

MAURO M. NAKAMURA

Professor de filosofia budista

CAUSA E CONSEQUÊNCIA

FILOSOFIA BUDISTA PARA O DIA A DIA



Descubra o Princípio da Causalidade
e melhore a sua vida



ÍNDICE

Prefácio.....	9
1. Toda a ação gera uma consequência.....	15
Saber a causa do problema é meio caminho para a solução.....	19
2. O Princípio da Causalidade.....	21
A relação de causa e consequência na filosofia budista.....	26
A relação de causa e consequência que mais queremos saber.....	34
Construímos o nosso próprio destino.....	37
Como construímos o nosso destino?.....	38
As nossas ações de hoje constroem o futuro.....	40
3. O Princípio da Causa e Consequência na nossa vida cotidiana.....	43
Tudo vale a pena, se o esforço está na direção correta.....	48
Ter sonhos e perseverança para superar as dificuldades e ser feliz.....	49

O inestimável valor de um sorriso.....	52
Praticar uma boa ação (verdadeira).....	54
Colocar-se no lugar das pessoas — um valor humano essencial	55
Ser honesto é ser tolo?.....	57
Bem e mal — Será que realmente sabemos o que é?	59
Errar é fundamental	62
Aprender com os erros dos outros.....	63
Reconhecer o erro e pedir desculpas	66
A pessoa mais feliz deste mundo é aquela que tem gratidão	68
Valorizar cada momento	70
Viver e aprender.....	72
4. Boas ações que qualquer pessoa pode praticar	
no dia a dia	73
As seis boas ações (paramitas).....	77
Primeira boa ação — Generosidade (doação)	78
Segunda boa ação — Disciplina (cumprir as promessas).....	88
Terceira boa ação — Paciência (perseverança).....	90
Quarta boa ação — Esforço (dedicação)	93
Quinta boa ação — Reflexão (discernimento).....	96
Sexta boa ação — Sabedoria (autoconhecimento)	98
Quatro exemplos práticos de como as boas ações quotidianas podem construir uma vida feliz	99
5. Quando a relação de causa e consequência é difícil de compreender.....	109
Inveja — a ignorância que atinge até o mais sábio dos seres humanos.....	114

6. Causa, condição e consequência.....	117
O ladrão que sente ódio das algemas	120
A causa e condição do nosso nascimento	121
Se um deles não tivesse existido,	
não teríamos nascido	122
Sutra da Gratidão Infinita aos Pais	123
Por que é que, mesmo distante, a mãe sente	
as aflições do filho?	129
Alguma vez já deu banho aos seus pais?	131
7. Karma, mente Alaya e mundo kármico	133
Cada pessoa vive no seu mundo kármico	
particular	138
Os três mundos nos quais vive a humanidade	140
8. A causa e consequência dos três mundos temporais	
— passado, presente e futuro	143
Somos exatamente o que pensamos.....	148
O que pensamos e falamos	150
Para cada sofrimento, um caminho,	
uma felicidade.....	151
Por que é que os seres humanos são todos	
iguais?	153
A causa básica do sofrimento humano	156
Viver é como voar.....	158
Pensar no futuro para viver o presente plenamente ..	160
O que é sabedoria?	163
Gerir e aliviar temporariamente a nossa ansiedade	
sobre o futuro não é a solução.....	165

9. A importância e necessidade de saber sobre o presente — quem somos e como é o nosso eu interior?	169
O que deveríamos saber, mas não sabemos.....	171
Por que é tão difícil conhecer-se a si mesmo?	172
Os três espelhos que refletem a nossa imagem.....	173
Quem sou eu? — uma questão essencial para a nossa felicidade	176
10. A parábola budista sobre a natureza do ser humano que explica quem somos e porque vivemos	179
Viajante = Todos os seres humanos.....	184
Entardecer de outono = Solidão da vida	197
Ossos humanos = Morte das pessoas	199
Tigre = Vento da inconstância (A nossa própria morte).....	202
Pinheiro = As felicidades temporárias	214
Liana = Tempo de vida.....	220
Mar profundo = Mundo após a morte	221
Os três dragões = As três paixões mundanas venenosas	226
As cinco gotas de mel = Os cinco desejos humanos..	236
A felicidade plena e duradoura nesta vida	237
11. Princípio da Causalidade e Budismo — o caminho para o desenvolvimento humano e a felicidade plena e duradoura nesta vida	243
Referências bibliográficas e cinematográficas.....	251

Toda a ação tem uma consequência. Por ser assim, toda a consequência teve uma causa. Este é um princípio que não muda com o tempo nem com o lugar. E continuará a ser válido em quaisquer país e época.

Muitas pessoas sentem a necessidade de mudar e renovar, mas enfrentam dificuldades. Como é possível iniciar um processo de mudança na vida?

O primeiro passo é refletir sobre as nossas atitudes e a postura mental. Sem reflexão, não há como mudar as nossas ações. Sem mudar as ações, as consequências que teremos na vida serão sempre as mesmas.

A busca pela felicidade é algo inerente ao ser humano. Não há ninguém neste mundo que viva para sofrer. Todos, sem exceção, desejam a felicidade. Mas por que razão, embora se esforcem, as pessoas não conseguem ser felizes?

Vivemos numa sociedade em que as pessoas são educadas e formadas para buscar a felicidade a partir de ganhos materiais, praticidade tecnológica e conforto. Não há mal

nenhum em ter uma vida assim e precisamos de tudo isso para viver. O problema acontece quando as pessoas se esquecem de si mesmas.

Acreditamos que ter dinheiro, bens, uma boa família, bons amigos e boa saúde seja suficiente para uma vida feliz. Mas, pensando bem, quantas pessoas possuem tudo isso e nem assim são total e verdadeiramente felizes?

Um exemplo disto foi a vida do inventor do nylon, Wallace Hume Carothers. A empresa americana Dupont, para a qual Carothers trabalhava, como um meio de assegurar o sigilo industrial da invenção, fechou um contrato de exclusividade comprometendo-se a pagar todas as despesas pessoais de Carothers até ao fim da sua vida. Mesmo assim, aos 41 anos, Carothers suicidou-se.

Se observarmos a História, veremos que não são raros casos semelhantes.

O século xx foi aquele em que a humanidade conheceu um avanço científico e tecnológico jamais visto, proporcionando uma vida de conforto e bem-estar. Contudo, também nos mostrou a outra face da moeda, ou seja, que a causa do sofrimento humano não está na falta de bens materiais ou de uma vida mais confortável.

O século passado provou à humanidade que dinheiro, bens e conforto, embora muito importantes para se viver, não são suficientes para proporcionar a verdadeira felicidade.

Buda Shakyamuni, o precursor do budismo, ensinou que «ter e não ter são a mesma coisa»: em qualquer dessas duas condições, a nossa incapacidade para escapar ao sofrimento não se altera. A pessoa que não possui dinheiro ou bens sofre tentando obtê-los e quem já possui também sofre para os administrar e manter.

O mesmo se aplica a todo o tipo de posses: se não temos, somos infelizes, se temos, sofreremos por conta delas. Quem tem está preso com uma corrente de ouro, e quem não tem está preso com uma corrente de ferro. Seja qual for o material das correntes, o sofrimento por elas causado é igualmente real.

Mesmo que todos os nossos desejos de posse sejam satisfeitos, a menos que a causa do sofrimento seja corretamente diagnosticada e totalmente solucionada, jamais obteremos uma felicidade plena e duradoura.

A chave para a felicidade não está fora, e sim dentro de cada um de nós. Por mais que a sociedade mude, ainda assim o ser humano continuará a sentir que falta algo mais para se considerar plenamente feliz.

Voltar os olhos para si e redirecionar a forma de pensar e agir. Aqui começa o caminho que nos conduzirá a um mundo novo e feliz.

SABER A CAUSA DO PROBLEMA É MEIO CAMINHO PARA A SOLUÇÃO

Algumas pessoas estão sempre sorridentes, de bem com a vida e parecem não ter nenhum sofrimento. Todavia, será que existem realmente pessoas assim?

A filosofia budista diz que embora todos os seres humanos busquem a felicidade, a vida é repleta de sofrimentos. Isso significa que, mesmo aquela pessoa que aparenta ser plenamente feliz, no seu íntimo, carrega algum tipo de sofrimento.

Problemas de relacionamento familiar ou no trabalho, delusões amorosas, dificuldades no estudo, e até momentos

em que nos perguntamos para que estamos vivos, fazem parte do rol de angústias das quais estamos vulneráveis. Quem nunca passou por essas situações?

No entanto, no meio de tudo isso, notamos algo muito interessante e positivo. Ao entendermos a razão pela qual passamos por um momento difícil, só pelo facto de tomarmos consciência da causa do sofrimento sentimos um alívio. Ao contrário, por não sabermos porque sofremos, sentimos uma insegurança além do normal ou ficamos a martirizar-nos com a ira até perdermos o equilíbrio emocional.

Por exemplo, quando não estamos bem fisicamente e não sabemos ao certo se estamos doentes, ficamos inseguros. Isso leva a que imaginemos diversas doenças, fazendo com que a nossa cabeça fique cheia de dúvidas obscuras.

Entretanto, se resolvermos ir ao médico e recebermos o diagnóstico, não haverá necessidade para mais angústias, pois bastará fazer o tratamento para ficarmos curados. Só pelo facto de compreendermos corretamente a causa do sofrimento, já teremos avançado metade do caminho até à solução.

Quando nos deparamos com alguma dificuldade, precisamos de parar, pensar e refletir: afinal, por que estou a sofrer? Se a causa da nossa angústia for clara, mesmo que ainda não se chegue a uma solução, sentir-nos-emos mais leves e o caminho à nossa frente abrir-se-á.

2

O PRINCÍPIO
DA CAUSALIDADE

Qual é a nossa reação quando algo inesperado nos acontece?

Se for um acontecimento bom, consideramo-nos uma pessoa de sorte, que por acaso teve um bom destino. Mas no caso de infelicidade, pensamos: porque é que logo eu é que tenho de passar por isso?

Quando não conseguimos compreender porque é que algo acontece, achamos logo que é «coisa do destino» ou que aconteceu por acaso.

Algo ocorrer por acaso significa que aconteceu casualmente, ou seja, sem nenhuma causa. Mas será que nesta vida realmente existe algum facto que aconteça sem nenhuma causa?

Um acontecimento inusitado e folclórico que ocorreu nos Estados Unidos faz-nos refletir sobre esta questão. Se é uma história real ou lenda urbana, ninguém tem a certeza. Mas o que importa é a mensagem que ela transmite e que pode agregar à nossa vida.

Este episódio começa quando o gerente da divisão de carros da Pontiac, da General Motors dos EUA, recebeu uma curiosa carta de reclamação de um cliente.

«Esta é a segunda vez que vos envio uma carta, e não vos culpo por não me responderem. Embora possa parecer louco, o facto é que a minha família tem uma tradição, que é a de comer gelado depois do jantar. Repetimos este hábito todas as noites, variando apenas o tipo do gelado. E eu estou encarregado de ir comprá-lo.

Recentemente comprei um novo Pontiac e desde então as minhas idas à gelataria transformaram-se num problema. Sempre que compro gelado de baunilha, quando volto da loja para casa, o carro não pega. Se comprar gelado de qualquer outro sabor, o carro pega normalmente.

Os senhores devem achar que eu estou realmente louco, mas não importa o quão tola possa parecer minha reclamação. O facto é que estou muito irritado com meu Pontiac modelo 99».

A carta gerou tantos comentários do pessoal da GM que uma cópia da reclamação chegou ao presidente da empresa. Ele resolveu levá-la a sério e mandou um engenheiro conversar com o autor da carta.

O funcionário e o reclamante, um senhor bem-sucedido na vida e dono de vários carros, foram juntos à gelataria no fatídico *Pontiac*.

O engenheiro sugeriu o sabor baunilha para testar a reclamação e o carro efetivamente não pegou. O funcionário da GM voltou nos dias seguintes, à mesma hora, e fez o mesmo trajeto. Apenas variava o sabor do gelado. Mais uma

vez, o motor do carro só não funcionava quando o sabor escolhido era baunilha.

O problema acabou por se tornar uma obsessão para o engenheiro, que passou a fazer experiências diárias, anotando todos os detalhes possíveis.

Depois de duas semanas veio a primeira grande descoberta. Quando escolhia baunilha, o comprador saía mais depressa da gelateria, porque este tipo de gelado estava mesmo à frente.

Examinando o carro, o engenheiro fez uma nova descoberta: como o tempo de compra era muito mais reduzido no caso da baunilha, em comparação com o tempo dos outros sabores, o motor não chegava a arrefecer. Com isso os vapores do combustível não se dissipavam, impedindo que a nova partida do motor fosse instantânea.

A partir deste episódio, a GM mudou o sistema de alimentação de combustível e introduziu a alteração em todos os modelos a partir da linha do *Pontiac 99*. Mais do que isso, o autor da reclamação ganhou um carro novo, além da reforma do que não funcionava com gelado de baunilha.

A GM distribuiu também um comunicado interno, exigindo que os funcionários levassem a sério até as reclamações mais estapafúrdias, «porque pode ser que uma grande inovação esteja por trás de um gelado de baunilha», dizia o documento da empresa.

Para toda e qualquer consequência que temos na vida, com certeza existe uma causa. Não há nada neste mundo que aconteça por acaso, isto é, sem uma causa.

Obviamente, existem situações em que a causa pode ser desconhecida, como no caso da queda de um avião no

meio do oceano. No entanto, «a causa ser desconhecida» e «a causa ser inexistente», são situações completamente diferentes.

Há mais de 2600 anos, na Índia, Buda Shakyamuni (Siddhartha Gautama) já ensinava que para toda e qualquer consequência, com certeza existiu uma causa, que não há nada que aconteça sem causa, por acaso. Isto é explicado em profundidade pelo Princípio da Causalidade (causa e consequência), base de toda a filosofia budista e, também, de uma vida feliz.

A RELAÇÃO DE CAUSA E CONSEQUÊNCIA NA FILOSOFIA BUDISTA

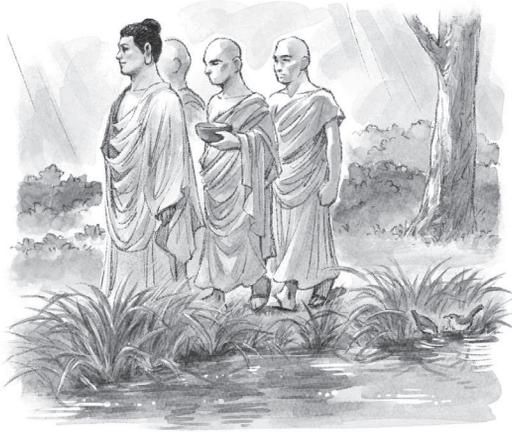
A palavra Budismo significa ensinamento de buda, ou seja, refere-se à filosofia transmitida pelo Buda Shakyamuni.

Buda não é um nome próprio de uma pessoa, e sim o termo que se refere à pessoa que alcançou o mais alto grau de iluminação (conhecimento).

No Budismo, atingir a iluminação de buda significa descobrir e adquirir o conhecimento pleno da verdade do Universo. Esta verdade universal é o princípio que possibilita a toda e qualquer pessoa, seja ela como for e em qualquer época, ser plenamente feliz nesta vida.

Desde que obteve a iluminação de buda, aos 35 anos de idade, até falecer, aos 80 anos, por um período de 45 anos, Shakyamuni explicou a filosofia que hoje conhecemos como Budismo.

BUDA SHAKYAMUNI, O LAVRADOR DE CORAÇÕES



Este episódio aconteceu quando Shakyamuni e os seus discípulos andavam de casa em casa, recolhendo doações e transmitindo a virtude da prática do bem.

Ao ver o grupo de Shakyamuni, um dos lavradores que descansava após o almoço, disse em tom de ironia:

«Por que não trabalham e cultivam a terra para produzir alimentos para a população, como nós fazemos, ao invés de apenas andar e pedir doações?»



Buda respondeu calmamente:

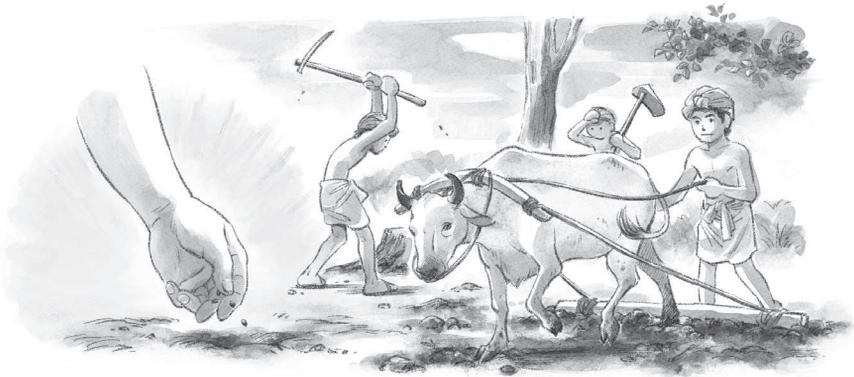
«Nós também somos lavradores, e trabalhamos.»

Surpreendido pela resposta inusitada, o agricultor perguntou:

«Então diga-me, onde estão os vossos utensílios agrícolas? Onde está a enxada? E a semente? E os frutos?»

E, novamente com serenidade, Shakyamuni explicou:

«Cultivamos a “terra” do coração das pessoas, com o “arado” que se chama paciência ou perseverança. Com a “enxada” da diligência, plantamos a “semente” da felicidade para que as pessoas possam colher os seus “frutos”, com uma vida verdadeiramente feliz.»



MAIOR QUE A TERRA INFÉRTIL,
É A DIFICULDADE DE CULTIVAR
O CORAÇÃO DAS PESSOAS.

(BUDA SHAKYAMUNI)

A única ferramenta utilizada por Shakyamuni foi a palavra. Ao longo de toda a sua vida, proferiu palestras para explicar o caminho para a felicidade plena e duradoura, possível nesta vida para todas as pessoas.



A filosofia ensinada por Shakyamuni foi registada pelos seus mais graduados discípulos, dando origem aos mais de sete mil volumes de sutras, livros que relatam o conteúdo das palestras proferidas pelo Buda.

Dentro de um desses sutras, há uma frase que diz:

SE COLOCARMOS TODO O UNIVERSO DENTRO
DE UMA SEMENTE DE PAPOILA, NÃO FICARÁ LARGO,
NEM APERTADO. CABERÁ PERFEITAMENTE.

Uma curiosa e até mesmo estranha afirmação, mas com uma sabedoria muito profunda, que explica muitos factos do nosso quotidiano.

Contudo, o que quis Buda dizer com essa afirmação enigmática?

Consideremos uma pequena planta, um mato que pode surgir em qualquer floresta do planeta. Por que é que essa planta nasceu naquela floresta, naquele exato lugar? Decerto porque, de alguma maneira, a semente que originou a planta caiu ou foi plantada nesse lugar. Essa semente, por sua vez, foi produzida por outra planta, que também surgiu de outra semente, e assim por diante.

Para uma única planta brotar, foram necessárias muitas e muitas sementes, incontáveis gerações de plantas que produziram as sementes «ancestrais». O mesmo pode ser dito acerca do nosso nascimento. Sem os nossos pais, avós, bisavós e todos os nossos ancestrais, não teríamos nascido. Se um deles não tivesse existido, não estaríamos, neste momento, vivos.

Para que uma pessoa esteja viva neste momento, para que uma única planta exista, todo o Universo teve de estar em harmonia e colaborar direta ou indiretamente para que esse único evento acontecesse. Por isso, podemos afirmar que «Se colocarmos todo o Universo dentro de uma semente de papoila, não ficará largo, nem apertado. Caberá perfeitamente».

Decorridos mais de 2600 anos desde que foi proferida, esta verdade não se alterou, pois trata-se de uma verdade universal. No Budismo, esta verdade é chamada Princípio da Causalidade, causa e consequência ou causa e efeito, e ensina-nos que para todos os acontecimentos da nossa vida houve uma causa anterior, e que essa causa refere-se às ações que viemos praticando até hoje, ao longo de todo o nosso passado.

O Princípio da Causalidade é a base de toda a filosofia budista, sendo, por isso, o ensinamento que está presente em todos os sutras budistas. A partir de uma compreensão mais profunda do Princípio da Causalidade poderemos perceber melhor por que é que determinados factos acontecem na nossa vida e de que maneira o nosso destino é construído.

O Princípio da Causalidade explica a relação entre causa e consequência da seguinte forma:

As boas causas geram boas consequências.

As más causas geram más consequências.

As minhas causas geram as minhas consequências.

Se considerarmos o Budismo como uma árvore, o Princípio da Causalidade é o tronco e a raiz da árvore, ou seja, ele é o ensinamento básico do Budismo.

Sem raiz a árvore acabará por secar, e se se cortar o tronco ela perderá o sustento. Portanto, se não entendermos o Princípio da Causalidade, não será possível compreender a filosofia budista e as relações de causa e consequência que ela explica.

Vejam os que significa «Princípio da Causalidade».

O termo «causalidade» refere-se à relação existente entre «causa» e «consequência». Para toda e qualquer consequência existe, com certeza, uma causa. Mesmo dentre bilhões de casos ou acontecimentos, jamais surgirá um resultado sem a preexistência de uma causa. Não há qualquer exceção a este princípio universal.

No entanto, existem inúmeras situações em que a causa é desconhecida ou que ainda não foi esclarecida. No caso de um avião que caiu e desapareceu nas profundezas do oceano, investigar o motivo da queda é, algumas vezes, praticamente impossível.

Mesmo que jamais a causa do acidente seja descoberta, isso não significa que não existiu uma causa para a queda da aeronave. Como a queda do avião é um facto concreto, ou seja, uma consequência que aconteceu, podemos afirmar categoricamente que existiu uma causa. Independentemente da natureza da causa, que pode ter sido, por exemplo, uma avaria elétrica, mecânica, falha humana ou

o conjunto de tudo isso, com certeza houve uma causa que provocou a queda.

Por isso, «a causa ser desconhecida» e «a causa não existir» são situações totalmente diferentes. É preciso ter cuidado para não confundir as duas coisas. Por mais que a consequência seja imperceptível ou muito pequena, com certeza existiu uma causa para tal acontecimento.

Tudo o que acontece neste mundo, mesmo os mais insignificantes acontecimentos, são provenientes das suas respectivas causas.

A palavra «princípio» refere-se a algo que é válido nos três mundos temporais (passado, presente e futuro) e nas dez direções do Universo (norte, sul, leste, oeste, nordeste, noroeste, sudeste, sudoeste, acima e abaixo). Por outras palavras, princípio é uma verdade que é válida e jamais muda, em qualquer época e lugar.

Algo que antigamente era considerado correto, mas que hoje já não é aceite ou se comprovou que já não é válido, não pode ser considerado um princípio. Portanto, se for considerado um princípio, será verdadeiro em Portugal ou em qualquer outro país do mundo, independentemente do idioma ou cultura.

Este é o princípio da causa e consequência ensinado na filosofia budista há mais de 2600 anos.

Sem uma causa jamais existirá a consequência, ou seja, todo e qualquer acontecimento infalivelmente possui a causa que o gerou. Não há nada que ocorra sem uma causa. Se existir uma causa, certamente surgirá uma consequência. Esta é a verdade do Universo descoberta pelo Buda Shakyamuni.

O Princípio da Causalidade não foi criado, nem inventado pelo Buda. Já existia antes de ser descoberto e sempre

existirá, exatamente por ser uma verdade universal, como a lei da gravitação universal descoberta por Isaac Newton.

A semente não plantada jamais germinará. Da mesma forma, a semente plantada certamente um dia germinará e crescerá, independentemente do tempo que demorará a acontecer.



Em 2012, cientistas russos fizeram uma flor nascer a partir de uma semente que ficou conservada por 32 mil anos numa toca de esquilos na Sibéria, perto do Pólo Norte. Isso é um exemplo de que para toda a consequência, com certeza, houve uma causa. Mesmo na Ciência, esse princípio se verifica. Aliás, todos os campos de conhecimento humano partem desse pressuposto básico.

No passado, muitas doenças contagiosas causaram epidemias e mortes. Com o avanço das pesquisas na medicina, chegou-se à cura das mesmas e, com isso, muitas delas foram exterminadas do planeta.

«A verdadeira felicidade vem da qualidade das ações que praticamos no dia a dia. Boas sementes produzem bons frutos; más sementes, maus frutos. Mais cedo ou mais tarde, se a semente plantada for boa, certamente dará frutos bons.»

Kentetsu Takamori, autor de *Porque Vivemos*

Um livro que inspira todos os que sentem um vazio interior inexplicável; todos os que sentem que lhes falta algo; todos os que carregam algum tipo de inquietação. *Causa e Consequência* é o primeiro passo para uma vida melhor, para que seja possível sentir e vivenciar a felicidade plena e duradoura.

Este percurso inicia-se com o Princípio da Causalidade, base de toda a filosofia budista, desde a sua compreensão correta e aprofundada, até a sua prática no dia a dia.

Tudo o que vivemos tem uma causa, e tudo o que fizermos hoje terá consequências no futuro, sejam elas boas ou más, felizes ou infelizes. Se o que fazemos tem um objetivo e valor, então nada é por acaso ou sem sentido. Existe um propósito para viver e um caminho que nos leva até a sua conclusão. Este é o livro que o ajuda a mudar o seu futuro já hoje.

Se nos esforçarmos, colheremos os frutos das sementes que plantámos.

 <p>FAROL a luz da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-564-500-8</p>  <p>9 789895 645008</p> <p>Religião</p>
---	--