



---

# MEDITAÇÃO BUDISTA SOBRE O SOFRIMENTO: A FERRAMENTA CONTEMPORÂNEA DO GÊNERO

Fernanda Marina Feitosa Coelho\*  
Jonathan Jesse Raichart\*\*

## RESUMO

Este artigo propõe o aprendizado sobre gênero como ferramenta útil para o aprofundamento da meditação analítica (*vipasýyanā*) sobre o sofrimento humano. A análise apresenta, inicialmente, a Verdade do Sofrimento, a primeira das Quatro Nobres Verdades conforme apresentada pela referida escola tibetana. Em um segundo momento diferenciamos os Tipos de Sofrimento a partir da mesma perspectiva. Em uma análise transversal, evidenciamos a Educação de Gênero como ferramenta útil para o aprofundamento das reflexões e meditação analítica sobre o sofrimento. Por meio de uma breve apresentação do imaginário brasileiro/a sobre características femininas e masculinas, obtido por questão aberta apresentada a praticantes de uma comunidade budista paulistana, a discussão aponta a utilidade do tema para uma melhor compreensão dos sofrimentos contemporâneos.

**Palavras-chave:** meditação budista; sofrimento; gênero; Quatro Nobres Verdades; budismo tibetano Geluk.

---

\* Doutora em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo (2022). Bacharel em Ciências Econômicas pela Universidade Cruzeiro do Sul (2011). E-mail: femfcoelho@gmail.com

\*\* Mestrando em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo. Possui graduação em Teologia pela Universidade Católica Dom Bosco (2022).



---

## BUDDHIST MEDITATION ON SUFFERING: THE CONTEMPORARY TOOL OF GENDER

### ABSTRACT

This article proposes learning about gender as a useful tool for deepening analytical meditation, *vipaśyanā*, on human suffering. The analysis initially presents the Truth of Suffering, the first of the Four Noble Truths as presented by the Tibetan school in question. Secondly, we differentiate Types of Suffering from the same perspective. In a cross-sectional analysis, we highlight Gender Education as a useful tool for deepening reflections and analytical meditation on suffering. Through a brief presentation of the Brazilian imagination regarding feminine and masculine characteristics, obtained through an open question posed to practitioners in a Buddhist community from São Paulo, the discussion points to the usefulness of the topic for a better understanding of contemporary sufferings.

**Keywords:** Buddhist meditation; suffering; gender; Four Noble Truths; Tibetan Geluk Buddhism.

## MEDITACIÓN BUDISTA SOBRE EL SUFRIMIENTO: LA HERRAMIENTA CONTEMPORÁNEA DE GÉNERO

### RESUMEN

Este artículo propone aprender sobre género como una herramienta útil para profundizar la meditación analítica (*vipaśyanā*) sobre el sufrimiento humano. El análisis presenta inicialmente la Verdad del Sufrimiento, la primera de las Cuatro Nobles Verdades tal como las presenta la mencionada escuela tibetana. En segundo lugar, diferenciamos los Tipos de Sufrimiento desde la misma perspectiva. En un análisis transversal, destacamos la Educación de Género como una herramienta útil para profundizar las reflexiones y la meditación analítica sobre el sufrimiento. A través de una breve presentación del imaginario brasileño sobre las características femeninas y masculinas, obtenida a través de una pregunta abierta presentada a practicantes de una comunidad budista en São Paulo, la discusión resalta la utilidad del tema para una mejor comprensión del sufrimiento contemporáneo.

**Palabras clave:** meditación budista; sufrimiento; género; Cuatro Nobles Verdades; budismo tibetano Geluk.



## INTRODUÇÃO

O sofrimento faz parte da experiência humana. Entretanto, para que se provoque a necessidade de fazer algo sobre o sofrimento, como por exemplo renunciá-lo, é necessário antes refleti-lo e entendê-lo. Este artigo discute Gênero como ferramenta de percepção e/ou aprofundamento das reflexões e/ou meditações analíticas, *vipaśyanā*<sup>1</sup> sobre o sofrimento humano, tanto pessoal como de outrem.

Para tanto, o artigo discorre brevemente sobre os pontos essenciais da Verdade do Sofrimento do Buddha conforme apresentada pela escola Geluk<sup>2</sup>. A Verdade do Sofrimento será detalhada com foco nos três tipos de sofrimento: o sofrimento do sofrimento (a dor, fácil de reconhecer como sofrimento); o sofrimento da mudança (uma experiência que inicialmente é confundida com felicidade, mas logo se transforma em algo indesejável e, portanto, sofrimento); e o sofrimento do condicionamento (que é como o sofrimento em potencial).

O sofrimento do sofrimento detalha o sofrimento do nascimento, envelhecimento, doença e morte. Este tipo de análise é realizada em *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*<sup>3</sup>, em tibetano བླ་མུན་ལམ་རིམ་ཚེན་མོལ་ཚེན་པོལ་ཚེན་, comumente conhecido como *Lamrim Chenmo* (LRCM) por Lobsang DragpaTsongkhapa (1357-1419). O propósito desse tipo de análise é gerar renúncia, *naiṣkramya*<sup>4</sup>, grande compaixão, *mahākaruṇā*<sup>5</sup>, e o desejo pelo completo despertar, *bodhicitta*<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> *Vipaśyanā* é o termo sânscrito romanizado que é traduzido aqui como meditação analítica. Neste artigo, o sânscrito romanizado seguirá os principais termos técnicos, após uma vírgula, em itálico, na primeira vez que o termo for utilizado.

<sup>2</sup> *The Princeton Dictionary of Buddhism* define a escola Geluk (em tibetano རྒྱུ་ལུགས་) como “uma das quatro principais escolas do budismo tibetano” fundada por Tsongkhapa (Robert BUSWELL, 2014, p. 238, tradução nossa). As outras três são as escolas Kagyu, Sakya e Nyingma. A Geluk é a principal escola em que o 14º Dalai Lama foi treinado.

<sup>3</sup> Apesar de esta versão da obra ter sido utilizada neste artigo, já é possível encontrá-la em língua portuguesa. Para tal, ver Tsongkhapa, Lobsang Dragpa. *Lamrim Chenmo: O Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação. Parte II: Ensinaamentos do Primeiro Escopo*. Tradução de Plínio Marcos Tsai, Valinhos: BUDA, 2020.

<sup>4</sup> *Naiṣkramya* é o termo sânscrito romanizado que é traduzido aqui como renúncia. Tsongkhapa em seus *Três Principais Aspectos do Caminho* diz que a renúncia é definida como o desejo de se livrar do sofrimento e das causas do sofrimento e de alcançar a paz duradoura, *nirvāṇa* (TSONGKHAPA, 2020a).

<sup>5</sup> O Dalai Lama em seu comentário sobre o LRCM define grande compaixão, *mahākaruṇā*, como o desejo de que todos os seres sencientes sejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento (Dalai lama XIV BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, 2020, p. 108).

<sup>6</sup> Definido por Maitreya e Asaṅga em *Abhisamayālamkāra* como o desejo de alcançar o despertar completo para o benefício de todos os seres sencientes (VIMUKTISENA; HARIBHADRA, 2006, p. 203)



O Buddha ensinou que primeiro reconhecemos a Verdade do Sofrimento – especificamente os três tipos de sofrimento. Então, abandonamos a Verdade das Origens do Sofrimento – ações, *karman* e aflições, *kleśa*. Isso é feito através da obtenção da Verdade das Cessações ou paz duradoura, *nirvāṇa*<sup>7</sup>, gerada pela prática da Verdade dos Caminhos – treinar nos ensinamentos do Buda. Em outras palavras, o percurso lógico que o praticante perfaz é o de perceber o sofrimento, identificar suas causas para abandoná-las e por meio da prática do caminho, cultivando as causas que façam parar o sofrimento, provoque sua cessação até obter o completo despertar.

Após uma revisão bibliográfica sobre o sofrimento e suas tipologias, o artigo discute a Educação de Gênero como ferramenta útil para a meditação analítica, *vipaśyanā*, sobre o sofrimento associado ao feminino e ao masculino. Por meio da associação entre as respostas de praticantes budistas à questão aberta “Frases que ouvi dos meus pais, na escola ou em qualquer lugar sobre como meninas e meninos devem se comportar” e a estereótipos de gênero comumente imputados aos sexos, o texto apresenta formas pelas quais imposições de estereótipos de gênero como algo fixo a ser vivenciado por mulheres e homens causam sofrimento por reforçarem dinâmicas binárias que contradizem a nossa natureza impermanente.

## 1. A VERDADE DO SOFRIMENTO

Qual é o significado de sofrimento, *duḥkha*<sup>8</sup>? Em seu livro *The Four Noble Truths*, o XIV Dalai Lama diz que, no contexto das Quatro Nobres

<sup>7</sup> De acordo com Robert Buswell (2014, p. 589), *nirvāṇa* é “a cessação das aflições, (*kleśa*), das ações, (*karman*) produzidas por essas aflições, e eventualmente da mente e do corpo, (*nāmarūpa*; *skanda*) produzidas por ações, (*karman*), de tal maneira que o renascimento (*saṃsāra*) cessa para a pessoa que completou o caminho”. (Roberto BUSWELL, 2014, p. 589).

<sup>8</sup> A *Encyclopedia of Buddhism* diz: “*Duḥkha* (Páli: *dukkha*) é mais comumente traduzido como “sofrimento”. No entanto, a palavra abrange uma vasta gama de coisas que causam dor. Normalmente é definida em textos budistas como nascimento, envelhecimento, doença e morte; como tristeza e lamentação, angústia mental e física, e desassossego; como associação com coisas que não se gosta e separação de coisas desejadas; e como não conseguir o que se quer” (Robert Buswell, 2004, p. 239). A partir disso, pode-se entender por que alguns tradutores optam por traduzir *duḥkha* como “dor”, “angústia”, “tristeza” ou “infelicidade” principalmente no budismo Theravāda. Enquanto que na tradição Geluk é traduzida principalmente como “sofrimento”.



Verdades, o sofrimento é a base ou fundamento da experiência dolorosa, referindo-se, em geral, ao estado em que a humanidade existe e que nos encontramos, condicionados por ações e aflições. No Compêndio do Conhecimento, Abhidharmasamuccaya, do mestre Asaṅga (século IV), o sofrimento como conceito tem a necessidade de abarcar não apenas o ambiente em que vivemos, mas também seus habitantes individuais (Dalai Lama XIV BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, 1997, p. 42). Neste contexto, o autor apresenta três reinos diferentes.

De acordo com a cosmologia budista<sup>9</sup>, Jeffrey Hopkins diz que se pode falar em três reinos, quais sejam, o Reino do Desejo, *kāmadhātu*, que é o mais grosseiro, o Reino da Forma, *rūpadhātu*, que é mais sutil e o Reino Sem Forma, *arupyadhātu*, que é ainda mais sutil (Jeffrey HOPKINS, 1996, p. 87).

Na sociedade contemporânea, pode ajudar pensar nesses três reinos diferentes em termos de níveis de consciência. No entanto, esse raciocínio não se limita aos reinos, à existência totalmente desperta e sua contraparte, à existência não desperta. No que diz respeito aos diferentes níveis de consciência que uma pessoa pode ter, o atual Dalai Lama descreve alguém com uma mente indomável e indisciplinada como no ciclo da existência sofrida, *samsāra*<sup>10</sup>, enquanto alguém com uma mente domesticada e disciplinada alcançou o estado de paz final, *nirvāṇa* (Dalai Lama XIV BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, 1997, p. 44).

Da mesma forma, os seres comuns e os seres superiores, *ārya*, são distinguidos com base no nível de suas respectivas consciências. Robert Buswell e Donald Lopez (2014, p. 64) dizem que um ser superior, de acordo com a escola Mahāyāna, é alguém que teve uma percepção direta do vazio da existência inerente, enquanto um ser comum é alguém que ainda não teve tal realização. Nesta discussão, nos concentraremos nos seres comuns.

---

<sup>9</sup> Para mais detalhes sobre o tópico da Cosmologia Budista, o Dalai Lama recomenda o livro *Myriad Worlds* de Jamgon Kongtrul, Boston: Snow Lion, 1995 (Dalai Lama XIV BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, 1997, p. 162).

<sup>10</sup> *Samsāra* em sânscrito tem o sentido de “vaguear” ou de “ciclo de renascimento” (Robert BUSWELL, 2014, p. 757). Assim, existência cíclica, *saṃsāra*, é o vaguear constante de uma mente sob o controle de ações e aflições.



Assim como é para as realizações, também é para os reinos. Quanto mais sutil a consciência que o/a praticante desenvolve, mais sutil é o nível em que ele pode permanecer. Por exemplo, seres comuns no Reino do Desejo são dominados pelo desejo de conforto e objetos dos sentidos. Desta forma, sempre que objetos agradáveis aparecerem aos cinco sentidos, o apego afluente e o desejo surgirão concomitantemente. Como consequência, nesta vida e nas futuras, haverá uma tendência de renascer no Reino do Desejo e ficar preso nele. Por outro lado, alguém que é capaz de superar seu apego grosseiro e afluente a objetos sensoriais agradáveis ainda pode sentir desejo por estados internos que são, de acordo com Leah Zahler e Lati Riponchay<sup>11</sup> (1983), de alegria, *prīti*, êxtase, *sukha* e até mesmo um certo nível de sentimento de equanimidade, *upekṣā*. Desta forma, eles criam as causas para existir em um reino que corresponde ao seu nível de desejo. O Dalai Lama chama esse tipo de existência de “uma forma muito mais refinada”<sup>12</sup> (Dalai Lama XIV BSTAN-’DZIN-RGYA-MTSHO, 1997, p. 45, tradução nossa) do que o Reino do Desejo.

Ainda, há seres que são capazes de superar o apego afluente aos sentimentos internos de alegria e bem-aventurança enquanto ainda têm apego afluente pelo sentimento de equanimidade. Quando este nível de apego afluente é grosseiro, isso direciona a mente deles para um reino correspondente que é o Quarto Nível do Reino da Forma em que, segundo Leah Zahler e Lati Riponchay (1983), a experiência é um sentimento de equanimidade grosseira. Quando o apego afluente pelo sentimento de equanimidade é mais sutil, isso direciona a mente para o Reino Sem Forma correspondente, no qual o sentimento de equanimidade é mais sutil.

O Dalai Lama explica que o budismo descreve um processo infinito no qual o universo passa a existir e depois passa por um processo de dissolução antes de voltar a existir. É importante entender esse processo, pois está relacionado aos Três Reinos. Os textos budistas sobre metafísica e psicologia conhecidos como Abhidharma Sarvāstivāda<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Riponchay ou Riponche é um título tibetano que significa “precioso”.

<sup>12</sup> a much more refined form.

<sup>13</sup> O Dalai Lama observa que tradicionalmente os ensinamentos budistas iniciais foram divididos em grupos ou ‘cestas’: o código de disciplina, *Vinaya*, os discursos do Buddha, *Sūtras*, e a literatura



indicam que a partir do Terceiro Nível e abaixo do Reino da Forma, o mundo está sujeito a um constante processo de surgimento, seguido de dissolução e assim por diante. Considerando que no Reino da Forma do Quarto Nível e acima – incluindo o Reino Sem Forma –, este processo do que poderia ser chamado de “evolução do universo físico” não afeta estes reinos. Este processo de evolução infinita é bastante semelhante à teoria científica contemporânea do Big Bang. A teoria de uma multiplicidade de Big Bangs se encaixaria melhor com a cosmologia budista, enquanto apenas um Big Bang significaria que a cosmologia budista precisaria passar por uma adaptação adicional para concordar com a ciência contemporânea. No entanto, deve-se notar que o que é apresentado na literatura do Abhidharma não precisa ser sempre interpretado literalmente<sup>14</sup> (Dalai Lama XIV BSTAN-’DZIN-RGYA-MTSHO, 1997, p. 46-48).

O Dalai Lama conclui que expôs, embora muito brevemente, a compreensão budista do universo físico, que constitui em sentido amplo o que se entende por ambiente na Verdade do Sofrimento. Então, ele passa para os seres sencientes que habitam tais ambientes (Dalai Lama XIV BSTAN-’DZIN-RGYA-MTSHO, 1997, p. 48-49). O budismo aceita muitos tipos diferentes de seres sencientes. Como foi visto acima, por exemplo, alguns seres têm formas corpóreas enquanto outros são percebidos como sem forma.

---

filosófica e comentarial de mestres budistas. Hoje há dois grupos sobreviventes de literatura Abhidharma: na tradição páli (escola Theravāda), e na tradição sânscrita (escola Sarvāstivāda). No Tibete, o Abhidharma Sarvāstivāda foi o único a ser ensinado. Para a principal referência sobre cosmologia, veja o capítulo três do Abhidharmakośa de Vasubandhu, traduzido para o inglês por Leo Pruden, Berkeley, CA: Asian Humanities Press, 1991 (Dalai Lama XIV BSTAN-’DZIN-RGYA-MTSH, 1997, p. 163).

<sup>14</sup> Em várias ocasiões, o XIV Dalai Lama (2021) apontou a necessidade de adaptar os textos clássicos budistas às descobertas científicas modernas. Sua explicação trabalha a apresentação tradicional da cosmologia budista que fala de uma montanha, o Monte Meru, no centro cercado por quatro continentes, que equivaleria a um planeta plano, contradizendo o entendimento científico moderno e que, portanto, precisa ser adaptado. Dentro deste modelo, também existem medições do sol e da lua que, desde então, se mostraram imprecisas por descobertas científicas mais recentes. Todos esses detalhes precisam ser adaptados e são exemplos dessa necessidade de não levar tudo na literatura do Abhidharma literalmente, principalmente no terceiro capítulo sobre cosmologia.



O Dalai Lama diz que, mesmo no mundo externo em que a humanidade é mais familiar, muitos seres são perceptíveis por nossos sentidos enquanto outros não são: por exemplo, os do mundo dos espíritos. Embora os espíritos possam ter certos poderes sobrenaturais ou poderes de precognição que não estão abertos aos seres humanos, mesmo assim os humanos são considerados a existência mais ideal para a prática do budismo (Dalai Lama XIV BSTAN-’DZIN-RGYA-MTSHO, 1997, p. 48-49). Isso porque, independentemente da forma de existência, em todo o tempo de vida que um ser sofre, o faz “ininterruptamente atormentado pelas três misérias — Tal é o estado de todos os seres”<sup>15</sup> (Robert THURMAN, 2006, p. 62, tradução nossa). Quais são esses três tipos de sofrimento?

## 2. OS TRÊS TIPOS DE SOFRIMENTO

Para ter uma compreensão mais profunda do que o Budismo Geluk postula como sofrimento, ajuda analisar a divisão dos três tipos de sofrimento ensinados pelo Buddha. O primeiro é o sofrimento do sofrimento, o segundo é o sofrimento da mudança e o terceiro é o sofrimento do condicionamento.

Existem diferentes formas de falar do sofrimento. Algumas tipologias detalham oito tipos de sofrimento, outras seis tipos e também três. No entanto, todas as tipologias de sofrimento podem ser incluídas na divisão dos três tipos de sofrimento. Como Thubten Loden (1993, p. 407) diz em seu comentário sobre o LRCM, chamado *Path to Enlightenment in Tibetan Buddhism*, os três incluem os seis e os oito tipos de sofrimento. Assim, entender esses três é fundamental para entender o que é sofrimento de acordo com a escola Geluk. Sopa (2005) diz, em seu comentário sobre o LRCM, *Steps on the Path to Enlightenment*<sup>16</sup>, que a dor aguda que surge intensamente é identificada como sofrimento. Sempre que alguém experimenta um nível elevado de angústia ou dor, isso é o sofrimento do sofrimento.

Tome como exemplo uma queda, quando criança ou adulto, e a pessoa esfola o joelho muito a seriamente. Toda a pele é arrancada do

<sup>15</sup> Uninterruptedly tormented by the three miseries— / Such is the state of all beings.

<sup>16</sup> O texto “Passos no Caminho para a Iluminação” ainda não foi traduzido para o português.





joelho e o tecido sensível sob a pele é exposto. Limpar esta ferida sem analgésicos é extremamente doloroso quando peróxido de hidrogênio ou álcool são aplicados sobre a ferida. Imagine que a ferida está cheia de pedras e sujeira e precisa ser esfregada para remover os detritos e evitar infecções. Essa esfregação novamente resulta em dor e angústia excruciantes. Estes são exemplos do sofrimento do sofrimento. É algo que todos aceitam como obviamente doloroso e desejam evitar a qualquer custo.

O Lalitavistara-sûtra diz “O que é sofrimento? É a dor que acompanha o nascimento, o envelhecer, o adoecer e o morrer?”<sup>17</sup> (*Lalitavistara Sûtra*, 2022, tradução nossa). Há quatro momentos principais em que se experimenta o sofrimento do sofrimento. Estes estão no nascimento, durante o processo de envelhecimento, na doença e na morte.

Em relação ao nascimento, Yangsi Rinponche (2005, p. 205), em *Practicing the Path*, seu comentário sobre LRCM diz que o sofrimento do nascimento tem cinco aspectos: nascimento, não ter escolha, ser a base do sofrimento, ser a base do desenvolvimento de aflições e a inevitabilidade da morte.

Em nossa compreensão do LRCM, primeiro, o nascimento é um sofrimento para os seres que nascem do útero ou nascem de um ovo. Em segundo lugar, o nascimento está completamente fora de nosso controle. É bastante controlado por ações e aflições. Além disso, uma vez nascido, o corpo e a mente servem de base para gerar outras ações não virtuosas, ou causas de sofrimento. E assim, criar ações virtuosas, ou as causas da felicidade, torna-se cada vez mais difícil.

Terceiro, nascer funciona como base do envelhecimento, doença e morte. Se alguém não nasce, esses tipos de sofrimento não surgem. Quarto, o nascimento também funciona como base para gerar aflições. Essas aflições mais tarde produzem sofrimento manifesto tanto para o corpo quanto para a mente. E quinto, por ter nascido é inevitável que se morra. Ninguém escapa da morte, mesmo os ricos e poderosos não podem manipular suas circunstâncias externas para evitar a morte. Mesmo os grandes santos e sábios do passado sucumbiram à morte.

---

<sup>17</sup> What is suffering? It is the pain that accompanies birth, growing old, falling sick, and dying?



Tendo discutido o sofrimento do nascimento, o que dizer do sofrimento do envelhecimento? O sofrimento do sofrimento também é vivenciado de forma aguda com o envelhecimento. Thubten Loden (1993, p. 395) reitera que o processo de envelhecimento começa no instante após o nascimento. Ao crescer, eventualmente o corpo da pessoa torna-se totalmente desenvolvido, a partir do qual suas habilidades começam a declinar. A este respeito, Tsongkhapa diz:

A idade torna os corpos atraentes pouco atraentes.  
Idade rouba nossa glória e nossa força.  
A idade rouba nossa felicidade e nos sujeita a insultos.  
A idade tira nosso vigor; idade gera morte.  
(TSONG-KHA-PA, 2000, p. 276, tradução nossa)<sup>18</sup>

Thubten Loden (1993) explica que quando jovem o corpo é atraente, a pele é firme e radiante, o corpo está em boa forma, os dentes são brancos, o cabelo é grosso, os olhos claros, a audição é aguçada e assim por diante. Thubten Loden (1993) continua, eventualmente não se pode mais tomar banho ou alimentar-se sozinho, e o controle intestinal é perdido, e com isso o último indício de independência desaparece quando esta vida termina indignamente.

À medida que envelhecemos, nosso corpo se torna menos atraente para os outros. A pele fica cheia de muitas rugas e flacidez, perdendo a cor. Muitos ficam fora de forma, perdendo músculos ou ganhando peso à noite. Os dentes apodrecem lentamente, ficam com cáries, quebram e precisamos passar por muitos tratamentos desconfortáveis. Com o passar dos anos, os cabelos ficam ralos, caem e ficam brancos. Os olhos começam a falhar, forçando a aquisição de óculos caros e até cirurgias. A audição começa a falhar e fica cada vez mais difícil entender os outros. As papilas gustativas enfraquecem e, gradualmente, saboreamos menos a comida, pois menos prazer é experimentado por meio do paladar. Leva mais tempo para fazer as mesmas funções, pois nosso corpo desacelera e fica curvado. É preciso muito esforço para ficar de pé e caímos em

---

<sup>18</sup> Age makes attractive bodies unattractive. / Age steals our glory and our strength. / Age steals our happiness and subjects us to insults. / Age takes our vigor; age begets death.



uma cadeira como um saco de batatas. Nos vemos repetindo as coisas constantemente, e os outros mostram pena em vez de respeito. Parece uma grande descrição dramática do envelhecimento, mas se olharmos de maneira objetiva para essa realidade, é uma descrição muito comum à experiência humana. Mesmo que tenhamos os recursos para lidar com estes acontecimentos, eles irão ocorrer eventualmente.

A velhice é uma realidade que acompanha o nascimento. Mesmo os mais aptos são derrotados pela velhice. Devido a essa miríade de sofrimentos e solidão, é particularmente virtuoso cuidar dos idosos. Ga-ma-pa disse: “Ainda bem que envelhecimento ocorre aos poucos. Se acontecesse de uma vez, seria intolerável” (TSONGKHAPA, 2020b, p. 75). Imagine se um jovem saudável em seu auge fosse dormir apenas para acordar na casa dos 90 anos, curvado e frágil, enrugado e desgastado. A mente deles não aguentaria e eles podem até ter um ataque cardíaco! Outro sofrimento existencial relacionado ao envelhecimento é a doença.

O sofrimento da doença é também um momento em que o sofrimento do sofrimento é vivido intensamente. Yangsi Riponche (2005) diz que este tópico também tem cinco partes: o sofrimento vivido devido à mudança dos elementos do corpo, a infelicidade mental, o que antes era agradável torna-se intolerável, ter que viver muitas coisas desagradáveis e morrer devido à doença.

A primeira é quando os elementos do corpo ficam desequilibrados, causando doenças. Isso leva ao segundo, em que nos tornamos progressivamente mais e mais infelizes mentalmente. Em terceiro lugar, sensações como clima frio, que costumavam ser agradáveis, tornam-se intoleráveis. Em quarto lugar, devemos passar por diferentes tratamentos e tomar remédios desagradáveis. Quando adoecemos, muitas vezes, nossa mente é tomada pela solidão. E quinto, a doença eventualmente pode nos matar.

O que dizer, então, do sofrimento da morte? Sobre a morte, Thubten Lodan (1993, p. 397-398) afirma que se alguém perdesse o cônjuge, sua casa pegasse fogo sem seguro, tudo na mesma semana, a pessoa ficaria arrasada com a perda. Se pensarmos nessa situação, facilmente concluiremos que quando a morte chega, perdemos muito mais do que sua casa e seu cônjuge. Tudo o que temos como mais precioso na



vida é perdido, à exemplo do corpo, do qual cuidamos durante toda a nossa existência.

Ainda, há as experiências que normalmente são consideradas felicidade. Experiências que envolvem a família, os amigos, as riquezas e posses, viagens e outros. Estas são consideradas no LRCM como sofrimento da mudança. O sofrimento da mudança é, por exemplo, quando comemos uma quantidade exagerada de uma comida deliciosa e depois temos uma dor de estômago. Originalmente, a pessoa experimentou a felicidade e depois a experiência se transformou em sofrimento. Um outro exemplo, quando vamos à praia, inicialmente há o prazer de tomar um banho de sol, mas se ficarmos tempo demais no sol, isso se transformará em uma sensação de queimação e dor. Além disso, é visto em relacionamentos que no início um casal é muito feliz e gosta de estar um com o outro. Então, aos poucos, eles começam a discutir e a brigar, e acabam se separando por ambos terem ficado infelizes. O ciclo da existência sofredora é assim; o que originalmente é felicidade eventualmente se transforma em sofrimento, mesmo que tentemos nos prender às “coisas boas”. Essa é uma forma de entender o sofrimento da mudança.

Sobre isto, o Dalai Lama descreve todas as experiências alegres como necessariamente maculadas e, portanto, marcadas pelo sofrimento. Para o autor, quando uma pessoa está em um estado não desperto, o sofrimento vai em algum momento despontar. Essa relativização do prazer é baseada na natureza das coisas. Se todas essas situações fossem estados prazerosos em sua própria natureza, assim como as experiências dolorosas se tornam piores quanto mais as causas dessa dor surgem, também quanto mais alguém se entrega às causas do prazer, mais prazer deveria ser sentido. Mas este não é o caso. Nas palavras do autor: “[...] um dia se passa, uma semana se passa, um mês se passa, e o mesmo objeto que uma vez te deu tanto prazer pode simplesmente te causar frustração”<sup>19</sup> (Dalai Lama XIV BSTAN-’DZIN-RGYA-MTSHO, 1997, p. 52).

Ora, pela lógica, quanto mais a alegada causa do bom sentimento estiver presente, mais feliz a pessoa deveria se sentir. No entanto, a realidade é outra. A pessoa que come demais, sente-se doente. A

---

<sup>19</sup> [...] one day passes, one week passes, one month passes, and the very same object that once gave you such pleasure might simply cause you frustration.



pessoa que tem boas roupas, depois de um tempo sente-se malvestida. Até mesmo alguém que possui belas joias, depois de um tempo já não as admira tanto. O Dalai Lama diz que o mesmo tipo de mudança pode acontecer nas amizades ou nas relações sexuais. No começo, o casal pode quase enlouquecer, dominado pela paixão, mas depois essa mesma paixão pode se transformar em agressão ou ódio, e pode até levar à violência ou assassinato no pior dos casos. As coisas são dessa natureza. Numa análise cuidadosa tudo o que é considerado belo e positivo, que é desejável, acaba por trazer sofrimento (Dalai Lama XIV BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, 1997).

Por fim, temos o sofrimento do condicionamento. A escola Geluk diz que o sofrimento do condicionamento pode ser entendido como uma relação com a agregação de corpo e mente que compõe a pessoa. O mero fato de que o corpo e a mente não estão despertos resulta necessariamente em sofrimento. A experiência do sofrimento da existência cíclica não é superada até que o praticante atinja o estado de paz duradoura, *nirvāna*. Esse sofrimento pode ser comparado à energia potencial. Enquanto a paz duradoura não for alcançada, existe o potencial para que todas as condições se reúnam para experimentar novamente o sofrimento. Tendo discutido os três tipos de sofrimento, pode-se perguntar: qual é o sentido de uma análise tão profunda do sofrimento?

Este tipo de contemplação sobre o sofrimento, de acordo com o LRCM, é realizado para desenvolver primeiro o pensamento de renúncia, o desejo de se livrar de tais sofrimentos existenciais e alcançar a paz duradoura, *nirvāna*. Analisar a natureza de sofrimento do ciclo da existência sofrida é fundamental para gerar grande compaixão (PABONGKHA Riponche; TRIJANG Riponche, 1988). Neste contexto, é preciso entender primeiro o próprio sofrimento para poder reconhecer como os outros estão sofrendo, o que é essencial para gerar grande compaixão por eles. Para Maitreya e Asaṅga (2004), a grande compaixão é a principal causa da mente de completo despertar, *bodhicitta*, que por sua vez é a causa principal do completo despertar. Assim, gerar as causas de tal compaixão torna-se ainda mais essencial. Desenvolver compaixão só pode ser uma realidade se aprendermos a enxergar o sofrimento em suas mais variadas formas.



### 3. EDUCAÇÃO DE GÊNERO COMO UMA FERRAMENTA DE REFLEXÃO SOBRE O SOFRIMENTO ASSOCIADO AO FEMININO EM SOCIEDADES PATRIARCALIZADAS

A Verdade do Sofrimento permeia a vida de todo ser humano. Entretanto, a reflexão aprofundada sobre o tema permite agir e lidar diferentemente com o próprio sofrimento. Por isso, a miséria humana deve ser percebida em suas nuances e particularidades. Somente desta maneira, pode-se gerar empatia e grande compaixão em uma medida que se queira diminuir o sofrimento do outro. Na cosmologia budista, essa influência permite um movimento em que busquemos a libertação de todos os sofrimentos e suas causas, não somente para nós mesmos, mas também para todos os seres sencientes.

Sim, todos nós sofremos. Perceber muitos dos sofrimentos relacionados à nossa própria existência pode parecer fácil, uma vez que achamos que “sentir uma situação na pele” é o mesmo que conhecer a realidade. Para além das questões metafísicas e fenomenológicas que envolvem a existência humana, gostaríamos de oferecer uma ferramenta para a reflexão aprofundada sobre os sofrimentos relacionados ao feminino ou à tentativa de conformação de um formato fixo para vivenciar os sexos, qual seja, gênero. A escolha se deu por esta ferramenta favorecer a percepção de uma lógica capilarizada no imaginário ocidental e que afeta as relações humanas. Sobre o que é o imaginário, Magali do Nascimento Cunha (2011), estipula que:

A noção de **imaginário** surge em relação a tudo que se aprende visualmente do mundo e é elaborado coletivamente. Deste modo o **imaginário** diz respeito às expressões culturais e se modifica na configuração da identidade que cada cultura produz e sustenta como sua. Compreendido no coletivo, **imaginário**, no entanto, está condicionado ao olhar do sujeito, um olhar “interessado” no objeto e alimentado pelo desejo. Isso significa que, ao introduzir o desejo na “realidade objetiva”, o sujeito participa de um processo de construção desse **imaginário** (Magali do Nascimento CUNHA, 2011, p. 38, grifos no original).

Como é perceptível na argumentação de Cunha (2011), o imaginário é apresentado aos sujeitos participantes de um determinado contexto



social e ao mesmo tempo é produzido e sustentado pela identidade dos indivíduos que o compõem.

Sabendo que esta lógica permeia as próprias dinâmicas sociais, acreditamos que a educação sobre gênero pode, em muito, provocar um amadurecimento das Quatro Incomensuráveis<sup>20</sup>, por aprofundar a consciência sobre o sofrimento humano e auxiliar na geração de uma mente do completo despertar, *bodhicitta*, carregada de compaixão. É esta mente que se preocupa, também, em diminuir os sofrimentos relacionados às distorções e percepções errôneas que tentam conformar uma noção fixa do feminino.

A partir da noção de gênero como construções culturais (Joan SCOTT, 1986, p. 1056), pretendemos demonstrar como esses sofrimentos produzem marcas nos corpos e nas mentes de mulheres que, frequente, precisam negar suas tendências para cultivar o comportamento socialmente esperado delas. Essas marcas são imprimidas em homens e mulheres desde a infância de maneira a criar uma matriz de gênero (Judith BUTLER, 2014) que cria hierarquia entre as diferentes formas de vivenciar um determinado gênero. A este respeito, Judith Butler afirma gênero como “a estilização repetida do corpo, um conjunto de atos repetidos no interior de uma estrutura reguladora altamente rígida, a qual se cristaliza para produzir a aparência de uma substância, de uma classe natural de ser” (Judith BUTLER, 2014, p. 39).

Essa pseudonaturalidade produz diferentes valorações de acordo com a capacidade que qualquer pessoa tem de performar a aparência comportamental esperada dela. No Brasil, essa hierarquia pode ser vista em inúmeras relações. Para exemplificar cenários comumente reforçados nas famílias, nas escolas, no trabalho, ambientes religiosos e outros espaços de socialização e/ou biopolítica (Michel FOUCAULT, 2015) brasileiros, solicitamos a praticantes budistas que respondessem um questionário intitulado “estereótipos de gênero” com a seguinte descrição: “Frases que ouvi dos meus pais, na escola ou em qualquer lugar

---

<sup>20</sup> As Quatro Incomensuráveis são amor, compaixão, alegria e equanimidade. Na tradição do budismo Sarvāstivāda são usadas, principalmente para desenvolver a concentração meditativa. Na tradição do budismo Mahāyāna, por sua vez, são usadas para aumentar a mente do completo despertar, *bodhicitta*.



sobre como meninas e meninos devem se comportar”. O questionário foi enviado para seis homens e seis mulheres, todos/as adultos/as. Não foi solicitada identificação. Todos as pessoas que receberam a questão são oriundas de diferentes cidades dos estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo. Este levantamento não se pretende determinante da realidade brasileira, mas elucidativo da formação de um imaginário sobre como o feminino e o masculino “deveriam ser”.

A tabela foi dividida em duas colunas, de maneira que na primeira coluna se encontra a frase enviada anonimamente e, na segunda, uma possível interpretação do estereótipo de gênero associada a ela. Este estereótipo pode ser lido como “a lição a ser aprendida” e sustentada dentro do imaginário cultural e, logo, traduzido no comportamento de pessoas que tentam evitar consequências sociais como violência verbal, física, emocional e outras. Para permitir interpretações das dicotomias de gênero por parte do/a leitor/a, foi realizada uma aglutinação das repetições a partir de um critério principal, especificamente, a seleção de frases similares ao que é popularmente expressado como esperado no imaginário brasileiro sobre os sexos. Dos 12 praticantes budistas que receberam a questão proposta, 9 responderam. Os/as participantes foram avisados que poderiam responder com quantas frases quisessem de maneira que não havia um limite de palavras. Foram recebidas 36 frases. Todas as frases estão de alguma forma contempladas na Tabela. Uma vez que muitos/as respondentes submeteram respostas parecidas, consideramos a ocorrência de repetições mais um indicativo da formação de um imaginário sobre os papéis masculino e feminino no Brasil.

A acepção de estereótipos realizada nesta pesquisa pode não compreender o sentimento pessoal de nossos/as leitores/as, mas que infelizmente ressoará com muitas de suas experiências de vida. Uma breve leitura do quadro revelará traços de um imaginário que é comum a todo o povo brasileiro. Os estereótipos de gênero não foram apresentados como sendo masculinos ou femininos para que o próprio leitor os interprete a partir do próprio imaginário e contexto cultural brasileiro do que é desejável ou até permitido para os sexos. A seguir, TABELA 1 – Estereótipos de Gênero no Imaginário Brasileiro:





**TABELA 1 – Estereótipos de Gênero no Imaginário Brasileiro:**

<b>Respostas enviadas</b>	<b>Dicotomias de gênero associadas às frases</b>
Não aja como uma saia.	dócil x agressivo
Mulher que não obedece não serve para casar.	submissa x dominante
Mas se o cara te busca, te leva pra jantar, paga a conta, super gentil, faz tudo, é até falta de educação não dar.	passiva x ativo
Homens não choram.	emocional x racional
É mais fácil ter meninos do que meninas como filhos.	gentil x durão
Você precisa ser mais vaidosa.	vaidosa x largado
Homem é mais inteligente que mulher	emocional x lógico
Vê lá o que você vai fazer garota, não pode ficar falada.	bondosa x cruel
Menina não se senta assim.	cuidadosa x brusco
Essa menina tem perna de homem	delicada x forte
Luta não é coisa de menina.	frágil x violento

**Fonte:** Autoria própria.

Mais de um estereótipo de gênero pode ser associado às frases selecionadas, sendo as alocações apresentadas somente ilustradoras de que as frases ouvidas pelos respondentes da pergunta apresentada revelam uma oposição entre masculino e feminino que os estereótipos de gênero ocasionam em uma sociedade que já é amplamente binarizada. Sofrem as consequências, todos e todas que não se conformam aos padrões cristalizados por tais repetições, ou seja, toda menina que não é “feminina” e todo menino que não é “masculino” de acordo com determinadas expectativas sociais em em seus muitos possíveis graus de distanciamento de um estereótipo tido como ideal a partir do imaginário sustentado.

Apesar de não necessariamente concordarmos com as frases ouvidas ou até mesmo que os estereótipos a elas associados sejam



fixamente masculinos ou femininos, todos conhecemos pessoas que “pensam assim” e/ou já ouvimos algo parecido, muitas vezes, em ambientes diversos, e vindo de pessoas diferentes. Como podemos ver nos exemplos apresentados, o “jeito certo” de ser e existir feminino torna-se real, pois, sejamos meninas ou meninos, ele nos é ensinado, a todos/as nós, desde a infância.

O objetivo deste texto não é o de criticar a “feminilidade” no feminino ou a “masculinidade” no masculino, mas o de chamar a atenção para a construção sociocultural que se dá em torno dos comportamentos de maneira a fixá-los e produzir sofrimento, dando causa às três raízes aflitivas, especificamente, ignorância distorcida, apego e ódio. Como com os estereótipos femininos, pode-se depreender que os masculinos também são uma construção sociocultural. E isso também é verdade. O que queremos ressaltar, portanto, é que os estereótipos de gênero reforçam uma dinâmica entre aquilo que é masculino em contraposição ao que é feminino de maneira que o primeiro seja superior em relação ao segundo, favorecendo dinâmicas de dominação, violência, exclusão e morte.

Ora, se esses estereótipos foram criados a partir da repetição de padrões propostos por um determinado imaginário social, analogamente sua desconstrução pode ser realizada a partir da exposição das possibilidades de vivenciar a feminilidade e a masculinidades diferentemente dos padrões que, na verdade, são ilusivos, por serem constructos sociais e, portanto, impermanentes.

Trazer luz às dinâmicas de gênero que buscam fixar uma performance de gênero aceitável em contraposição à nossa impermanência é procurar enrijecer algo que depende claramente de nossas tendências comportamentais. Se isso não fosse verdade, não precisaríamos ser “avisados” de que a forma como estamos nos comportando não é “adequada” ao nosso sexo biológico. Sobre tais avisos, Judith Butler (2014) explica que a conformação daquilo que é ser mulher, é uma construção social. Em suas palavras:

Se há algo de certo na afirmação de Beauvoir de que ninguém nasce e sim toma-se mulher decorre que mulher é um termo em processo, um devir, um construir de que não se pode dizer com acerto que tenha uma origem ou um fim. Como uma prática discursiva contínua,



o termo está aberto a intervenções e re-significações. Mesmo quando o gênero parece cristalizar-se em suas formas mais reificadas, a própria cristalização é uma prática insistente e insidiosa, sustentada e regulada por vários meios sociais. Para Beauvoir, nunca se pode tornar-se mulher em definitivo, como se houvesse um telos a governar o processo de aculturação e construção (Judith BUTLER, 2014, p. 58).

De fato, esse processo de repetição faz parecer que existe um jeito fixo de ser feminino. Este mesmo processo passa a ser vivenciado, sustentado e reforçado por pessoas que tentam repetidamente se adequar aos padrões propostos pela própria família, religião e outras instâncias da vida cotidiana em sociedade.

Mesmo na vida adulta, em muitos ambientes, nós nos percebemos sendo censurados por sair do nosso papel. Por exemplo, uma mulher objetiva e confiante é comumente tida por grosseira e recebe até xingamentos como “megera”, enquanto que um homem objetivo e confiante é normalmente elogiado como sendo assertivo. Isso ocorre, pois a objetividade, que muitas vezes é tida como agressividade, é amplamente aceita como traço masculino, mas rejeitada no comportamento feminino. Seguindo estas quase que diretrizes sociais, sustentamos não somente o imaginário brasileiro sobre os sexos, como determinamos a aceitabilidade de diferentes tipos de comportamento para os sexos.

Somado a este cenário estão outras marginalizações que atravessam as vidas das pessoas. A hierarquia criada a partir destas dinâmicas privilegia algumas pessoas em detrimento de outras. Kimberlé Crenshaw (2002), ao estudar as intersecções que diferentes marginalizações ocasionam, percebe que “freqüentemente, um certo grau de invisibilidade envolve questões relativas a mulheres marginalizadas, mesmo naquelas circunstâncias em que se tem certo conhecimento sobre seus problemas ou condições de vida” (Kimberlé CRENSHAW, 2002, p. 174). Para a autora:

A discriminação interseccional é particularmente difícil de ser identificada em contextos onde forças econômicas, culturais e sociais silenciosamente moldam o pano de fundo, de forma a colocar as mulheres em uma posição onde acabam sendo afetadas por outros sistemas de subordinação. Por ser tão comum, a ponto de parecer um fato da



vida, natural ou pelo menos imutável, esse pano de fundo (estrutural) é, muitas vezes, invisível (Kimberlé CRENSHAW, 2002, p. 176).

A autora aponta as intersecções entre raça e gênero, tema que apareceu em uma das respostas à questão proposta. O pai de um/a dos/as respondentes disse “mas ele era um homem, negro, logo, por isso devia ter molejo e saber como dançar”. É importante perceber que há muitas dimensões da vida em que o sofrimento pode ser percebido. Marcela Lagarde (2008, p. 37) aponta algumas delas “bio-socio-psico-econo-político-cultural”.

Mesmo que não possamos apontar, todas as intersecções presentes nas vidas das pessoas associadas ao sofrimento, entender o sofrimento que está ligado a dimensões tão fundamentais da vida humana pode afetar nossa conduta cotidiana. A luta pela justiça e pela libertação do sofrimento e suas causas implica na exposição e compreensão de lógicas que favorecem dinâmicas de dominação para que a evidenciação dessas realidades abra espaço para práticas de justiça em relação ao gênero e suas expressões nas mais variadas formas.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

Este artigo apresentou brevemente os pontos principais da Verdade do Sofrimento do Buddha de acordo com a escola Geluk. A Verdade do Sofrimento foi discutida destacando os três tipos de sofrimento: o sofrimento do sofrimento, a dor óbvia; o sofrimento da mudança, ou seja, que a princípio é percebido como felicidade, mas que depois se transforma em sofrimento; e o sofrimento do condicionamento, um tipo de potencial para sofrer. O sofrimento do sofrimento expôs o sofrimento do nascimento, envelhecimento, doença e morte. Esse tipo de análise é feita no LRCM para gerar renúncia, grande compaixão e o desejo pelo completo despertar.

O Buddha ensinou que, ao reconhecer a Verdade do Sofrimento, i.e., os três tipos de sofrimento, pode-se abandonar a Verdade da Origem do Sofrimento, ações e aflições, realizando a Verdade da Cessação do Sofrimento ou paz duradoura, *nirvāṇa*, através da prática da Verdade do Caminho, treinando nos ensinamentos do Buddha.



A Educação de Gênero, como ferramenta contemporânea de reflexão e análise objetiva da realidade, apresenta ampla utilidade para a meditação nos sofrimentos do nascimento, envelhecimento e adoecimento na intersecção com o feminino e o masculino, pois aponta para as particularidades destas experiências em suas mais variadas interseccionalidades.

Reconhecer o sofrimento nas suas mais variadas formas pode auxiliar em sua reflexão aprofundada, tanto na meditação analítica, *vipāśyanā*, sobre o sofrimento quanto no cultivo de uma mente que provoque práticas não-egoístas e egocêntricas, mas que deseja extrapolar seus benefícios para todos os seres sencientes no caminho para o completo despertar.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, Dalai Lama XIV. **From here to enlightenment**: an introduction to Tsong-khapa's classic text The great treatise on the stages of the path to enlightenment / His Holiness the Dalai Lama; translated, edited, and annotated by Guy Newland. Boston: Shambhala, 2020.

BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO; THUPTEN, Jinpa; SIDE, Dominique. **The Four Noble Truths**. London: HarperCollins, 1997.

BUSWELL, Robert E. **Encyclopedia of Buddhism**. Volume 1. New York: Macmillan Reference USA, 2004.

BUSWELL, Robert Jr.; LOPEZ, Donald S. Jr. **The Princeton Dictionary of Buddhism**. Princeton: Princeton University Press, 2014.

BUTLER, Judith. **Problemas de Gênero**. Feminismo e subversão da identidade. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

CUNHA, Magali do Nascimento. Da imagem à imaginação e ao imaginário: elementos-chave para os estudos em comunicação e cultura. In: **Discursos Midiáticos**: representações e apropriações culturais. Org.: Laan Mendes de Barros. São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de São Paulo, 2011, p. 33-48.

CRENSHAW, Kimberlé. Documento para o encontro de especialistas em aspectos da discriminação racial relativos ao gênero. In: **Estudos Feministas**, vol 10 no.1 /2002, pp. 171-188.

DALAI LAMA, Tenzin Gyatso 14th. **Twenty-first century buddhism**, - Study Buddhism. Berzin Archives e.V. 2021. Disponível em < <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/history-culture/buddhism-in-modern-times/twenty-first-century-buddhism#refuting-beliefs-about-mount-meru-and-the-location-of-the-hell-realms> >. Acesso em: 12 dez 2022.



- FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2015.
- HOPKINS, Jeffrey. **Meditation on Emptiness**. Boston: Wisdom Pub, 1996.
- Lalitavistara Sūtra**, The Play in Full, 26.61, translated by the Dharmachakra Translation Committee under the patronage and supervision of 84000: Translating the Words of the Buddha. Disponível em: < <https://read.84000.co/translation/UT22084-046-001.html>>. Acesso em: 11 nov 2022.
- LAGARDE, Marcela. La multidimensionalidad de La categoría género y del feminismo. In: **Género**: selección de lecturas. La Habana: Caminos, 2008, pp. 35-44.
- LODEN, Thubten. **Path to Enlightenment in Tibetan Buddhism**. Melbourne: Tushita Publications, 1993.
- MAITREYA; ASAṄGA. **Universal vehicle discourse literature**: Mahāyānasūtrālamkāra. New York: American Institute of Buddhist studies, 2004.
- PABONGKA, Rinpoche; TRIJANG, Rinpoche. **Liberation in the palm of your hand: A concise discourse on the stage of the path to enlightenment**. London: Wisdom, 1988.
- SCOTT, Joan W. **Gender: A Useful Category of Historical Analysis**. In: The American Historical Review, v. 91, n. 5, dez 1986, p. 1053-1075.
- SOPA, Lhundub; PATT, David. **Steps on the Path to Enlightenment: A Commentary on Tsongkhapa's Lamrim Chenmo**, volume. 2. Boston: Wisdom Publications, 2005.
- THURMAN, Robert A.F. **The Life and Teachings of Tsongkhapa**. Dharamsala: LTWA, 2006.
- TSONG-KHA-PA. **The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment**. volume. 1. Ithaca: Snow Lion Publications, 2000.
- TSONGKHAPA, Je. **The Three Principal Aspects of the Path**. 2020a. Disponível em: < <https://tibetanclassics.org/wp-content/uploads/2020/09/Three-Principal-Aspects.pdf/> >. Acesso em: 10 dez 2022.
- TSONGKHAPA, Lobsang Dragpa. **Grande Tratado do Caminho Gradual da Iluminação**, volume. 3. Trad. Plínio M. Tsai, Valinhos: BUDDHA, 2020b.
- VIMUKTISENA; HARIBHADRA. **Abhisamayālamkāra with vṛtti and ālokā**. English Translation by Gareth Sparham. Fremont, CA: Jain Pub, 2006.
- WAYMAN, Alex. The Sixteen Aspects of the Four Noble Truths and Their Opposites. **The journal of the international association of buddhist studies**, volume. 3, n. 2, 1980.
- YANGSI, Rinpoche et al. **Practicing The Path: A Commentary On The Lamrim Chenmo**, Boston: Wisdom Publications, 2005.
- ZAHLER, Leah; LATI, Rinpochoy. **Meditative States In Tibetan Buddhism**. London: Wisdom Publications, 1983. ལུམ་པ་མི་རྟག་པ་. bum-pa-mi-rtag-pa.site Disponível em: < <https://bum-pa-mi-rtag-pa.site/> >. Acesso em: 11 nov 2022.

Submetido em: 18-9-2023

Aceito em: 5-12-2023