JOÃO MAGALHÃES

Supervisor da Buddha's Light
International Association

TU ÉS BUDA

Um guia para os sábios ensinamentos budistas

FAROL

Índice

Dedicatória 9

TU ÉS BUDA 13
O BUDA E OS SEUS ENSINAMENTOS 23
O BUDISMO PARA OS NOSSOS RELACIONAMENTOS 59
A MENTE E AS EMOÇÕES 119
O CAMINHO ESPIRITUAL NO BUDISMO 165
O QUE NOS CAUSA DOENÇA 205
O BUDISMO E OS BENS MATERIAIS 219
A MEDITAÇÃO 243
SUTRA DAS 42 SECÇÕES 271
O DISCURSO DO ENSINO LEGADO PELO BUDA 293
SUTRA DO CORAÇÃO 311
NOTAS FINAIS 315

Sutras Recomendados 325
Escolas Recomendadas 329
Sobre o Budismo Humanista 333
Glossário 343
Bibliografia 349

Evitar todo o mal.
Fazer o bem.
Purificar a mente.
Este é o ensinamento de todos os Budas.

— Buda, *Dhammapada*, XIV, 5

Dedicatória

Que a generosidade, a compaixão, a alegria
e a equanimidade permeiem todo o Universo.
Que todos os seres sencientes valorizem os méritos,
criem vínculos e beneficiem os Céus e a Terra.
Pratiquemos o Chan e a Terra Pura, sigamos os preceitos,
aceitemos tudo com equidade e tolerância.
Façamos os Grandes Votos com espírito
de arrependimento e gratidão.

— Venerável Mestre Hsing Yun

Agradeço muito a todos aqueles que me acompanharam e acompanham neste caminho, à Elisa Chuang por sempre me motivar, à Venerável Mestre Miao Yen, Chueh Yann e Ruhai, e aos grandes ensinamentos do Venerável Mestre Hsing Yun. À minha filha Catarina, que me inspirou para este livro como resposta às suas questões e curiosidade sobre o Budismo.

Um muito obrigado também ao Mestre Manuel Toei Simões, sempre pelo seu enorme caráter de bondade, doação e auxílio, assim como aos ensinamentos e sempre presente disponibilidade de Paulo Borges.

À minha família, que em todos os momentos me faz despertar a Natureza de Buda e os ensinamentos que ativam a compaixão.

Aos meus queridos amigos Nuno Pereira, que tanto orgulho me traz nesta nossa longínqua amizade, João Tiago, a quem desejo que a sua criatividade continue a iluminar, e Gabriel Ludovice Simões, que sempre me conduz num caminho de regresso ao eu.

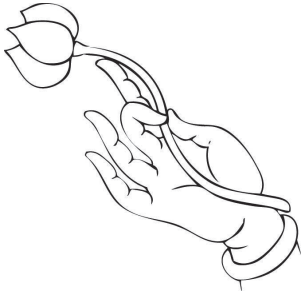
Um especial agradecimento a toda a equipa da Farol pela sua dedicação a este livro: ao João Tibério por ter acreditado neste trabalho, ao Jorge Silva por realizá-lo, e à Ana Afonso sempre pelo carinho e consideração. Um especial obrigado, como sempre, à revisora, pelo trabalho árduo, assim como à equipa gráfica.

Que os méritos deste livro possam ajudar cada um a construir uma consciência melhor, a viver uma vida mais leve e a dedicar-se ao alívio do seu sofrimento, e do de todos os seres, dentro da sua condição.

Que cada palavra possa ecoar na mente e no coração de cada um, promovendo bondade, compaixão e respeito pelas diferenças que encontramos nesta vida, na sociedade e em cada um, compreendendo que todos estamos interligados e que, no vasto caminho da vida, todos vamos na mesma direção.

Eu prostro-me ao perfeito Buda,
O melhor dos professores, que ensinou que
o que tiver surgido dependentemente é incessante,
não nascido, não aniquilado, não permanente,
não vindo, não indo, sem distinção nem identidade,
e livre de construção concetual.

— Nagarjuna, Mulamadhyamakakarika



TU ÉS BUDA

Nunca houve fenómenos
que não surgissem da condicionalidade.

— Nagarjuna, *Tratado do Caminho do Meio*

Tu és Buda!

Em agosto de 2015, a Venerável Mestre Miao Yen pediu-me para ir ao Templo Fo Guang Shan, que se situa em Lisboa. Quando lá cheguei, estava ela e a Venerável Mestre Man Chien, a abadessa do templo na Europa, e disse-me que iria fazer a cerimónia de tomada de refúgio, se assim o desejasse.

Este momento mostrou-me de forma tão clara o ensinamento de «Causas e Condições», pois há muito tempo que eu queria fazer a tomada de refúgio, mas não era possível pois seriam sempre necessários dois monges. Todas as condições estavam reunidas para que acontecesse, incluindo a minha vontade de estar presente.

Ao fazer a tomada de refúgio, em determinado momento tive de declarar «Eu Sou Buda». Esta constatação não serviu para alimentar o ego, pensando que já estaria desperto, iluminado, mas foi uma tomada de consciência pelo compromisso que assumi, e assumo, para me tornar cada vez mais desperto. Esta frase inspirou-me e inspira-me sempre, e torna-se presente através deste livro.

Então, o que é *Tu És Buda?*

Este livro é uma partilha de um caminho pelo Budismo e, segundo creio e assim aprendi, nunca fazemos este caminho sozinhos, por isso mesmo não quero, nem posso, apenas entregar-te a minha perspetiva, mas sim os ensinamentos

do Buda, através dos seus sutras. Recordo-me de que a determinado momento a Sílvia perguntou-me: «Mas sabes o suficiente sobre Budismo para escrever este livro?» No Budismo há uma caraterística muito importante que nunca devemos esquecer — saber duvidar. Primeiro escutamos, depois duvidamos, colocamos em causa, testamos e seguidamente confirmamos.

Como tudo começou neste meu caminho pelo Budismo?

Tive a sorte de ter o melhor de todos os mestres, o meu querido avô. Quando eu tinha 16 anos introduziu-me ao *Dhammapada*, do páli *O Caminho do Ensinamento do Buda*. Este livro trouxe-me uma das maiores riquezas da minha vida, que sempre me fez descer à minha montanha interior, para alcançar a minha verdadeira natureza.

O seu terceiro capítulo, «Cittavagga: A Mente», trouxe-me a orientação para uma conduta correta e o entendimento da minha mente. A simplicidade do texto, tão cheio de profundidade, não só indica o caminho como alerta para a necessidade de cultivar o desapego:

> Assim como um arqueiro endireita a haste da flecha, também o homem firme endireita a sua mente — volúvel e instável, tão difícil de domar.
>
> Tal como um peixe que, retirado da água, salta e estrebucha, também assim é esta mente agitada. Por isso mesmo se deve abandonar o reino de Mara.
>
> Maravilhoso é, na realidade, domar a mente, tão difícil de subjugar, sempre veloz e apossando-se de tudo o que deseja. Uma mente controlada traz a felicidade. Deixai que o homem sensato vigie a sua mente, tão difícil de

detetar e extremamente subtil, apossando-se de tudo o que deseja. Uma mente vigiada traz a felicidade.

Permanecendo na gruta (do coração), a mente, sem forma, deambula longe e sozinha. Aqueles que subjugam esta mente ficam libertos das cadeias de Mara.

A sabedoria nunca será perfeita na mente sem determinação, que não conhece o bom ensinamento e cuja fé oscila.

Não existe medo para aquele que despertou, cuja mente não está embriagada (pela luxúria) nem aflita (pelo ódio), e que superou tanto o mérito como o demérito.

Percebendo que este corpo é tão frágil como um vaso de barro, e fortalecendo esta mente como uma cidade bem fortificada, combate Mara com a espada da sabedoria. Depois, preservando a conquista, mantém-te em desapego.

Cautela! Em breve este corpo se deitará sobre a terra, ignorado e sem vida, como um tronco inútil.

Seja qual for o dano que possa causar entre dois inimigos, uma mente mal dirigida inflige a si mesma um mal ainda maior.

Nem mãe, nem pai, nem qualquer outro parente, ninguém pode fazer um bem maior do que cada um a si próprio, com a sua mente bem orientada.

Então, como vamos fazer juntos este caminho pelos ensinamentos de sabedoria do Buda?

Quero abordar contigo os vários ensinamentos de Sidarta Gautama, o Buda, através dos seguintes capítulos: Buda e os Seus Ensinamentos; O Budismo para os Nossos

Relacionamentos; A Mente e as Emoções; O Caminho Espiritual no Budismo; O Que nos Causa Doença; O Budismo e os Bens Materiais, e A Meditação; seguidamente encerrarei com três sutras e as notas finais. Estas são vivências minhas, mas que quero transmitir, sempre fundamentadas nos ensinamentos do Buda, por isso citarei ou colocarei os sutras que te ajudarão a refletir, questionar e colocar em prática.

Antes da sua passagem, o Buda ensinou *As Quatro Confianças*, ou fiabilidades. Ele dizia:

1. Não confiar no indivíduo, mas no Dharma;
2. Não confiar nas palavras, mas no significado;
3. Não confiar no significado provisório, mas no significado definitivo;
4. Não confiar na mente comum, mas na sabedoria.

Para mim estes ensinamentos são muito importantes, por isso mesmo, tudo o que possa colocar como consideração no livro aparece sempre com o ensinamento do Buda. Exatamente por isso, lê e escuta o que o Buda ensinou, não o que eu escrevo ou digo. Analisa com empenho o que lês e só depois de verificada a sua autenticidade, e praticidade na vida, aceita por ser benéfico.

Algumas questões que podem bloquear o caminho

Estudar a Via de Buda é estudar o eu.
Estudar o eu é esquecer o eu. Esquecer o eu é ser realizado por uma miríade de coisas. Quando realizados por uma miríade de coisas, os nossos corpo e mente, bem como os corpos e mentes dos outros, são largados.
Nenhum vestígio de iluminação permanece e esta ausência de vestígio continua infinitamente.

— Dogen

Por vezes surgem questões que podem bloquear um desejo de conhecer melhor o Budismo, causadas por algo exterior que se observa. Quero ajudar-te nessas perguntas para que possas continuar este percurso e, assim, que este livro te possa fazer sentido a despertar ou aprofundar o Budismo.

Para ser budista tenho de ser vegetariano?

O conceito de se ser vegetariano surge de um dos princípios — não matar. Isto implica o reconhecimento de um profundo respeito por todos os seres vivos. No entanto, tal como cada preceito, ele é alcançado no momento correto de consciência. Se o teu corpo ainda tem condições que te requerem carne ou peixe, então essas circunstâncias

precisam ainda de ser cumpridas, até que possas alcançar outras condições que te proporcionem bem-estar e saúde. Não te tornes vegetariano porque achas que o deves ser para pertencer a algo, torna-te vegetariano quando sentires genuinamente o entendimento de o ser.

Ser budista é meditar todos os dias?

A meditação é uma forma de treino da mente e isso é algo feito por cada um da forma que a ele melhor se adequar. Existem escolas de Budismo onde nunca se medita, mas reflete-se sobre a palavra, o ensinamento do Buda, ou seja: é também uma outra forma de concentrar e treinar a mente. Não precisas de meditar para seres budista.

Gosto muito do Budismo, mas continuo a sentir respeito e consideração pelos ensinamentos de Jesus. E agora?

Esta resposta está muito dependente da escola e mestre que tiveres, por isso mesmo aconselha-te. Num congresso da BLIA[1] que tivemos em Taiwan, por volta de 2017, estava num grupo de trabalho que abordou esse tema e recordo-me claramente de que a Venerável Mestre Miao Guang, a intérprete oficial do Venerável Mestre Hsing Yun, indicou

[1] Buddha Light International Association. Ver pág. 329.

que dentro da filosofia do Budismo Humanista não havia qualquer problema. Neste caso específico era de um membro que continuava a praticar o Islamismo. Mas, como referi anteriormente, está dependente da perspetiva, de escola para escola.

Tenho de pertencer a alguma escola?

Não. O Buda dizia que podes seguir os seus ensinamentos pela tua própria reflexão. No entanto, se houver dificuldades na compreensão correta dos ensinamentos, nada melhor do que teres a companhia de um Mestre e de outros praticantes.

Fala-se em desapego. Devo deixar a minha família e todos os meus bens?

É preciso saber identificar ao que estás apegado e formar a tua mente a compreender, através dos ensinamentos das Quatro Nobres Verdades, o motivo desse apego. Se não és monástico, não há razão para pensares no desapego da família e dos bens. Sendo leigo, pensa numa vida seguindo o Caminho do Meio e usa o que está ao teu alcance para beneficiar todos os seres sencientes.

Quem procura promover o seu bem-estar,
Tendo vislumbrado o estado de paz perfeita,
Deve ser capaz, honesto e íntegro,
Suave na fala, sereno e não orgulhoso.

— Buda, sutra *Karaniya Metta*, Hino do Amor Universal

BUDA
E OS SEUS
ENSINAMENTOS

Há dois extremos, ó bhikkhus, que o homem
que renunciou ao mundo não deveria seguir —
a prática habitual, por um lado, de autoindulgência,
que é indigna, vã e apta apenas para o mundano,
e a prática habitual, por outro lado,
de automortificação, que é dolorosa,
inútil e não rentável.

— Buda Shakyamuni, *o Caminho do Meio*

Neste caso, senhor (Buda), penso:
«Sou afortunado, muito afortunado, por viver
em conjunto com companheiros espirituais como estes.»
Trato estes veneráveis com bondade, de forma consistente,
através do corpo, da fala e da mente, tanto em público
como em privado. Penso: «Porque não ponho de lado
as minhas próprias ideias e simplesmente alinho
com estas ideias veneráveis?» E é isso o que eu faço.
Embora sejamos diferentes no corpo, senhor,
somos um em mente, parece-me a mim.

— Resposta de Anuruddha a Buda,
sobre como três amigos vivem em harmonia.

Quem foi Buda?

Existiram vários Budas antes de Sidarta Gautama e outro o seguirá, Maitreya. O primeiro Buda foi Kukusandho, o segundo Konakamano e o terceiro Kassapo. Sidarta foi então o quarto Buda e é conhecido como Buda Shakyamuni, ou seja, o Buda Sábio dos Shakya.

Buda significa aquele que despertou, ou iluminou. Não é um profeta nem um deus. É um homem que fez o seu caminho no mundo dos homens e despertou das causas

e condições que levam ao nosso ciclo de renascimentos. Ele nasceu por volta de 485 a. C., apesar de ser uma data discutível, no Sudeste do Nepal, em Lumbini, e viveu cerca de 80 anos. Sabemos que este foi mesmo o seu local de nascimento por uma coluna mandada erguer pelo rei Ashoka, por volta de 250 a. C., após uma peregrinação ao local.

Sidarta Gautama, que conhecemos como o Buda, foi um príncipe do clã Shakya e, por isso mesmo, por vezes é identificado como o Buda Shakyamuni, ou seja, o Buda Sábio dos Shakya. O seu pai era o rei Suddhodana e a mãe chamava-se Mahamaya, ou apenas Maya.

Em determinada altura, a rainha Maya teve um sonho onde via um jovem elefante branco que descia do céu, com seis presas na sua boca. Entrou no ventre de Maya e, no seu sonho, milhares de deuses surgiram perante ela com louvores. Meses depois Sidarta nasceu, para grande alegria dos pais.

Conta a história que o sábio eremita Asita foi visitar o rei Suddhodana e o seu recém-nascido e, ao ver a criança, declarou que aquela seria uma criança que conheceria uma grande glória, identificando no seu corpo os 32 sinais, que por escolha seria material ou imaterial, erradicando o sofrimento e a necessidade de renascimento.

Conta-se que em jovem Sidarta era bondoso e muito sensível, estando atento à profecia do sábio Asita, e o rei protegeu-o de todas as realidades externas como o envelhecimento e o sofrimento. Vivia como se estivesse prisioneiro do seu próprio castelo, sem o saber.

Aos 16 anos Sidarta foi apresentado a Yashodhara e assim casaram. Desta união surgiu um filho, Rahula, que mais tarde seria também seu discípulo.

Em determinada ocasião, Sidarta, ao regressar de uma viagem, viu um idoso, fraco e apoiado numa bengala. Pelas condições de proteção em que o seu pai o mantivera, esta foi uma imagem muito intensa para Sidarta e, no dia seguinte, ao conduzir pelo mesmo caminho, viu um homem doente, algo que nunca tinha observado antes. Mais uma vez, no dia seguinte, seguiu pelo mesmo caminho para encontrar um corpo a ser carregado até uma pira funerária. O seu cocheiro explicou-lhe que a doença, a dor e a morte eram o pesado fardo da nossa humanidade, sendo esta última inevitável.

Em mais uma das suas saídas, Sidarta Gautama encontrou um homem que pedia, mas parecia calmo e centrado. O seu cocheiro explicou que aquele homem era um asceta que tinha renunciado aos bens materiais.

No seu 29.º aniversário, Sidarta encontrava-se rodeado por todos os adornos e luxúrias. Belas dançarinas entretinham-no e à noite adormeceram. Quando Sidarta despertou sentiu uma profunda inquietação. Já não as considerava belas e tudo era sem sentido devido à impermanência, ao sofrimento e à morte.

Assim, deixou a casa e partiu para ser ele também um asceta, um *shramana*. Após rapar a cabeça, na margem do rio Anoma, abandonou igualmente as suas roupas, vestindo apenas um simples tecido.

Sidarta procurou um mestre para poder compreender e sair da roda interminável de sofrimento e inquietação. O seu primeiro mestre ensinou-lhe acerca da não existência de todas as coisas e o segundo sobre que não existe consciência ou não consciência. Aprendeu técnicas de

respiração para serenar a mente, assim como regras para ultrapassar o desejo por comida, sono, prazeres e sexo. Tudo isto não lhe conseguiu aquietar a mente. Juntou-se a um grupo de ascetas rigorosos que jejuavam e meditavam, mas, no entanto, estando quase à beira da morte pela fraqueza causada pelas suas práticas, Sidarta compreendeu o grande ensinamento.

Prestes a falecer por malnutrição, Sidarta foi alimentado por Sujata, uma jovem mãe que lhe ofereceu uma tigela com leite de arroz. Sidarta, conta a história, dividiu a doação de Sujata em 49 partes, que lhe sobejaram para 49 dias.

Estas experiências trouxeram a Sidarta Gautama a compreensão de que ninguém o poderia ensinar, que ele teria de aprender por si mesmo, algo que também a nós nos recomenda. Então, percebeu que deve haver um caminho do meio entre a autoindulgência e os rigores do ascetismo.

Perto do rio Niranjhana, em Bodhgaya, Sidarta sentou-se debaixo de uma árvore *bodhi* para meditar, votando a sua prática a ser contínua até alcançar a iluminação. A determinada altura da sua meditação foi atacado por Mara, o demónio tentador que representa as forças da mente antagónicas à iluminação. A sua iluminação deu-se em três fases: primeiro progrediu em profundos estados meditativos, depois recordou-se das suas vidas passadas e, finalmente, compreendeu o Dharma, ou lei das causas e consequências, que nos levam ao ciclo de nascimento, morte e renascimento. Por isso se chama a Sidarta, Buda, que significa o que despertou, o Iluminado.

Após o seu despertar, o Buda permaneceu sete dias sentado debaixo da árvore *bodhi* e durante sete semanas

contemplou a sua iluminação. Posteriormente começou a partilhar a sua transformação com os ascetas com quem praticara.

Sidarta Gautama viera de um meio privilegiado, foi protegido da realidade e do conhecimento das dificuldades, da doença e da morte. A sua tomada de consciência da realidade fê-lo querer encontrar uma resposta ao sofrimento que encontrou no mundo. Nesse caminho despojou-se da sua riqueza por completo e viveu como asceta. Compreendeu que o ascetismo rigoroso não era a resposta, assim como não o seria a luxúria em que vivera no seu palácio. Encontrou o Caminho do Meio através do qual floresce o seu ensinamento verdadeiro sobre quatro verdades. Tudo envolve uma inquietude e um sofrimento que tem uma origem, uma causa e condições. A inquietude e o sofrimento podem ser sanados pelo caminho de oito pilares de conduta para transformação da vida de cada um.

Compreender que existe sofrimento pode levar-nos a uma grande tristeza e desespero pela vida, mas não foi essa a mensagem do Buda. O que ele diz é que a inquietação que nos permeia a vida, e surge pela nossa mente, tem um caminho de sanação para uma vida serena. Para melhor compreenderes esse caminho, lê o seu discurso «O Caminho do Meio».

O Caminho do Meio

Ao ver o seu antigo professor aproximar-se, os cinco *bhikkhus* concordaram entre si não o saudar, nem se dirigirem a ele como um mestre, apenas pelo seu nome, pois, assim o disseram, ele quebrara o seu voto e abandonara a santidade. Ele não é *bhikkhu* mas sim Gautama, e Gautama tornou-se num homem que vive em abundância e entrega-se aos prazeres mundanos.

Mas quando o Abençoado se aproximou de forma digna levantaram-se involuntariamente dos seus lugares e saudaram-no, apesar da sua resolução. Mesmo assim, chamavam-no pelo seu nome e dirigiam-se a ele como «amigo Gautama».

Quando receberam desta forma o Abençoado, disse ele: «Não chamem Tathagata pelo seu nome nem se dirijam a ele como "amigo", pois ele é o Buda, o Abençoado. O Buda olha com um coração bondoso igualmente para todos os seres vivos e por isso chamam-lhe "Pai". Desrespeitar um pai é errado; desprezá-lo é perverso.»

«Tathagata», continuou Buda, «não procura a salvação em austeridades, mas nem por isso se entrega aos prazeres mundanos nem vive em abundância. Tathagata encontrou o Caminho do Meio.

«Há dois extremos, ó *bhikkhus*, que o homem que renunciou ao mundo não deveria seguir — a prática

habitual, por um lado, de autoindulgência, que é indigna, vã e apta apenas para o mundano, e a prática habitual, por outro lado, de automortificação, que é dolorosa, inútil e não rentável.

«Nem a abstinência do peixe ou da carne, nem a nudez, nem o rapar da cabeça, nem o uso de cabelos emaranhados, nem o vestir uma roupa áspera, nem o cobrir-se de sujidade, nem o sacrifício a Agni limparão um homem que não estiver livre de ilusões.

«Lendo os Vedas, fazendo oferendas aos sacerdotes ou sacrifícios aos deuses, a automortificação pelo calor ou pelo frio e muitas dessas penitências realizadas em nome da imortalidade não purificam o homem que não está livre de delírios.

«A raiva, a embriaguez, a obstinação, o fanatismo, o engano, a inveja, o autoelogio, o desprezo pelos outros, a arrogância e as más intenções constituem a imundície; não verdadeiramente o comer da carne.

«Um caminho intermédio, ó *bhikkhus*, evitando os dois extremos, foi descoberto por Tathagata — um caminho que abre os olhos e dá compreensão, que conduz à paz de espírito, à sabedoria superior, à plena iluminação, ao Nirvana!

«Qual é esse Caminho do Meio, ó *bhikkhus*, evitando estes dois extremos, descoberto por Tathagata — aquele caminho que abre os olhos e dá compreensão, que conduz à paz de espírito, à sabedoria superior, à plena iluminação, ao Nirvana?

«Deixem-me ensinar-vos, ó *bhikkhus*, o Caminho do Meio, que mantém afastado de ambos os extremos.

Ao sofrer, o devoto emaciado produz confusão e pensamentos doentios na sua mente. A mortificação não é propícia nem mesmo ao conhecimento do mundo, quanto mais a um triunfo sobre os sentidos!

«Aquele que enche a sua lâmpada de água não dissipará a escuridão, e aquele que tenta acender um fogo com madeira podre falhará. E como pode alguém libertar-se de si próprio levando uma vida miserável, se não conseguir apagar os fogos da luxúria, se ainda anseia por prazeres mundanos ou celestiais? Mas aquele em quem o ego se extinguiu está livre da luxúria: não desejará prazeres mundanos nem celestiais e a satisfação dos seus desejos naturais não o contaminará. No entanto, que seja moderado, que coma e beba de acordo com as necessidades do corpo.

«A sensualidade é enervante: o homem "autoindulgente" é um escravo do prazer das suas paixões e a procura do prazer é degradante e vulgar.

«Mas satisfazer as necessidades da vida não é maléfico. Manter o corpo em boa saúde é um dever, caso contrário não conseguiremos aparar a lâmpada da sabedoria e manter a nossa mente forte e clara. A água envolve a flor de lótus, mas não molha as suas pétalas.

«Este é o Caminho do Meio, ó *bhikkhus,* que mantém a distância de ambos os extremos.»

O Abençoado falou amavelmente aos seus discípulos, tendo pena deles pelos seus erros, apontando a inutilidade dos seus esforços, e o gelo da má vontade que arrefeceu os seus corações derreteu sob o suave calor da persuasão do mestre.

Agora o Abençoado pôs a roda da lei[2] mais excelente a girar, e começou a pregar aos cinco *bhikkhus*, abrindo-lhes a porta da imortalidade e mostrando-lhes a bem-aventurança do Nirvana. Disse o Buda:

«Os raios da roda são as regras da conduta pura: a justiça é a uniformidade do seu comprimento, a sabedoria é o pneu; a modéstia e a consideração são o cubo em que o eixo imóvel da verdade é fixado.

«Aquele que reconhece a existência do sofrimento, a sua causa, o seu remédio e a sua cessação, alcançou as quatro nobres verdades. Ele andará pelo caminho certo.

«As perspetivas corretas serão a tocha para iluminar o seu caminho. As aspirações corretas serão o seu guia. O discurso correto será o seu lugar de residência na estrada. Este caminhar será reto, pois é um comportamento certo. Estas ações serão a forma íntegra de ganhar o seu sustento. Os seus esforços genuínos serão os seus passos, os pensamentos autênticos a sua respiração; e a contemplação certa dar-lhe-á a paz que se segue nas suas pegadas.

«Agora, isto, ó *bhikkhus*, é a nobre verdade sobre o sofrimento:

«O nascimento é assistido com dor, a decadência é dolorosa, a doença é dolorosa e a morte é dolorosa. A união com o desagradável é dolorosa, dolorosa é a separação do agradável, e qualquer desejo que não seja satisfeito também é doloroso. Em suma, as condições corporais, que brotam do apego, são dolorosas.

[2] A roda do Dharma.

«Esta, portanto, ó *bhikkhus*, é a nobre verdade sobre o sofrimento.

«Ora isto, ó *bhikkhus*, é a nobre verdade sobre a origem do sofrimento:

«Na verdade, é esse desejo que provoca a renovação da existência, acompanhado de prazer sensual, procurando a satisfação agora aqui, agora ali, o desejo de gratificação das paixões, o desejo de uma vida futura e o desejo de felicidade nesta vida.

«Esta, portanto, ó *bhikkhus*, é a nobre verdade sobre a origem do sofrimento.

«Agora isto, ó *bhikkhus*, é a nobre verdade sobre a cessação do sofrimento:

«Na verdade, é a cessação, na qual não permanece qualquer paixão, desta mesma sede; é o despojamento, o ser livre, a morada que já não está sobre esta sede.

«Esta é então, ó *bhikkhus*, a nobre verdade relativa à cessação do sofrimento.

«Agora esta, ó *bhikkhus*, é a nobre verdade sobre o caminho que conduz à cessação da dor. Verdadeiramente! É este Nobre Caminho Óctuplo, isto é, a nobre verdade:

«Compreensão correta; pensamento correto; discurso correto; ação correta; modo de vida correto, esforço correto; atenção plena correta; e concentração correta.

«Esta, então, ó *bhikkhus*, é a nobre verdade sobre a cessação do sofrimento. Pela prática da bondade amorosa[3] alcancei a libertação do coração, e assim estou certo

[3] *Metta*.

de que nunca mais voltarei em nascimentos renovados. Mesmo agora alcancei o Nirvana.»

E quando o Abençoado tinha assim colocado a roda da verdade da carruagem real a rolar, um arrebatamento emocionou todos os universos. Os *devas* deixaram as suas moradas celestes para ouvir a doçura da verdade; os santos que se tinham separado desta vida aglomeraram-se em torno do grande mestre para receber as boas novas; até os animais da terra sentiram a felicidade que repousava sobre as palavras dos *tathagatas*; e todas as criaturas da hoste de seres sencientes, deuses, homens e animais, ouvindo a mensagem de libertação, receberam-na e compreenderam-na na própria língua.

E quando a doutrina foi proposta, o venerável Kondanna, o mais velho entre os cinco *bhikkhus*, discerniu a verdade com o seu olho mental e disse: «Verdadeiramente, ó Buda, nosso senhor, tu encontraste a verdade!» Então os outros *bhikkhus* também se juntaram a ele e exclamaram: «Verdadeiramente, tu és o Buda, tu encontraste a verdade.»

E os *devas*, os santos e todos os bons espíritos das gerações passadas, que tinham ouvido o sermão de Tathagata, receberam a doutrina com alegria e gritaram: «Verdadeiramente, o Abençoado fundou o reino da justiça. O Abençoado moveu a Terra; pôs a roda da Verdade a girar, que por ninguém no Universo, seja ele deus ou homem, jamais poderá voltar atrás. O reino da Verdade será pregado sobre a Terra; espalhar-se-á; e retidão, boa vontade e paz reinarão entre a humanidade.»

«EVITAR TODO O MAL.
FAZER O BEM.
PURIFICAR A MENTE.
ESTE É O ENSINAMENTO DE TODOS OS BUDAS.»
Dhammapada

Buda significa aquele que despertou, ou iluminou. Não é um profeta nem um deus. É um homem que fez o seu caminho no mundo dos homens e despertou das causas e condições que levam ao nosso ciclo de renascimentos. Sidarta Gautama, que conhecemos como o Buda, viveu cerca de 80 anos e foi um príncipe do clã Shakya.

Compreender que existe sofrimento pode levar-nos a uma grande tristeza e desespero, mas não foi essa a mensagem do Buda. O que ele diz é que a inquietação que nos permeia a vida, e surge pela nossa mente, tem um caminho de sanação em direção a uma existência serena.

É esse caminho que este livro dá a conhecer, principalmente com a inclusão dos sutras budistas mais importantes, ao mesmo tempo que permite uma integração desses ensinamentos graças à sua componente prática.

Um livro que nos lembra que as boas ações e a purificação da mente fazem com que possamos viver numa Terra Pura aqui e agora, e não num tempo distante ou noutro lugar.

As criações são inumeráveis, prometo libertá-las.
As ilusões são inesgotáveis, prometo transformá-las.
A realidade é sem limites, prometo percebê-la.
A forma desperta é insuperável, prometo encarná-la.

Os Quatro Votos dos Bodhisattvas

Penguin Random House Grupo Editorial
Religião
penguinlivros.pt
penguinlivros
ISBN 9789896237899