja, o primeiro pico do número de internações e mortes, veio e todos foram colocados em isolamento social, ele passou a atender somente os casos inadiáveis, como pós-cirúrgicos. Visando o bem-estar de seus pacientes, engajou-se na produção de vídeos para que eles pudessem continuar a se exercitar em casa.

---

<sup>4</sup> O budismo se organiza em tradições e escolas, uma das principais divisões é organizar em dois grandes blocos, o Budismo Pali, também conhecido como Theravada, praticado em países como Sri Lanka e Tailândia e, Budismo Sânscrito, também conhecido como Mahayana, praticado em países como a China e Índia.



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

Quando da realização da entrevista, ele estava retomando as atividades, pois era muito prejudicial aos pacientes o tempo sem atendimento. Olíbano relata que diversos ganhos de mobilidade e autonomia dos idosos com quem trabalha se perderam, por isso a importância de retomar. Um retorno que veio envolto em medo e insegurança dos pacientes, uma vez que a grande maioria faz parte do grupo de risco e, no tempo da entrevista, não tínhamos a perspectiva de uma vacina. Durante a entrevista, algumas falas chamaram a atenção, sabendo que o acolhimento é um ponto importante para o tratamento, o idoso que precisa de auxílio para as questões de mobilidade, por muitas vezes, vem fragilizado em outros aspectos, sente-se sozinho, deseja o contato, tem medo da morte. A questão é como acolher frente a essa realidade.

Para as pessoas se sentirem mais seguras nós estamos usando luva de procedimento. A gente toca. A gente é fisio não tem jeito. A gente não pode mais abraçar, mas a gente pode dizer (com alegria) “seja bem-vindo nós estamos aqui para te ajudar, continuamos aqui”. Tem o tom de voz que você acolhe. O comando verbal não é só chamar atenção da pessoa. A gente tem que tocar o paciente, a gente pega na mão, pergunta se está bem, quais são as suas inseguranças, nós vamos limpar tudo na sua frente, vamos dar luva para ele pegar as coisas. Tem esse afago, de longe, mas tem esse afago, a palavra é um instrumento importante. (OLÍBANO)

Assim, paramentado, o trabalho continua. O vírus também. Mesmo tomando todas as medidas de segurança, nas palavras de Olíbano “o bicho tá aí”. De um lado existe o medo de se contaminar, e, se contaminando, contaminar os idosos com quem trabalha, porque assintomáticos também transmitem o vírus. Mas existe um custo humano em se recolher e não atender aos idosos. O que fazer neste momento? Que *Dharma* aplicar para poder continuar mesmo frente a esses riscos? Quando questionado a respeito de que *Dharma* aplica neste momento, Olíbano cita a alegria, que é um dos quatro imensuráveis, mas, na hora de explicar, fala do *Dharma* da morte:

Eu acho que é a alegria para ajudar as pessoas a sair do medo. As pessoas ficaram muito aflitas. Veja o *Dharma* da morte, o medo que as pessoas têm da morte, o covid trouxe esta verdade para a gente. Tem muito idoso que tem medo de morrer então dentro desta fala, a pessoa está com medo de segurar. A gente tem que explicar que isso é natural.



IF-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

Você não está com dor, isso não faz parte da nossa existência porque não está velho. A morte também faz parte, mas vamos tirar isso da mente e vamos trabalhar a vida vamos trabalhar a oportunidade de andar, se mexer, retomar a caminhada. Teve um que quebrou a clavícula, o outro o ombro em casa e a gente está tendo de receber os combatentes da guerra que ficaram em casa sem fazer nada. De uma forma leve, precisa encarar que está velho, que está doente, mas de uma forma leve. A florzinha não está linda, depois não está murchando? (OLÍBANO)

Porque começar falando da alegria para depois falar do *Dharma* da morte? Porque a alegria é o combustível que movimenta aqueles que buscam trabalhar, não só pelo seu próprio benefício, mas pelo benefício dos outros. Tsongkhapa, mostra a importância de desenvolvermos tal sentimento para conseguirmos realizar tais feitos:

Devemos usar a alegria de uma excelente pessoa, carisma, e força para tomarmos sobre nós mesmos a responsabilidade do bem-estar dos outros, pois focar somente no nosso próprio bem-estar é um comportamento que até mesmo os animais realizam. Consequentemente, a orientação fundamental das grandes pessoas é focar solidamente na realização da felicidade e no benefício dos outros. (TSONGKHAPA, 2021, p57-58).

O bem-estar é trazer para a realidade o perecer da vida, porque com uma observação simples a nossa volta vemos que o que nos cerca fenece, chega ao fim. Sobre o exemplo citado por Olíbano, do ciclo de vida de uma flor, admiramos sua exuberância, mas depois nos deparamos com seu decaimento. Mesmo as mais belas e fortes flores apresentam um decaimento, elas murcham e se desfazem. As flores mostram o ciclo de vida, porque depois de perecerem dão lugar a frutos com sementes, e as sementes, ao encontrarem o solo, sol e água, germinam, dando origem a uma nova planta, que seguindo seu fluxo florescerá novamente.

Tsongkhapa dedica um capítulo na sua obra *Lamrim Chenmo* (2020) para falar a respeito do *Dharma* da morte, mostrando seus pontos chave que iniciam com o “estar ciente da morte”. Esse pensamento que buscamos afastar constantemente em nossa cultura, pois acordamos diariamente e pensamos “eu não morrerei hoje”, adia nossa prática de virtudes. Se soubéssemos que a morte está em nosso encalço qual seria nossa prioridade neste dia? Podemos pensar que devemos ver amigos e parentes queridos.



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

Mas parentes e amigos nos ajudam no momento da nossa morte? O que conseguimos carregar conosco senão nossas virtudes? Por isso o tempo de praticarmos as virtudes é agora.

### **Paciência, para prosseguir com serenidade.**

Mirra é cuidadora de idosos, especializada em cuidados paliativos, e diariamente trabalha levando conforto àqueles/as de quem cuida. Na entrevista a respeito da pandemia, fala do seu dia a dia, que impôs novas rotinas, aumentando seu tempo no trabalho. Como depende do transporte público, chega mais cedo para poder tomar banho e não levar contaminação para aqueles/as que lhes foram confiados aos cuidados.

Quando questionada a respeito de qual *Dharma* aplica, fala da compaixão, mostrando como isso surge de maneira experiencial. Antes de apresentar o excerto da entrevista, recuamos um pouco, pois seus desafios começam antes do trabalho. Ela estava explicando os transtornos do transporte público e a presença de negacionistas neste ambiente. Nas imediações do metrô de São Paulo pessoas montam pequenas barracas onde vendem café da manhã; lá é possível adquirir café, café com leite, pão com manteiga, uma variedade de bolos, dentre outras coisas típicas do desjejum brasileiro. Em tempos pré-pandemia, era comum ver as pessoas adquirindo seu café da manhã e, seja pela correria do dia a dia, seja pela ausência de lugar para se sentar, tomarem seus lanches nos pontos de ônibus, caminhando, ou mesmo dentro do transporte público. Ocorre que a pandemia trouxe novos hábitos e necessidades, por exemplo a necessidade do uso de máscaras e higienização constante das mãos. A questão é como compatibilizar o “cafezinho” com essas questões.

Ocorre também que algumas pessoas não pensaram em como “compatibilizar”. Elas simplesmente negam a necessidade das medidas protetivas e mantêm seus velhos hábitos, fato que incomoda muito Mirra, pois vê aumentada sua chance de contaminação e, com isso, o risco de adoecer ou levar a doença à pessoa sobre seus cuidados. Na sua fala, transborda o desgosto ao ver as pessoas com máscara no queixo, adentrando o transporte público tomando seu dejejum.



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

Pensando especificamente nesta realidade nos diz a respeito de qual *Dharma* aplica:

O *Dharma* é a compaixão. Entender que todos os seres foram nossas mães. As vezes não necessariamente nossas mães, mas alguém que representa esse aspecto. Aí se procura imputar esta imagem holográfica aquele indivíduo, por exemplo, o infeliz comendo pão com manteiga e café com leite no vagão cheio de pessoas, onde todas deveriam estar de máscara. A pessoa não sabe lidar com o sofrimento que está sendo causado, da pessoa que não quer enxergar o que está acontecendo e ela prefere negar tomando café com leite e pão com manteiga (MIRRA).

Mirra, em sua reflexão, está apresentando um dos pontos do treino para desenvolvimento em compaixão ensinado por Tsongkhapa (2021). No caso, começamos pensando que esta presente vida, não é nossa primeira vida, nos lembramos que houve vidas anteriores, que, segundo o budismo, são ilimitadas, retornando a tempos muito antigos, que se chamam tempos sem início. Desde esses tempos, que recuam até mesmo a antes do nosso universo, nós tivemos uma mãe, alguém que nos nutriu e nos cuidou. As mães são vistas como seres de grande bondade porque renunciam ao seu conforto e bem-estar para cuidar, ensinar e nutrir sua prole. Se tivemos inumeráveis vidas, inumeráveis vezes estivemos sob o cuidado de alguém. Quando pensamos na nossa mãe, ou a pessoa que cuidou de nós, nesta presente vida, sentimos o desejo por retribuir essa bondade. Pensando nesta vida, não lembramos de quando mamávamos no seio de nossas mães, ou quantas vezes ela cuidou da nossa higiene trocando nossas fraldas, mas por estarmos aqui hoje, lendo estas palavras, sabemos que alguém foi bondoso/a conosco. Esse pensamento da bondade faz com que mesmo que a pessoa faça coisas ruins, nós não sintamos raiva. Agora, tendo infindáveis renascimentos, como saber se a pessoa do pão com manteiga, não foi uma bondosa mãe para nós em alguma vida e agora está mergulhada no obscurecimento pondo a si e aos outros em risco? Por isso geramos esta visualização, que Mirra chama de imagem holográfica, para apaziguar o sentimento de raiva que podemos gerar.

Tsongkhapa (2021) explica com detalhes essa questão de como ver todos os seres como nossas bondosas mães:



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

Uma vez que o *samsāra* é sem início, nossos renascimentos também são sem início. Portanto, morremos e renascemos de tempos em tempos novamente. Não há absolutamente, nenhum tipo de corpo que não tenhamos assumido no *samsāra*. Não há, absolutamente, também nenhum lugar que não tenhamos renascido, e nem pessoa com quem não tenhamos algum laço de parentesco, tal como nossa mãe (TSONGKHAPA, 2021, p.103, grifo no original).

Esse grau de parentesco é, pois, a base para fundamentar a compaixão, porque vendo os seres como nossos queridos parentes vamos rapidamente desejar tomar atitudes para retribuir sua bondade. Não retribuir a bondade seria um egoísmo muito grande. Como podemos sentir raiva quando vemos uma pessoa que foi muito bondosa conosco? Isso não significa que nós não tenhamos tido momentos em que nos irritamos com nossas mães. Se lembrarmos do nosso passado, veremos que isso aconteceu. Se observarmos esse mesmo passado com atenção, devido ao amor que surge da bondade, veremos que essa raiva não durou muito. Por isso esta meditação na bondade da mãe foi utilizada por Mirra, para dissipar o sentimento ruim que surgia de ver a pessoa sem máscara no transporte público.

### Palavras finais

A proposta deste ensaio não era exaurir o tema, mesmo porque, o universo amostral de três pessoas é muito pequeno. Desta forma, era intuito trazer como alguns dos profissionais de saúde que se autodeclaram budistas lidam com os problemas decorrentes da pandemia.

Seja em seus consultórios, acolhendo doentes, reabilitando ou cuidando de pessoas debilitadas, essas atividades não podiam parar durante a pandemia e, por isso, foram consideradas serviços essenciais. Pensamos que ninguém, em sã consciência, escolhe precisar desses serviços, mas quando os sofrimentos do *samsāra* chegam, sejam eles o envelhecimento ou o adoecimento, precisamos desses suportes.

Ser um serviço essencial não torna simples enfrentar a pandemia. Muitos profissionais de saúde estão sofrendo de esgotamento ou de depressão. Como vimos no relato de Sândalo, alguns chegaram a fechar seus consultórios e parar de atender por

IΦ-*Sophia*

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

medo. Olíbano encontra formas de acolher, tocando com os olhos, protegidos, mas empenhando-se diariamente. Como ele diz “o bicho tá aí”. Mas não podemos deixar de dar a atenção aos pacientes neste momento. Por fim, Mirra, cujos desafios começam antes do trabalho enfrentando os problemas do transporte público. Por isso, este ensaio é importante para trazer ao conhecimento das leitoras e leitores qual parte do ensinamento do Buda essas pessoas estão usando para se sentirem motivadas a continuarem no caminho, tanto de suas atividades profissionais como no caminho budista, pois se este caminho não trouxesse significado, não haveria resposta à pergunta feita.

## Referências

BOLETIM Informativo de Saúde nº 21. **Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde**. Disponível em <http://saude.gov.br/images/pdf/2020/July/08/Boletim-epidemiologico-COVID-21-corrigido-13h35.pdf> Acesso em 19 de setembro de 2020.

CORONAVIRUS confirmados primeiros casos contraídos fora da China. **Notícias R7**, data da publicação 28 de janeiro de 2020. Disponível em <https://noticias.r7.com/saude/coronavirus-confirmados-primeiros-casos-contraidos-fora-da-china-28012020> Acesso em 19 de setembro de 2020.

GRUBER, Arthur. Covid-19: o que se sabe sobre a origem da doença. **Jornal da USP**. 2020. Disponível em <https://jornal.usp.br/artigos/covid2-o-que-se-sabe-sobre-a-origem-da-doenca/> Acesso em 19 de setembro de 2020.

GYATSO, Pabongka Rinpoche Jampa Tenzin Trinley. **Liberation in our hands: Part two, the fundamentals**. New Jersey, Mahayana Sutra and Tantra Press, 2001.

JURAMENTO DE HIPOCRATES, 2001 disponível em <https://www.cremesp.org.br/?siteAcao=Historia&esc=3> Acesso em 20 de dezembro de 2020.

MONIER-WILLIAMS, **Sanskrit-English Dictionary**, 1872, disponível em: <https://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/scans/MW72Scan/2014/web/webtc1/index.php> Acesso em 10 de abril de 21.

SÃO PAULO, Governo de SP determina quarentena em todo o Estado, **São Paulo**. Data da matéria 21 de março de 2020. Disponível em <https://www.saopaulo.sp.gov.br/ultimas-noticias/ao-vivo-governo-de-sp-anuncia-novas-medidas-para-combate-ao-coronavirus-no-estado/> Acesso em 19 de setembro de 2020.



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

SAÚDE, Veja. Coronavírus: primeiro caso é confirmado no Brasil. O que fazer agora. **Veja Saúde**. Data da matéria 26 de fevereiro de 2020. Disponível em <https://saude.abril.com.br/medicina/coronavirus-primeiro-caso-brasil/> Acesso em 19 de setembro de 2020.

SOPA, Geshe Lhundub, **Steps on the path to enlightenment**: a commentary on Tsongkhapa's Lamrim Chenmo. Boston, Wisdom Publications. 2004.

TSONGKHAPA, Lobsang Dragpa Je, **Lamrim Chenmo: grande tratado do caminho gradual da iluminação parte III**, Valinhos SP, BUDA 2021.

TSONGKHAPA, Lobsang Dragpa Je, **Lamrim Chenmo: grande tratado do caminho gradual da iluminação parte IV**, Valinhos SP, BUDA 2021b.

UNA-SUS, Organização Mundial de Saúde declara pandemia do novo Coronavírus, **UNA-SUS**, notícia de 11 de março de 2020. Disponível em <https://www.unasus.gov.br/noticia/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus> Acesso em 19 de setembro de 2020.

Recebido em: 29/04/2021  
Aprovado em: 01/06/2021  
Publicado em: 22/07/2021