

VENERÁVEL MESTRE **HSING YUN**

O CAMINHO PARA A ILUMINAÇÃO

Budismo Humanista para o dia a dia

Prefácio
de
**João
Magalhães**



 nascente

ÍNDICE

PREFÁCIO DE JOÃO MAGALHÃES	9
PREFÁCIO DE LEWIS LANCASTER	13
INTRODUÇÃO	17

PARTE 1 – DESPERTAR

UM	<i>Sobre as Quatro Nobres Verdades: o Caminho dos Ensinamentos de Buda</i>	25
DOIS	<i>Sobre Causa e Efeito: o Caminho da Gênese Condicionada</i>	45
TRÊS	<i>Sobre o Conhecimento: o Caminho da Aprendizagem</i>	55
QUATRO	<i>Sobre a Religião: o Caminho da Fé</i>	61

PARTE 2 – VIVER NO MUNDO

CINCO	<i>Sobre as Emoções: o Caminho do Amor e do Afeto.</i>	69
SEIS	<i>Sobre a Bondade e a Compaixão: o Caminho para o Estado de Bodhisattva</i>	75
SETE	<i>Sobre a Ética e a Moralidade: o Caminho da Aprendizagem da Afinidade</i>	83
OITO	<i>Sobre a Sociedade: o Caminho do Eu e do Outro</i>	89

PARTE 3 – PERMANECER NO CAMINHO

NOVE	<i>Sobre a Educação e o Lazer: o Caminho da Vida Consciente</i>	101
DEZ	<i>Sobre a Vida Longa, a Riqueza e a Felicidade: o Caminho da Responsabilização</i>	115
ONZE	<i>Sobre o Governo e as Questões Internacionais: o Caminho da Participação e da Tolerância.</i>	127
DOZE	<i>Sobre a Natureza: o Caminho da Proteção Ambiental</i>	137

PARTE 4 – PROGREDIR NO CAMINHO DO DHARMA

TREZE	<i>Sobre a Cerimónia das Três Joias: o Caminho para ser Budista</i>	149
CATORZE	<i>Sobre os Cinco Preceitos: a Forma de Iniciar o Caminho</i>	163
QUINZE	<i>Sobre o Budismo e os Princípios Democráticos: o Caminho da Liberdade.</i>	175
DEZASSEIS	<i>Sobre o Futuro: o Caminho do Desenvolvimento . .</i>	183
CONCLUSÃO	<i>Viver os Nossos Votos: o Caminho da Felicidade . .</i>	195
GLOSSÁRIO DE NOMES E TERMOS		203
GLOSSÁRIO DE SUTRAS E TEXTOS		225
AGRADECIMENTOS		233

PREFÁCIO

«**M**il luas refletidas em mil lagos, dez mil quilómetros de céu limpo através de dez mil quilómetros sem nuvens.»

Seguimos aqueles que nos dão grandes exemplos de vida, seguimos mais pessoas do que propriamente conceitos, pois as pessoas sabemos que são reais e fazem da sua vida um exemplo dos conceitos. Assim aprendemos com os ensinamentos do venerável mestre Hsing Yun, não por ser uma pessoa influente nas redes sociais, mas por ser um homem que provou e comprovou, ao longo da sua vida, o *dharma*.

Quando leio os seus ensinamentos é como se escutasse a sua voz, que, mesmo com mais de 90 anos, continua forte, sonora, um espelho do seu espírito forte. Em *A Essência do Budismo*, o mestre indica que «antes de nos tornarmos budas devemos cultivar as condições favoráveis com os outros. Cultivar condições favoráveis é construir relações harmoniosas e estabelecer uma boa comunicação com as outras pessoas».

Se o livro *Ser Bom* nos traz as orientações para as questões do dia a dia, em *O Caminho para a Iluminação* o venerável Hsing Yun aborda os temas basilares do Budismo, desde o processo de despertar, tomando a consciência da importância das quatro nobres verdades; o conceito da causa e efeito; da sabedoria que nos traz a interdependência; de como estudar o *dharma* e também o que

é uma via de fé no Budismo Humanista. Se pretendes compreender melhor o Budismo e o que é a prática de um budista, este livro será um excelente companheiro para a tua jornada.

Após a sedimentação destes quatro pilares, o mestre conduz-nos pela forma de vivermos neste mundo, compreendendo o que é o amor, a bondade e a compaixão, como cultivar afinidades e saber viver em sociedade.

Estes tópicos do livro fazem-me lembrar o grande desafio que o venerável Hsing Yun nos colocou em Taiwan, em 2016, cujo tema foi Consenso e Abertura. Consenso entre as várias ideologias e formas de estar na vida, entre as pessoas; abertura e entendimento, sabendo escutar as várias sabedorias de religiosos e laicos. Saber criar pontes e não afastamentos é um dos grandes propósitos do *dharma* e dos ensinamentos que o mestre Hsing Yun sempre nos coloca.

Conduz-nos ainda ao longo de mais dois capítulos. Um sobre como nos mantermos no caminho, o que nem sempre é fácil, e por isso mesmo ele explica-nos como viver em *mindfulness*, como saber viver com controlo e tolerância e ainda em consciência pela preservação da Natureza. Este último ponto é muito importante para o Budismo, principalmente por um dos preceitos ser não matar, daí, apesar de não ser obrigatório um budista tornar-se vegetariano, ser visto como progressão natural da consciência ele deixar de consumir carne. Mas... porque necessitamos de aprender a cultivar a tolerância?

As palavras de Buda, escritas no Sutra da Guirlanda das Flores, indicia como podemos alcançar as virtudes meritórias, ou seja as formas de encontrarmos a equanimidade e a paz interior que nos permitem relacionar com os outros. Buda diz:

*Quando em sofrimento e dificuldade,
Eu voto para que os seres sencientes*

*Possam alcançar os seus objetivos e estejam em paz,
E não encontrem obstáculos nos seus empreendimentos.*

Quando genuinamente encontramos a grande paz interior, fruto da compaixão, compreendemos em serenidade estas palavras.

O último capítulo deste livro esclarece-nos algumas questões e dá-nos a orientação sobre o significado de nos tornarmos budistas, de seguirmos os cinco preceitos, e como viver um caminho de liberdade, desenvolvimento e felicidade.

Quando iniciei esta apresentação à edição portuguesa falei sobre seguirmos aqueles que nos dão exemplos de vida. Temos o grande e real exemplo do príncipe Siddhartha Gautama, Buda. Ele foi uma pessoa, como qualquer de nós, um ser vivo a quem tentaram ocultar o sofrimento no mundo, a velhice e a morte. Nem tudo são prazeres e uma vida não merece ser vivida inconscientemente, pois é preciosa. Foi o seu esforço de vida que o fez caminhar entre filosofias opostas, entre a indulgência e a austeridade, levando-o a compreender e desenvolver a sabedoria do Caminho do Meio. A grande vivência de Buda, o seu despertar, inspirou também a vida do venerável mestre Hsing Yun e as suas palavras são a essência do ensinamento de Buda e do Budismo Humanista.

No seu texto sobre Os Três Atos de Bondade, o mestre Hsing Yun refere que «visto que a felicidade e a paz são o que todos procuram e são a visão que a Humanidade se esforça para alcançar, uma visão feliz na vida traz a paz em vida».

Para alcançar esta paz e felicidade, surgem-nos quatro pilares:
A felicidade e a paz advêm do desapego e do contentamento;
A felicidade e a paz resultam da compaixão e da tolerância;
A felicidade e a paz sobrevivem do desapego e de se saber obter com perfeita leveza;
A felicidade e a paz vêm do altruísmo e da abnegação.

Este é um livro de grandes ensinamentos e que só pode fazer de nós pessoas melhores. É um livro para ler, escutar e colocar em prática, trazendo para nós a alegria de uma vida pacífica e feliz.

Não posso deixar de agradecer à venerável Miao Yen e ao venerável Chueh Yann Shih pelo apoio à publicação deste livro, assim como à nossa supervisora Elisa Chuang, que é um verdadeiro pilar do Budismo Humanista e uma incansável *bodhisattva* ao serviço da Buddha's Light International Association (BLIA) e de todos os seres sencientes. Somos muito afortunados por tanta bondade que a comunidade da BLIA origina e pelos sábios ensinamentos que são partilhados connosco, tantas vezes com um esforço não visível, por parte dos mestres de Fo Guang Shan. A todos, uma profunda gratidão.

JOÃO MAGALHÃES, 因智

Presidente da subdelegação portuguesa, BLIA Lisboa

O Gatha da Transferência de Mérito

Que a generosidade, a compaixão, a alegria e a equanimidade permeiem todo o Universo;

Que valorizem as bênçãos, criem vínculos, beneficiem o Céu e a Terra.

Pratiquemos o Chan com pureza, sigamos os preceitos, aceitemos tudo com serenidade;

Façamos os Grandes Votos com humildade e gratidão.

PREFÁCIO

Ler este livro é como estar sentado ao lado do mestre Hsing Yun. É como se ouvíssemos o que ele diz enquanto acolhe um rol infindável de visitantes, todos eles à procura de um pouco do seu tempo e sabedoria. O seu fluxo de ensinamentos corre sem obstáculos. Ao longo dos anos, enquanto assistia aos ensinamentos, percebi que ele não exala um só suspiro. Não mostra sinais de tédio ou cansaço com as horas de reuniões e conversas com a sua audiência, seja ela composta por centenas de pessoas ou por apenas um indivíduo. Ouvi-lo é sempre uma ocasião para escutar uma revelação sobre os seus pensamentos e sentimentos. À superfície parece tudo tão simples e lúcido que é fácil perder a noção da complexidade dos seus pensamentos. Contudo, quando a sua voz forma palavras, como acontece neste livro, identificamos uma vasta gama de tópicos, referências, citações e enunciados de outros mestres, fontes textuais e alusões literárias. Ele tem a capacidade de pronunciar estas palavras sem recorrer a apontamentos ou outros auxiliares de memória.

Durante uma apresentação pública, a sua memória prodigiosa sugere que o que faz parece fácil. Recentemente, numa conferência em Fo Guang Shan, dirigiu-se a todos os oradores e agradeceu os seus feitos e publicações nas suas diversas áreas de especialidade. Num auditório repleto, assistimos assombrados enquanto ele identificava, um a um, os mais de 25 eruditos de oito países,

sem hesitações ou falhas. Foi um gesto espontâneo sem recurso a cartões ou ecrãs de computador. Os que assistiram àquele extraordinário fluxo de informação não conseguiram compreender a extensão ou a acuidade da sua memória.

Quando alguém mencionou o seu espanto, ele informou-nos de que, quando era jovem, tinha uma memória muito limitada e era frequentemente castigado por ficar para trás em relação aos outros. Foi então que, certa manhã, acordou e percebeu que a sua memória tinha mudado e que conseguia lembrar-se de tudo o que tinha lido ou ouvido. Ele ainda mantém essa capacidade, patente no texto deste livro, cujas palavras gravadas foram proferidas sem recurso a qualquer tipo de auxiliar de memória. O fluxo parece muito natural e, no entanto, a própria facilidade e a simplicidade são indícios de um mestre que tem o controlo total da sua mensagem e da forma como a transmite. Quando nos diz que vai abordar oito aspetos de um determinado tema, podemos acompanhá-lo e perceber que, na verdade, ele aborda os oito aspetos na ordem correta.

Num certo sentido, o que está aqui escrito não é para os mais fracos. Ele diz-nos que o sofrimento deve ser reconhecido, que, por vezes, é impossível evitar as forças da Natureza, que devemos concentrar-nos nas nossas próprias falhas e que frequentemente vivemos com aqueles que não gostam de nós. Existe verdade na discussão sobre as nossas vidas e os problemas que enfrentamos, os medos que sentimos em relação às ameaças do futuro e às potenciais catástrofes que advêm de forças e influências que estão para lá do nosso controlo.

Noutro sentido, o que aqui encontramos escrito dirige-se precisamente aos mais fracos. Embora não possamos evitar as realidades da doença, da velhice e da morte, a mensagem budista mostra-nos como podemos superar essas realidades na esperança de pôr fim ao sofrimento, assim como o caminho que nos afasta

dele. Esta abordagem não nos pede para vivermos em negação, mas para termos plena consciência da nossa situação. Num método de aprendizagem ou prática passo a passo, podemos transformar emoções que são destrutivas em emoções que acalentam. Podemos depender daqueles entre nós que são «*bodhisattvas*» no nosso quotidiano. O mestre dissipa a ideia de que os *bodhisattvas* apenas habitam noutro plano de existência, distantes e divinos. Em vez disso diz-nos que podemos encontrá-los à nossa volta, dispostos a facultar a sabedoria que nos dá uma nova ousadia face aos grandes problemas.

Quando o nosso medo soçobra, podemos usar uma lente diferente para ver o nosso mundo. Essa lente é a «unicidade». Estamos interligados a todos à nossa volta. Este é o antídoto contra males como o Holocausto ou esforços com vista à limpeza étnica através da morte e da destruição. Tal lente afasta-nos da retórica e das ações racistas, assim como da rejeição daqueles que parecem ser «diferentes». Assim que temos contacto com essa perspectiva e, concomitantemente, com a compaixão por aqueles que sofrem como nós, o passo seguinte é estabelecer um caminho de aperfeiçoamento. Esta prática começa com «votos» que são concretizados através da aprendizagem, do estudo e da contemplação. As nossas ações tornam-se «plenamente conscientes», são intencionais e não apenas acidentais. Estes votos tornam-se nos nossos guias e lembretes daquilo que queremos alcançar. Por causa deles não há relutância em viver num ambiente de assistência mútua.

Sei que as obras do mestre Hsing Yun são numerosas e comecei a imaginar qual seria a melhor forma de as pessoas usarem este novo livro. Enquanto ponderava sobre esta questão tive a oportunidade de tomar um café com o meu filho, o Dr. Linus Lancaster, em mais uma das nossas partilhas regulares de trabalho e pesquisa. Ele deu-me uma nova perspectiva e, com o seu consentimento, decidi partilhá-la. Quando lemos ou ouvimos as

palavras dos outros estamos a praticar o ato de «ouvir». Se nos concentrarmos absolutamente em «ouvir», ao invés de permitirmos que os nossos pensamentos vagueiem ou criem as nossas próprias palavras, que serão usadas quando falamos, este aperfeiçoamento do ato de «ouvir» torna-se numa prática espiritual. As nossas mentes ficam livres dos nossos pensamentos e afastamo-nos das ações egocêntricas. Quando «ouvimos» com esta abertura, o ato torna-se numa «dádiva»... às palavras que ouvimos e à pessoa que as profere.

Ler e «ouvir» a mensagem que consta neste livro durante um período de tempo pode ser uma experiência meditativa. Se fizer o «voto» de ouvir, sem a interrupção das minhas próprias palavras, estarei a fazer uma «dádiva» à mensagem, bem como ao mestre Hsing Yun, que partilha connosco as suas visão e sabedoria. Ele afirma que o resultado conduzir-nos-á à alegria.

DR. LEWIS LANCASTER,

Professor (emérito).

Universidade da Califórnia, Berkeley.

Antigo presidente da University of the West

INTRODUÇÃO

Era Uma Vez no Mundo Saha

Todas as pessoas adoram uma boa história. Queremos ser entretidos, fascinados e arrebatados nas asas da nossa imaginação. Acreditamos que merecemos uma pausa, alguém para acalmar os nossos egos feridos, algo que nos faça sentir melhor. Nós só queremos sentir-nos melhor...! Então, persistimos nos nossos hábitos familiares e confortáveis, em busca da solução perfeita que acreditamos estar algures no mundo. Acreditamos que, por certo, se conseguirmos encontrá-la, a nossa próxima história terá um final mais feliz.

No entanto, se formos verdadeiramente sinceros connosco próprios, admitiremos que as nossas vidas mais se assemelham a um circo, com montanhas-russas e carrosséis em constante movimento. É por isso que nos sentimos atraídos por livros sobre o *dharma*. Talvez tenha sido por isso que o leitor tenha pegado neste livro. Todos queremos encontrar uma saída do circo. E como seres humanos possuímos esse potencial, que pode ser concretizado à medida que descobrimos a nossa própria natureza de Buda. Como o príncipe Siddhartha, há mais de 2500 anos, podemos escolher caminhar pelas ruas da nossa realidade e fazer o nosso melhor para aliviar o sofrimento onde quer que o encontrarmos, para nós e para os outros.

Em *O Caminho para a Iluminação*, o venerável mestre Hsing Yun fornece-nos um mapa para uma vida comprometida, na qual não só estudamos os ensinamentos de Buda como também aplicamos esses ensinamentos a cada momento e a cada fôlego. Ele demonstra como podemos criar novas histórias para as nossas vidas, encontrar a felicidade no cômputo geral, em vez de apenas em momentos fugazes e pontuais. Em suma, o livro estabelece uma prática ativa e progressiva que forja uma união com a vida e é alimentada pela compaixão.

Com este intuito, a concepção do livro utiliza uma metodologia que é simultaneamente pedagógica e espiritual e que nos atrai como indivíduos e como cidadãos do mundo. Os 16 capítulos estão divididos em quatro secções, estando cada uma assente na anterior à medida que o livro avança de uma perspectiva pessoal para uma perspectiva global. E, dentro de cada capítulo, o mestre Hsing Yun desenvolve e ilustra o tema do Budismo Humanista com uma inspiração fruto dos anos que passou a investigar, a pôr em prática e a disseminar os ensinamentos de Buda. As suas explicações e abordagens misturam as tradições do Budismo e da cultura chinesa com as experiências interculturais nos templos e organizações Fo Guang Shan em todo o mundo.

A Parte 1, «Despertar», dá-nos uma visão geral dos conceitos centrais do Budismo, que servem de base para desenvolver uma visão da sua aplicação prática à medida que o livro progride. Dito isto, é importante realçar que este livro não se dirige apenas aos principiantes, mas a todos aqueles que desejam aprofundar as ideias do Budismo Humanista. Ler e, posteriormente, rever várias vezes os ensinamentos de Buda é como estudar uma obra de arte. Cada experiência proporciona uma nova perspectiva, que nos faz avançar um pouco mais ao longo do caminho para o conhecimento.

Devemos ter esta noção em mente ao lermos os títulos dos capítulos incluídos na Parte 1. Não se deixem enganar pela sua aparente simplicidade. Essas frases não só anunciam o conteúdo de cada capítulo como atuam como trampolins para uma compreensão mais profunda do *dharma*. Ao abordar o Capítulo Um, «Sobre as Quatro Nobres Verdades», pensemos na descoberta da realidade. Este capítulo apresenta o primeiro ensinamento de Buda, que serve como pedra angular para todos os seus preceitos subsequentes. No Capítulo Dois, «Sobre Causa e Efeito», pensemos em escolhas e ligações. No Capítulo Três, «Sobre o Conhecimento», pensemos em coração e mente. E, por fim, ao abordar o Capítulo Quatro, «Sobre a Religião», pensemos em comunidade e prática. Cada capítulo acrescenta uma peça ao quebra-cabeças que compõe a natureza do sofrimento, enquanto nos proporciona as bases para transformá-lo em sabedoria e compaixão.

A Parte 2, «Viver no Mundo», faz-nos avançar nas asas do *dharma*. Os ensinamentos da Parte 1 tornam-se degraus no esforço de trazer os ensinamentos de Buda para o nosso mundo quotidiano. O mestre Hsing Yun facilita a nossa investigação apresentando «retratos da vida», nos quais a luz do Budismo Humanista permeia atividades e interações comuns. Por conseguinte, os capítulos incluídos na Parte 2 ensinam-nos sobre a conduta, a natureza das relações, a tomada e a aceitação de responsabilidades. Em cada capítulo, o mestre Hsing Yun transmite conhecimento e sabedoria através dos ensinamentos, do exemplo histórico e da experiência pessoal de Buda, levando-nos a refletir sobre as possibilidades nas nossas próprias vidas enquanto indivíduos, membros de uma família e cidadãos.

O Capítulo Cinco, «Sobre as Emoções», insta-nos a considerar o significado do amor sem sentimento de posse e da compaixão sem restrições. O Capítulo Seis, «Sobre a Bondade e a

Compaixão», pede-nos que aprofundemos o significado e a necessidade da sabedoria. O Capítulo Sete, «Sobre a Ética e a Moralidade», convida-nos a descobrir as formas através das quais podemos usar os ensinamentos dos capítulos anteriores como diretrizes para relações saudáveis e respeitadas. Por fim, o Capítulo Oito, «Sobre a Sociedade», pergunta o que podemos fazer para promover harmonia nas sociedades em que nos inserimos.

Se a Parte 2 aborda as responsabilidades perante nós próprios, as nossas famílias e as nossas sociedades, a Parte 3, «Permanecer no Caminho», desafia-nos a discernir as qualidades de uma vida gratificante no contexto dos ensinamentos de Buda. Como construímos uma existência consciente e compassiva, uma existência feliz, enquanto navegamos continuamente nos mares discordantes das nossas relações e vida material? O mestre Hsing Yun começa por abordar estas questões ao nível individual, dando-nos linhas de pensamento em relação à nossa conduta pessoal. Através de exemplos culturais e de orientação dos ensinamentos de Buda, ele amplia o foco desta questão de modo a incluir interações com as nossas comunidades cívicas locais, com os nossos países e, por fim, com a sociedade global.

O Capítulo Nove, «Sobre a Educação e o Lazer», incentiva-nos a olhar para lá das nossas rotinas habituais, de modo a encontrarmos o extraordinário no mundano, os diamantes na poeira das nossas vidas. O Capítulo Dez, «Sobre a Vida Longa, a Riqueza e a Felicidade», incentiva-nos a escrever novas definições de feitos e realizações baseadas na sabedoria e não na ganância, na verdade e não na ignorância. O Capítulo Onze, «Sobre o Governo e as Questões Internacionais», incentiva-nos a constatar a vacuidade das nossas diferenças, de modo a construirmos sociedades locais e globais mais equitativas, sobrepondo a mente aberta ao medo e os atos compassivos à violência. Igualmente importante,

o Capítulo Doze, «Sobre a Natureza», incentiva-nos a integrar as preocupações ambientais na nossa prática humanista, considerando a interdependência como uma estratégia de sobrevivência e a discordância como potencial criativo.

A secção final do livro, a Parte 4, «Progredir no Caminho do *Dharma*», proporciona ensinamentos práticos que deverão servir de base à nossa prática espiritual. Os capítulos abordam as etapas para formalizarmos a prática, compreendermos a natureza da diligência espiritual e fazermos progredir a prática para um futuro esperançoso. O que significa ser budista? De que forma podemos aproveitar os ensinamentos de Buda e quais são as nossas estrelas orientadoras?

O Capítulo Treze, «Sobre a Cerimónia das Três Joias», pormenoriza o ato formal budista de fazer votos, convidando-nos a dar o primeiro passo no caminho. O Capítulo Catorze, «Sobre os Cinco Preceitos», apresenta as nossas estrelas orientadoras, enunciando os meios para permanecermos no caminho. O Capítulo Quinze, «Sobre o Budismo e os Princípios Democráticos», descreve a liberdade encontrada na prática budista, instando-nos a descobrir a profunda serenidade inerente ao caminho. E, por último, o Capítulo Dezasseis, «Sobre o Futuro», explica o conceito budista do conhecimento, instando-nos a explorar o nosso futuro através do caminho.

À primeira vista pode parecer que este livro enuncia mais perguntas do que providencia respostas. O leitor pensará: «Um momento: optei por ler um livro sobre o Budismo Humanista para obter respostas.» Mas se acalmarmos a mente e colocarmos de lado os nossos pressupostos, começaremos a ver que, através dos ensinamentos de Buda, o mestre Hsing Yun acaba por nos dar a única resposta de que precisamos, uma resposta que sempre esteve connosco. A resposta a todas as nossas perguntas é muito simples: nós. Este livro, *O Caminho para a Iluminação*,

é um espelho que reflete a nossa própria natureza búdica, constituindo uma ferramenta para desvendar as respostas da vida a partir de nós próprios. Assim sendo, sejam bem-vindos, os portões do caminho estão escancarados.

JOYCE MEADOWS,
editora

PARTE 1

DESPERTAR



*O verdadeiro tesouro da energia não está nas
montanhas ou nos oceanos,
mas na própria mente;
o verdadeiro tesouro do dharma não está nos
sutras ou na boca,
mas na própria mente.*

Humble Table, Wise Fare: Inspiration

CAPÍTULO UM

Sobre as Quatro Nobres Verdades: o Caminho dos Ensinamentos de Buda

O valor de aprender o *dharma* não é algo que possa ser facilmente mensurável. O primeiro passo que devemos dar quando atravessamos o portão do *dharma* consiste em olhar para nós próprios. Temos de decidir que queremos mudar, que queremos aprender e que tentaremos aplicar com sinceridade os ensinamentos de Buda no nosso quotidiano. Assim que aceitarmos o *dharma*, as nossas vidas começarão a mudar. O *dharma* é como uma luz que dissipa a escuridão.

Após o seu despertar, Buda ensinou as Quatro Nobres Verdades ao grupo de cinco monges de Deer Park, nos arredores de Benares, na Índia. Tinha 35 anos. Buda dedicou a sua vida terrena a ensinar o *dharma*, deixando um profundo legado aos seus discípulos. As Quatro Nobres Verdades tornaram-se nos ensinamentos fundamentais do Budismo. Foram concretizados, postos em prática e ensinados pelo próprio Buda e consubstanciam a verdadeira natureza da vida e do Universo.

As Quatro Nobres Verdades também formam a base do Budismo, a partir da qual decorrem todos os sutras budistas. Neste contexto, a palavra «verdade» implica a investigação e a análise da

realidade, enquanto «sofrimento» é uma tradução padronizada do termo sânscrito *dukkha*, que significa «insatisfação». As Quatro Nobres Verdades são a verdade do sofrimento, a verdade das causas do sofrimento, a verdade do fim do sofrimento e a verdade do caminho que leva ao fim do sofrimento.

O significado das Quatro Nobres Verdades

A palavra «nobre» refere-se a retidão. De acordo com os sutras, «os nobres são também retos e aplicam a retidão em todas as questões. É a isto que se chama nobre». O significado da palavra «verdade» que consta da designação Quatro Nobres Verdades é aprofundado no *Tratado das Etapas da Prática do Yogacara*: «Da verdade do sofrimento à verdade do caminho que leva ao fim do sofrimento, tudo é verdade, não o contrário. Daí chamar-se verdade.» Por outras palavras, as Quatro Nobres Verdades são incontestáveis. Além disso, o *Comentário sobre o Tratado do Caminho do Meio* afirma que «as Quatro Nobres Verdades são a raiz da ignorância e da iluminação. No estado de ignorância estamos presos no caos dos seis domínios da existência. No estado de despertar tornamo-nos sábios dos três veículos».

Por conseguinte, as Quatro Nobres Verdades estão no cerne de toda a vida. Explicam os fenómenos do Universo e ensinam os meios para alcançarmos a libertação de todas as ilusões. Compreendê-las depende da sabedoria para olharmos mais profundamente e vermos para lá da ignorância. A primeira verdade diz-nos que a vida é plena de sofrimento. A segunda diz-nos que o sofrimento é causado pelos nossos vínculos. A terceira verdade diz-nos que o despertar ou a libertação completa de todo o sofrimento é possível. Já a quarta verdade ensina-nos a despertar.

Um ensinamento adicional diz respeito às relações de causa e efeito entre as Quatro Nobres Verdades. A primeira verdade é o efeito da segunda, enquanto a terceira verdade é o efeito da quarta. À primeira vista podemos perguntar-nos porque colocou Buda as verdades por esta ordem particular. Parece mais lógico colocar as segunda e quarta verdades, que são ambas causas, antes da primeira e da terceira, que são efeitos. Buda optou por usar uma ordem diferente porque queria ensinar as Quatro Nobres Verdades da maneira mais eficaz possível. Uma vez que é mais fácil para a maioria das pessoas entender o efeito e só depois as causas, Buda colocou a verdade do sofrimento primeiro, só depois explicando as causas do sofrimento. Assim que as pessoas compreendem as duas primeiras verdades, é natural que queiram libertar-se do seu sofrimento. Para nos ajudar a compreender como alcançar a libertação, Buda ensinou a terceira nobre verdade, que é o fim do sofrimento. A seguir ensinou a quarta nobre verdade, que é o caminho que leva ao fim do sofrimento.

No cerne de todos os ensinamentos de Buda está a imensa compaixão que ele demonstrou na elaboração de explicações que pudessem ser compreendidas por todos. O ensino das Quatro Nobres Verdades é muito profundo e, à medida que vamos aprendendo mais sobre as verdades, percebemos como a sabedoria e a compaixão de Buda lhe permitiram ensinar tão claramente. Aprofundemos, pois, esta questão.

A primeira nobre verdade

O sofrimento é o estado em que o corpo e a mente são assolados por aflições. A verdade do sofrimento ilustra como a vida é marcada pelo sofrimento daí resultante. Buda viu com perfeita

clareza que ninguém consegue escapar a essa realidade e que não é possível a um ser humano obter a satisfação plena neste mundo. Pessoalmente, sempre acreditei que devemos ter uma perspectiva feliz, otimista e positiva da vida. Não devemos falar constantemente sobre sofrimento, caminharmos com cenho carregado e sermos consumidos pela depressão e pela infelicidade.

O propósito de falar sobre o sofrimento no Budismo é ajudar-nos a perceber que existem inúmeros tipos de sofrimento neste mundo. Assim que desvendarmos a verdadeira natureza do sofrimento poderemos dar um passo em frente e encontrar uma forma de lhe pôr fim. Assim, compreender a existência do sofrimento é apenas parte do processo. Aprender a pôr fim ao sofrimento, de modo a alcançarmos a libertação, é no Budismo o objetivo final do debate acerca do sofrimento.

Podemos perguntar: «Porque afirma o Budismo que a vida é plena de sofrimento? Não anseio por fama e riqueza, nem sou toldado pelo amor nem pelas emoções. A minha vida está cheia de felicidade.» Segundo as escrituras budistas, existem muitas variedades de sofrimento, tais como as três formas de sofrimento, os oito tipos de sofrimento, os 108 géneros de sofrimento, assim como inúmeras outras variedades. Todos esses sofrimentos podem ser classificados como sofrimento físico ou mental.

Algumas pessoas têm pouca ânsia de conforto material: são capazes de resistir aos desconfortos do clima extremo e de aceitar a dor do empobrecimento. Outros são capazes de se elevar acima das grilhetas das emoções, de aceitar a agonia de estarem separados dos seus entes queridos e de tolerar o incómodo de lidar com pessoas de quem não gostam. No entanto, ninguém está livre da dor que ocorre no final da vida.

Na verdade, não faz diferença se debatemos a questão ou não, porque todos seremos vítimas de algum tipo de sofrimento

durante as nossas vidas. Mas, se conseguirmos discernir a origem do sofrimento, poderemos encontrar formas de nos libertar e desfrutarmos a verdadeira felicidade da vida.

O «eu» do sofrimento

Abordámos algumas das formas através das quais os budistas entendem a vida humana como estando envolvida em sofrimento. Agora analisaremos mais profundamente as fontes de sofrimento, à medida que delinearíamos algumas das suas expressões mais básicas na nossa vida. Por outras palavras, sofremos quando:

1. *O «eu» não está em harmonia com o mundo material.* Esforçamo-nos constantemente para encontrar conforto neste mundo. Quando as nossas casas são excessivamente pequenas e existem demasiadas pessoas sentimo-nos desconfortáveis. Quando a nossa secretária é muito alta ou muito baixa, a luz do candeeiro é muito forte ou muito fraca, podemos ter dificuldade em estudar. O mundo material não gira à nossa volta como gostaríamos, por isso sofremos.
2. *O «eu» não está em harmonia com os outros.* Muitas vezes, ao invés de estarmos com as pessoas que queremos, somos obrigados a passar o tempo com quem não nos entendemos. Por vezes somos mesmo forçados a passar tempo com pessoas que demonstram abertamente que não gostam de nós.
3. *O «eu» não está em harmonia com o corpo.* O corpo nasce, envelhece, enfraquece e morre. O «eu» tem pouco ou nenhum controlo sobre esse processo.
4. *O «eu» e a mente não estão em harmonia.* Muitas vezes, a nossa mente está para lá do nosso controlo. Salta freneticamente de

ideia em ideia, como um cavalo selvagem. O pensamento delirante é a fonte de todo o nosso sofrimento. Apesar de sabermos isso, temos muita dificuldade em controlar a mente.

5. *O «eu» e os seus desejos não estão em harmonia.* Há bons e maus desejos. Os bons desejos podem melhorar o «eu» e até beneficiar os outros. No entanto, se gerirmos mal esses desejos podem ser um fardo. Os maus desejos, como cobiçar coisas materiais e estar vinculado ao desejo físico, criam mais sofrimento. Podemos compreender que o desejo produz karma negativo e sofrimento, mas isso não significa que a mente consiga ser controlada facilmente. O autocontrolo é difícil precisamente porque o que sabemos ser melhor para nós nem sempre é aquilo que mais queremos. No entanto, se não tentarmos controlar os nossos desejos o «eu» sofrerá ainda mais.
6. *O «eu» e os seus pontos de vista não estão em harmonia.* Basicamente, significa que temos pontos de vista errados ou percepções falsas. Quando aquilo em que acreditamos não está de acordo com a verdade prejudicamo-nos gravemente, incorrendo repetidamente nos mesmos erros.
7. *O «eu» não está em harmonia com a Natureza.* Chuva, inundações, secas, tempestades, ondas e todas as forças da Natureza estão para lá do nosso controlo, o que muitas vezes acaba por nos causar sofrimento.

Prestem atenção! Apesar da natureza esmagadora da sua existência, Buda não ensinou a verdade do sofrimento para nos fazer desesperar mas para ajudar a reconhecermos claramente as realidades da vida. Ao compreendermos a medida do nosso sofrimento e a impossibilidade de o evitar, devemos sentir-nos inspirados a superá-lo. Isto refere-se à esperança das terceira e quarta nobres verdades, a possibilidade do fim do sofrimento e do caminho que nos afasta do sofrimento.

A segunda nobre verdade

No Budismo, o karma refere-se a tudo o que dizemos, pensamos e fazemos. Ao longo das nossas vidas criamos muito karma nefasto por causa dos nossos desejos e ânsias ignorantes. O karma nefasto é como uma semente que gera o fruto do sofrimento. Por conseguinte, o nosso sofrimento é causado pelo nosso próprio karma e estamos sujeitos aos efeitos das ações que praticamos. O karma não desaparece, vai-se acumulando. Contudo, não é totalmente mau. Existe também karma positivo.

Provamos o fruto do sofrimento ou da alegria depende das sementes kármicas que plantamos.

Segundo a *Demonstração do Tratado Apenas Mente*, «o nascimento e a morte sucedem-se como resultado da aflição, da ação e do sofrimento». Os seres sencientes são alimentados pelas aflições da ganância, da ira e da ignorância (os três venenos) e, por conseguinte, acumulam vários tipos de efeitos negativos. Prendemo-nos ao mundo doloroso e ilusório através dos vínculos fortes a estes venenos, resultando no ciclo interminável de nascimento e de morte.

As aflições são conhecidas por muitos nomes. São obstruções ou mantos, visto que obstruem a nossa natureza intrínseca. São nós ou emaranhados, cordas que se enrolam à volta das nossas mentes. As aflições são grilhetas ou limitações que restringem os nossos corpos e mentes. Como não fazem parte da nossa natureza inerente, elas surgem e existem somente através da nossa confusão em relação às verdades, e são por isso designadas como «poeira momentânea». Para nos livrarmos das aflições devemos eliminar as causas que as desencadeiam e evitarmos gerar karma negativo adicional. Se conseguirmos fazer isso ficaremos mais próximos de uma vida abençoada. É necessário existir uma compreensão plena das causas do sofrimento antes de lhe podermos pôr fim.

«Seguimos aqueles que nos dão grandes exemplos de vida, como é o caso do Venerável Mestre Hsing Yun. Se pretendes compreender melhor o Budismo e o que é a prática de um budista, este livro será um excelente companheiro para a tua jornada.»

João Magalhães, presidente da subdelegação portuguesa da Buddha Light International Association



Procurar um sentido para a vida é compreensível, mas num mundo em constante mudança nem sempre ele nos aparece de uma forma clara. *O Caminho para a Iluminação* aponta o Budismo como a ajuda fulcral para encontrar esse trajeto, que pode ser, por vezes, tortuoso. Usando vários exemplos práticos e inúmeras histórias reais, o Mestre Hsing Yun apresenta conceitos budistas fundamentais como as Quatro Nobres Verdades, a Joia Tripla, ou mesmo as origens do sofrimento e a melhor forma de o atravessar.

**Um livro de grandes ensinamentos
e que só pode fazer de nós pessoas melhores.**

LEIA TAMBÉM,
DO MESMO AUTOR:



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-52-1



9 789898 873521

Religião