

VENERÁVEL MESTRE **HSING YUN**

SER BOM

**ÉTICA BUDISTA
PARA O DIA A DIA**

Prefácio
de
**João
Magalhães**

nascente

Índice

Prefácio	7
Os Oito Ventos	9
Progresso e Moralidade	14
Controlo do Corpo	19
Controlo do Discurso	24
Discurso	31
Superar a Ganância	37
Pôr Fim à Ira	44
Conhecer o Contentamento	51
O Mal É Ladrão	57
Uma Boa Reputação	64
Arrependimento	67
Escutar o Dharma	75
Progresso Constante	82
O Caminho para a Prática	86
Prática Benéfica	90
Doença	95
Como Gerir a Riqueza	101
Generosidade	105

Não Matar	110
Não Mentir	114
Paciência Perante o Insulto	119
Aprenda a Dar-se Bem com os Outros	126
Amigos	131
Amizade	137
Gratidão	143
Além da Diferenciação	149
Ajudar	155
A Forma de Ajudar os Outros	161
Cinco Tipos de Desumanidade	165
Verdadeira Estatura	171
Verdadeira Sabedoria	174
Bênçãos e Alegria	180
Fé	188
Glossário	195
Sutras Citados	204
Agradecimentos	207

Prefácio

Neste nosso tempo, temos cada vez mais acesso ao conhecimento, à comunicação, ao contacto com pessoas em cantos longínquos no mundo. Procuramos incessantemente por algo, mas parece que cada vez mais cresce uma insatisfação em nós, e essa semente traz-nos sofrimento, pela ansiedade, excesso de pensamentos, apego. Sabemos que precisamos de mudar algo em nós, mas como o fazer?

Ser Bom: Ética Budista para o Dia a Dia ajuda-nos a compreender e a construir um bom caminho para uma boa vida. Quando Buda indicou as Quatro Nobres Verdades, falou de sofrimento. Na verdade, Dukkha significa também insatisfação. É ao encontro dessa insatisfação que este livro do Venerável Mestre Hsing Yun vai. Ele mostra-nos a moral e a ética, sem o peso da obrigação, mas sim com a leveza da consciência. Como ele indicou aos membros da BLIA: «O caminho humano é um caminho que guia ao estado de Buda.» Isto significa que, à medida que vamos despertando, vamos cada vez mais ao encontro do Buda (Desperto) em nós.

Através destes escritos, vamos compreendendo a importância dos bons pensamentos, das boas palavras e das boas ações, para

suplantarmos as sementes da ganância, raiva e ignorância que fomos inconscientemente cultivando.

Lê este livro com tempo, saboreia os ensinamentos, duvida, coloca em prática e verifica a sua validade. Lembra-te que, como o Mestre Hsing Yun diz, «a verdadeira compaixão é fundamentada na igualdade», o que significa que o teu caminho para uma vida feliz e pacífica é construído com a libertação do sofrimento, o teu e o dos outros.

Ser Bom não é apenas um livro para quem é budista ou pretende ser, mas sim como que um diálogo entre amigos que partilham a sabedoria de querer viver melhor e de querer construir um mundo melhor. É por isso mesmo que o Mestre Hsing Yun advoga o Budismo Humanista. Buda foi humano e ensinou humanos, no caminho para a compreensão, libertação do sofrimento e insatisfação.

Desejo, em sinceridade, que estes ensinamentos te tragam paz.

JOÃO MAGALHÃES, 因智
BLIA, Presidente da subdelegação portuguesa

As citações são do livro *Epoch of the Buddha's Light, letters to Members of BLIA*, do Venerável Mestre Hsing Yun

Os Oito Ventos

*Prosperidade e declínio, desgraça e fama, elogio e censura,
sofrimento e alegria: todas estas condições são efémeras.
Por conseguinte, porque haveria qualquer uma delas de
causar satisfação ou insatisfação?*

VINAYA MAHASAMGHKA

Os Oito Ventos são as oito condições mencionadas na primeira linha do verso supracitado. Buda ensinou-nos que estas oito condições são uma parte natural da vida. Todos nós vamos viver estes estados de espírito muitas vezes, em muitas vidas. Buda ensinou-nos também que não devemos deixar-nos abalar por nenhum destes Oito Ventos. Devemos, sim, considerá-los condições transitórias que nos possibilitam aprender algo de novo. Enquanto nos deixarmos afetar indevidamente por qualquer um destes Ventos, certamente teremos ainda algo a aprender.

Se não pararmos para pensar profundamente sobre os Oito Ventos, teremos tendência a acreditar que prosperidade, fama, elogio e alegria são melhores do que declínio, desgraça, censura e sofrimento. Esta tendência é uma boa base para nos ajudar

a compreender até que ponto acreditamos que a ilusão de termos uma entidade individual é real.

O maior objetivo do Budismo é alcançar a Iluminação, no contexto da sabedoria perfeita da nossa natureza de Buda inerente. Esta sabedoria transcende por completo todas as ilusões de entidade individual. Trata-se de um estado que foi alcançado muitas vezes por budistas, no passado, e não há razão para não voltar a ser alcançado por muitos de nós, que marcamos presença nesta vida. Contemplar a efemeridade e igualdade essencial dos Oito Ventos constitui um bom método para nos ajudar a ver para além das ilusões do ego.

A «alegria» mencionada como um dos Oito Ventos é a alegria samsárica, a alegria transitória do mundo fenomenal, não a alegria que é parte integrante da mente iluminada. Reflita sobre os Oito Ventos: a fama é efetivamente maravilhosa? O lucro é tudo aquilo que almejamos na vida? Os elogios são sempre benéficos? Uma análise aprofundada de qualquer tipo de perda transportar-nos-á sempre para um nível mais elevado de sabedoria. Seríamos realmente estimulados a contemplar a transcendência inerente da vida se tudo nos corresse sempre de feição? Os Oito Ventos são ventos; vêm e vão. Levantam-se como o tempo. O dia de amanhã será sempre diferente do dia de hoje.

Existe um texto chinês, intitulado *Instruções Relativas ao Samadhi Real de Contemplação de Buda*, que contém excelentes conselhos sobre a melhor forma de nos mantermos estáveis e equilibrados, independentemente do vento que sopra em determinado dia. Ensina-nos a olhar com atenção para as nossas circunstâncias, de modo a retirarmos delas os maiores benefícios. Esta obra inclui os seguintes dez pontos:

- 1) Relativamente ao corpo: não peça para ser livre de todas as doenças, porque, quando o corpo é livre de todas as

doenças, a ganância surge rapidamente. Quando isso acontece, os preceitos depressa são violados e o progresso transforma-se em regressão.

- 2) Relativamente à gestão de assuntos mundanos: não peça que as suas tarefas sejam fáceis, porque, quando tudo corre de feição, o orgulho infiltra-se na mente. Quando isso acontece, tornamo-nos irreverentes e enganadores.
- 3) Relativamente ao pensamento: não peça que o pensamento seja sempre simples e sem obstrução, porque, quando isso acontece, o pensamento rapidamente se torna febril e irregular. Quando o pensamento se torna febril e irregular, depressa nos tornamos iludidos e acreditamos que a mentira é verdade e vice-versa.
- 4) Relativamente à prática do Budismo: não peça para ser isento de provações, porque, quando não somos sujeitos a provações, as nossas promessas perdem força. Quando as nossas promessas perdem força, podemos ser levados a acreditar que já alcançámos aquilo que ainda está por alcançar.
- 5) Relativamente à realização de planos: não peça que sejam sempre fáceis de realizar, porque, quando os planos são fáceis de realizar, a nossa vontade torna-se fraca e ineficaz. Quando a vontade é fraca e ineficaz, somos facilmente levados a acreditar que temos menos capacidades do que temos na realidade.
- 6) Relativamente à amizade: não peça que corra sempre tudo de feição, porque, quando as coisas correm de feição, rapidamente perdemos a noção do que está certo e errado. Quando perdemos a noção do que está certo e errado, temos tendência a culpar os outros por tudo o que corre mal.

- 7) Relativamente às pessoas: não peça que os outros sigam sempre a sua orientação, porque, quando os outros seguem sempre a nossa orientação, depressa nos tornamos arrogantes. Quando nos tornamos arrogantes, apegamo-nos firmemente ao ego.
- 8) Relativamente à moralidade: não peça recompensas por comportamento moral, porque, se formos sempre recompensados pelo comportamento moral, tornamo-nos rapidamente calculistas nos nossos atos. Quando nos tornamos calculistas, começamos a desejar fama e boa reputação.
- 9) Relativamente aos lucros: não peça para ter sempre uma parte dos lucros, porque, quando obtemos sempre uma parte de todos os lucros, depressa nos tornamos preguiçosos e indolentes. Quando nos tornamos preguiçosos e indolentes, rapidamente nos magoamos a nós próprios.
- 10) Relativamente às falsas acusações: não tente justificar-se ou arranjar explicações, porque as autojustificações só aumentam a ilusão de ser uma entidade individual. Assim que se instala esta ilusão, depressa surgem pensamentos de ira e vingança.

Assim que aprendermos a pensar de acordo com o que acabou de ser descrito, ficaremos muito mais próximos de sermos capazes de nos concentrar naquilo que estamos a fazer e não naquilo que estamos a obter. O valor desta vida e de todas as nossas vidas futuras é determinado por aquilo que fazemos agora e não por aquilo que estamos a obter agora. Este ponto é muito importante. Tudo o que nos acontece deve ser encarado como uma oportunidade para crescer.

OS OITO VENTOS

Aqueles que se cultivam em Mahayana samadhi, e aqueles que seguem o caminho do bodhisattva, começam com o comum e, através dele, alcançam o nirvana.

SUTRA LANKAVATARA

Progresso e Moralidade

*Cuidadoso com as palavras, controlado no corpo,
Consciente dos meandros da mente;
Paciente perante os insultos, sem nunca ceder à ira;
É este o caminho do progresso pleno.*

DHARMAPADA

Cuidadoso com as palavras, controlado no corpo

Num mundo complexo como o nosso, temos de saber comportar-nos com vista a alcançar o progresso. Este mundo alberga tantos tipos de pessoas e tantos níveis diferentes de moralidade e sabedoria, que necessitamos de diretrizes básicas que se adequem a todos os tipos de situações. Ser cuidadoso com o que se diz e controlar as pulsões do corpo é uma excelente diretriz para todas as situações.

Controlar o corpo significa que sabemos quando devemos agir e não agir, e que sabemos comportar-nos com moderação. Se vemos algo que contradiz o nosso entendimento do Dharma, por

norma é melhor ignorá-lo, porque, em primeiro lugar, podemos estar enganados em relação ao que pensamos e, em segundo lugar, devemos sempre lembrar-nos que todas as pessoas devem aprender à sua maneira. Quando decidimos pronunciar-nos ou agir, devemos sempre usar da máxima compaixão. A compaixão é uma diretriz que nos motiva sempre a ser tolerantes, pacientes e o mais sábios possível.

É muito importante sermos cuidadosos com as palavras. É uma verdade que, atualmente, ganha uma importância acrescida, visto existirem muitas culturas e grupos diferentes a interagir uns com os outros. O que é considerado inofensivo no seu grupo pode ser muito ofensivo noutro grupo. O que é uma piada para si pode ser uma reprimenda ou um insulto para outros. A grande multiplicidade em constante mudança, presente no mundo, não nos permite parar a qualquer momento e explicar de forma cabal exatamente o que queremos dizer e porque dissemos o que dissemos. Num mundo ideal, as pessoas entender-se-iam perfeitamente. No entanto, neste mundo, os mal-entendidos são muito comuns. Por este motivo, é muito importante sermos cuidadosos com o que proferimos.

Há um ditado chinês que diz: «Uma boa palavra derrete o frio de março, ao passo que uma má palavra consegue congelar o mês de junho.» Ou seja, uma só palavra pode salvar ou destruir uma nação. Podemos causar danos com as nossas palavras, mas através delas podemos também originar um incomensurável bem.

Na nossa prática do Budismo, devemos sempre tentar introduzir energia positiva em todas as situações em que estejamos envolvidos. As palavras são uma das melhores formas de facilitar este processo. As palavras devem ser usadas para incentivar e ajudar os outros. Devem ser usadas para comunicar de forma profunda e calorosa. E devem ser usadas para propagar a verdade do Dharma a todos os que estiverem dispostos a ouvi-la.

Buda ensinou-nos que nenhum de nós deve usar palavras para mentir, lisonjear, maltratar ou iludir.

No fim de contas, todas as ações do corpo e da fala devem ter como objetivo o bem-estar de todos os seres conscientes. É possível obter proveito samsárico através do corpo e da fala, mas, nas palavras de Buda:

Ananda, todos os que ascenderam ao Céu fizeram-no através da decência comum; esgotado o seu bom karma, reentram no ciclo de vida e morte. Pelo contrário, o bodhisattva faz progressos constantes através das suas explorações do samadhi, através da sua transferência de mérito e do cultivo do caminho que nos leva além de todo o nascimento e morte.

SUTRA SURANGAMA

Consciente dos meandros da mente

O *Sutra Avatamsaka* diz-nos que «a mente controla tudo». De modo a coordenarmos corretamente o corpo e as palavras, temos de compreender a nossa mente. Se controlarmos a nossa mente, podemos fazer tudo.

O Mestre Xingkong (780–862) escreveu uma passagem maravilhosa que expressa este ponto de vista na perfeição. Diz-nos ele que «a prática do Budismo pode ser comparada com o governo de uma cidade protegida por muralhas: durante o dia, os ladrões e os bandidos devem ser mantidos à distância; durante a noite, devemos estar em permanente estado de alerta. Se a mente for consciente e capaz, haverá paz sem recurso a armas».

Na metáfora do Mestre Xingkong, a cidade é a mente virtuosa e os bandidos são os seis sentidos que estão constantemente a tentar roubar a nossa paz e sabedoria.

Devemos dispor de muitas ferramentas no nosso baú quando decidirmos tomar controlo da nossa mente. Uma vez, devemos restringir-nos com firmeza; outras vezes, devemos permitir que os nossos pensamentos ganhem as asas da inspiração. Afinal de contas:

Assim que um bodhisattva se compromete com a mente bodhi, não há volta a dar. Assim que começa a procurar o caminho Mahayana, não pode ceder à fadiga, cansar-se do Dharma ou sentir que está satisfeito com o pouco que tem.

SUTRA AVATAMSAKA

Paciente perante os insultos, sem nunca ceder à ira

O que é um insulto senão uma afronta à falsa noção de ego? O que é a ira senão uma tentativa de destruir insultos? Não passem disso mesmo: quando a falsa noção de ego se sente ameaçada por uma perda de controlo, reage com ira. Buda realça muitas vezes a importância de sermos pacientes perante os insultos. Nesta vida, todos seremos alvo de insultos e desdém. Os bodhisattvas reagem com serenidade e paciência, ao passo que outros reagem de formas diferentes, nenhuma delas contribuindo para solucionar o problema de raiz.

O *Sutra dos Ensinamentos Legados* diz-nos que «não há nada melhor do que a paciência no cultivo da virtude, da moralidade e na prática do Budismo». Diz-nos ainda que «aqueles que sabem ser pacientes têm mais poder. Se não conseguirmos ingerir

alegremente o veneno dos insultos maldosos como se sorvêssemos o doce orvalho, não podemos ser considerados sábios».

Ser paciente e suportar os insultos não significa ser fraco ou tímido. Significa que usamos até as experiências mais negativas para crescer e aprender de forma produtiva. Se aprendermos a suportar insultos e humilhações, seremos deveras fortes.

O *Sutra Fachi* refere seis tipos de mérito obtidos por um bodhisattva que aprende a ser paciente quando é insultado:

- 1) Se um bodhisattva suportar insultos como se ouvisse apenas o eco num desfiladeiro, terá alcançado «a sabedoria do som».
- 2) Se um bodhisattva suportar as agressões físicas como se visse apenas formas a dançar num espelho, terá alcançado «a sabedoria das formas».
- 3) Se um bodhisattva suportar o sofrimento como se visse apenas uma ilusão vazia, terá alcançado «a sabedoria da ilusão».
- 4) Se um bodhisattva suportar a ira, terá alcançado «a sabedoria da pureza interior».
- 5) Se um bodhisattva suportar os Oito Ventos, terá alcançado «a sabedoria da pureza fenomenal».
- 6) Se um bodhisattva não se deixar poluir pelos problemas da vida, terá alcançado «a sabedoria das condições manifestas».

Enquanto budistas, devemos levantar constantemente os olhos para os reinos superiores e lembrar-nos sempre de que:

*Todos os problemas, todos os hábitos, toda a continuidade,
Tudo isso é desprovido de essência, tudo isso é vazio.*

SUTRA MAHAPRAJNAPARAMITA

Controlo do Corpo

*Agora, temos um corpo, uma mente e o Dharma.
Deixou de ser difícil ensinar os outros. Se queremos ensinar os outros, temos primeiro de aprender.*

SUTRA DO CONTROLO DO CORPO

Confúcio disse, certa vez, que «se um indivíduo tem controlo sobre si mesmo, será seguido por outros, sem que tal lhes seja ordenado. Se um indivíduo não tem controlo sobre si mesmo, não será seguido por outros, nem que tal lhes seja ordenado».

O karma é gerado através do corpo, da voz e da mente. A introspeção sábia deve iluminar os três. Devem ser elevados em conjunto com vista a uma consciência superior e a um maior autocontrolo. Um dos melhores pontos de partida para o autocontrolo é o corpo. A mente é subtil e inconstante e mais difícil de controlar do que o corpo. Todos devemos tentar alcançar padrões físicos básicos para os nossos corpos; devemos mantê-los em forma e o mais limpos e controlados possível. Devemos tentar ter algum controlo sobre os movimentos dos músculos e funções corporais; espasmos, roer as unhas, coçar, bocejar e outros hábitos

nervosos deverão ser controlados pela nossa mente. Os hábitos de exercício, sono e alimentação devem ser razoáveis e conducentes à saúde física e à harmonia social.

Quando cuidamos do nosso corpo, percebemos que é mais fácil seguir os preceitos básicos do Budismo. O treino físico e o auto-controlo não necessitam de ser demasiado realçados. No entanto, o cuidado e o controlo básicos do corpo podem ser pontos de partida importantes para a prática bem-sucedida do Budismo.

Se os nossos hábitos de sono forem o mais regulares e razoáveis possível, depressa descobriremos que muitos outros hábitos salutareos começarão a surgir por si próprios. A preguiça ou determinada incapacidade de participar em alguma coisa pode dar lugar a uma atitude mais positiva e produtiva quando começamos a controlar os nossos hábitos de sono. A sensualidade e a auto-indulgência podem começar a desaparecer quando começamos a controlar a nossa alimentação. O consumo de alimentos está estreitamente relacionado com o consumo de estupefacientes e álcool, ambos proibidos por Buda. A nossa capacidade de servir os outros pode aumentar quando começamos a fazer exercício regular e a inspirar ar puro suficiente. O corpo é apenas uma parte do nosso ser, mas é uma parte fundamental. Sem ele, não poderíamos aprender e praticar o Dharma.

O corpo deve ser controlado de forma descontraída e sensata. Seguem-se algumas diretrizes básicas que devem ser consideradas por todos:

- 1) Descanso adequado: um bom descanso, adequado, é muito importante. Todos temos necessidades de sono diferentes em diferentes alturas da nossa vida. Cada um de nós deve decidir as horas de sono que mais se adequam à sua necessidade. Algumas pessoas têm tendência a dormir

demasiado e outras têm tendência a dormir pouco. Ambos os extremos são de evitar.

- 2) Exercício adequado: todos devíamos fazer exercício diariamente. A recomendação mínima para um adulto saudável é de 20 ou mais minutos de caminhada por dia — o ideal é de 40 a 45 minutos. Se possível, os mais jovens devem fazer exercícios mais exigentes do que uma simples caminhada.
- 3) Alimentação adequada: Buda ensinou os seus seguidores a serem equilibrados em tudo o que fazem, o que inclui a alimentação. Como somos todos diferentes, cada um de nós deve decidir por si próprio os alimentos que mais se adequam ao seu organismo. Regra geral, os alimentos industrializados, os açúcares processados e os ingredientes artificiais não são adequados para a saúde, apesar de poderem ser tolerados quando consumidos com moderação. Se possível, o consumo de carne deve ser evitado ou reduzido ao mínimo. Os vegetais e frutos frescos são quase sempre benéficos para a saúde. É de evitar o consumo excessivo ou deficitário de alimentos.

Estas recomendações são apresentadas como sugestões para a manutenção mínima de um bom e desejável estado saudável. Assim que for alcançada, a saúde deve ser preservada e aproveitada para aprender o Dharma e ajudar outros seres conscientes. A boa saúde não é um fim em si mesma, mas uma forma de alcançar o crescimento espiritual. A saúde do nosso corpo não deve tornar-se uma preocupação. A vaidade com o corpo e a esquisitice em relação aos alimentos que devem ou não ser consumidos são indulgências sensuais equivalentes à preguiça e à gula.

O corpo deve ser usado para ajudar outros seres conscientes. Buda falou frequentemente sobre os três aspetos da vida humana

— corpo, voz e mente. Regra geral, as três funções em conjunto. Porém, quando concentramos a nossa atenção no corpo, percebemos que este é o último passo na maioria dos atos em que os preceitos são desrespeitados. O assassinio, o roubo, o prazer sensual, a mentira e o consumo de estupefacientes ou álcool são transgressões que, por norma, são cometidas pelo nosso corpo. Se os nossos corpos forem devidamente controlados, é muito provável que consigamos impedir-nos de desrespeitar os preceitos no último instante, mesmo quando as nossas mentes se tornaram fracas ou a nossa voz nos proporcionou falsa argumentação.

Aqueles que praticam o Budismo durante muito tempo aprendem que o controlo físico e o mental estão intimamente relacionados. Se a mente puder ser controlada, o mesmo pode acontecer ao corpo. Em igual medida, se o corpo puder ser controlado, o mesmo pode acontecer à mente. As práticas de entoar cânticos e de meditar são duas práticas budistas básicas em que mente e corpo se unem para formar um só. Em conjunto, visam o mesmo objetivo, aprendendo que, na verdade, não existe uma separação entre os dois, que não conseguem existir um sem o outro.

Os estados samadhi passíveis de serem atingidos através da entoação de cânticos ou da meditação só podem ser efetivamente alcançados após o corpo e a mente terem aprendido a agir em perfeita harmonia. Um corpo irrequieto não consegue alcançar o samadhi; uma mente tumultuosa não consegue alcançar o samadhi. Assim que ambos forem controlados, esse objetivo torna-se possível. A base de toda a meditação é a quietude física. É possível obter maravilhas quando aprendemos a ficar sentados em perfeita imobilidade. A quietude da concentração perfeita ou da consciência perfeita é a base de todas as funções mentais. Assim que esta quietude é conseguida, os pensamentos e ilusões

que dela brotam nunca mais serão os mesmos. A compreensão budista da serenidade e do vazio é baseada na quietude revelada pela meditação profunda. O acesso a esta compreensão é obtido, em primeiro lugar, através do controlo do corpo e, em segundo lugar, através do controlo da mente. Assim que os dois estão controlados, o samadhi ocorre naturalmente. E, assim que o samadhi é alcançado, o vazio e a serenidade serão compreendidos.

O *Dharmapada* diz-nos que «a vitória do homem sobre milhares de exércitos não é tão inestimável como a vitória sobre si mesmo».

Com corpo e mente controlados, sentado de pernas cruzadas em meditação, sem outros pensamentos, perfeitamente concentrado no presente, é possível contemplar a verdade com a plenitude da sua mente. Para além de toda a ganância e de todo o apego, para além das profanações do mundo, o desejo não tem como medrar.

AGAMA EKOTTARIKA

Controlo do Discurso

Evite as quatro transgressões verbais. Use frequentemente um discurso incentivador. Reconheça honestamente os seus próprios erros e, desta forma, alcançará a voz suprema.

SUTRA BODHISATTVA SEM POSSES

Uma palavra pode salvar um país e uma palavra pode destruir uma nação. As palavras são muito poderosas. As palavras podem ser usadas para prejudicar os outros ou podem ser usadas para as beneficiar. A mente controla a boca, mas muitas vezes a boca parece ter vontade própria, sem pensamento prévio ou sem consideração pelas consequências das suas palavras. A razão prende-se com o facto de a linguagem estar tão próxima de nós — é uma parte tão importante das nossas mentes! —, que muitas vezes se pronuncia aparentemente sem o nosso consentimento. É por isso que Buda exorta, repetidas vezes, os seus seguidores a terem atenção ao que dizem. É muito fácil dizer as coisas erradas.

O *Sutra Relativo aos Quatro Tipos de Automutilação* diz-nos:

À luz da verdade, contemple o bulício e as convulsões deste mundo; observe que tudo isso advém de discussões sobre

questões que não têm importância. Questões calamitosas da boca causam mil irregularidades e uma miríade de transgressões que nos prendem a este reino.

Os praticantes sábios têm cuidado com o que dizem e levam Buda muito a sério quando ele nos diz para evitarmos por completo as quatro transgressões da boca: a mentira, a duplicidade, o discurso agressivo e o discurso ocioso. Nada de bom advém dessas transgressões.

O *Sutra sobre a Distinção Entre as Origens do Bem e do Mal* diz-nos:

Neste mundo, ninguém deve magoar outro através da mentira, da duplicidade, do discurso agressivo ou do discurso ocioso. Se não cometermos estas transgressões, obteremos cinco bons resultados. Que cinco resultados são esses? Os resultados são: 1) todos acreditarão na nossa palavra; 2) seremos amados pelos outros; 3) o nosso hálito será fragrante; 4) renasceremos no Paraíso e seremos respeitados por todos; 5) quando voltarmos a renascer no reino humano, vamos entender-nos com os outros, que não terão nada de mal a dizer sobre nós.

Mentira

A mentira é particularmente repreensível, porque mentir é uma tentativa deliberada de aumentar a ilusão. A maioria das pessoas já vive perdida na ilusão; potenciar o problema é desviarmo-nos do caminho bodhisattva e da compaixão infinita que o inspira. Mentir é muito prejudicial porque destrói

a confiança e faz com que as pessoas honestas duvidem das suas próprias intuições. Buda considerou a mentira uma das dez más ações e fez dela o assunto de um dos seus cinco preceitos básicos.

O *Sutra Zhufā Jiyao* diz-nos que, quando mentimos, abandonamos o verdadeiro Dharma e magoamos outras pessoas. O sutra diz-nos que mentir é frequentemente a principal causa de muitas outras transgressões graves, e que todas elas nos vinculam firmemente ao ciclo do nascimento e da morte. Mentir oculta a verdade e afasta-nos cada vez mais dela. As mentiras criam inúmeros obstáculos na busca do caminho para a libertação.

A literatura budista reconhece mentiras deliberadas e mentiras por omissão. Quando dizemos algo que sabemos não ser verdade, mentimos deliberadamente. Quando não dizemos algo que sabemos que devíamos dizer, mentimos por omissão. As mentiras por omissão podem ser mais subtis do que as mentiras deliberadas, mas são igualmente graves. Se a intenção é magoar alguém ou não impedir que alguém se magoe a si próprio, uma mentira por omissão pode ser extremamente perigosa.

O *Sutra Upasakasila* diz-nos que a mentira frequente produz, nesta vida, «um discurso agressivo e uma aparência de fealdade que farão com que o mal se acumule à volta do mentiroso e com que ninguém queira olhar para ele». Na vida seguinte, o sutra diz que o mentiroso vai «entrar no Inferno onde vai sofrer de fome, sede e calor». Após esta passagem prolongada pelo Inferno, se o mentiroso renascer no reino humano, o sutra diz que ele «terá fraca capacidade oratória e será olhado com desconfiança pelos outros. As pessoas não ficarão contentes por vê-lo e, mesmo que ele fale verdade, não lhe darão ouvidos. Viverá na pobreza».

O *Vinaya Dharmagupta* distingue dois tipos básicos de mentira. Inventar uma mentira no sentido mais lato é considerada

a forma menos grave de mentir. A forma mais grave de mentir, mencionada no Vinaya, é a ofensa grave de alegar ser iluminado quando isso não é verdade.

Duplicidade

Duplicidade significa falar com língua bífida. Quando somos dúplices, dizemos uma coisa a uma pessoa e outra coisa a outra pessoa. Se a nossa intenção é criar desarmonia e confusão, cometemos uma ofensa grave. Duplicidade significa também fingir ter determinados sentimentos e agir em consonância com outro tipo de sentimentos ocultos. Quando iludimos alguém em termos emocionais, cometemos uma grande ofensa contra essa pessoa.

Uma forma comum de duplicidade é a lisonja. A lisonja tem sempre segundas intenções. A lisonja é uma forma de logro usada para obrigar alguém a fazer ou a dar algo que, de outra forma, não faria ou daria. Sempre que sorrimos fingidamente ou usamos palavras para criar falsos sentimentos junto das pessoas, somos culpados de uma ofensa contra a verdade. Ações como essa prejudicam a confiança natural que deve prevalecer entre as pessoas.

O *Sutra Saddharma Smrty Upasthana* diz-nos que «ser demasiado apegado a tagarelice interminável dá azo a um aumento de ganância dentro de nós próprios e de medo nos outros. Regra geral, a duplicidade é o resultado das transgressões verbais da vanglória e do exagero».

O *Sutra Kusalamulasamgraha* diz-nos que «o discurso agressivo e a duplicidade são indícios de que gostamos de magoar os outros ou de lhes causar mal; uma atitude que suscita inúmeros problemas».

O *Fayuan Zhulin* diz-nos que:

Aqueles que são dúplices, que discutem com os outros e semeiam a discórdia serão rechaçados assim que chegarem ao Inferno. As suas bocas serão arrancadas pelos soldados do Inferno e, com facas quentes, as suas línguas serão cortadas. Sofrerão em grande medida e passarão fome e sede. Não serão capazes de se livrar do seu mau karma. Beberão o seu próprio sangue.

Noutra passagem, o *Fayuan Zhulin* afirma que:

Quando alguém magoa outrem através de um ato de duplicidade, cairá indubitavelmente num dos reinos inferiores. Se conseguir obter outro corpo humano, o seu mau karma acompanhá-lo-á para todo o lado; a sua família será vulgar e vil, e discutirá frequentemente com ele, discordará dele e causar-lhe-á danos.

A duplicidade cria desarmonia no seio dos nossos pequenos grupos e contribui para a discórdia geral do mundo. A mente que atua de forma dúplice é predominantemente negativa. Uma mente destas parecerá inteligente aos seus olhos, quando, na realidade, padece da ignorância de não saber a totalidade das consequências dos seus atos. A duplicidade é particularmente prejudicial se for exercida por budistas praticantes. Se nós, enquanto budistas, formos hipócritas em relação às nossas crenças — se professarmos uma coisa e fizermos outra —, estaremos a agir contra os esforços de inúmeros bodhisattvas e Budas. Em vez de encaminharmos outros seres conscientes para a verdade, os nossos maus exemplos acabarão por afastá-los. É muito

importante que aqueles que estão interessados em encaminhar os outros para o Dharma se comportem sempre com honestidade e sinceridade.

Discurso agressivo

O discurso agressivo não implica apenas gritos ou palavras duras. O discurso agressivo é aquele que magoa as outras pessoas. Por vezes, o discurso agressivo pode ser transmitido através de tons apaziguadores de desdém. Nem sempre as palavras duras são ditas de forma agressiva. Se formos conscientes, saberemos se as nossas palavras causam sofrimento de forma intencional.

A *Introdução às Etapas do Reino do Dharma* diz-nos que «as palavras más que causam sofrimentos de forma intencional constituem o “discurso agressivo”».

O *Vinaya em Cinco Partes* diz-nos que:

As pessoas nascem com machados na boca e cortam-se com o seu próprio discurso agressivo. Criticam aqueles que deviam elogiar e elogiam aqueles que deviam ser criticados. Os resultados do seu comportamento voltam-se contra eles e, nessa medida, nunca conhecem a felicidade.

Discurso ocioso

O *Sastra Satyasiddhi* diz-nos que o discurso ocioso pode ser definido como um dos seguintes: discurso falso; discurso verdadeiro que foi proferido na altura errada; discurso verdadeiro que causa sofrimento ou discurso verdadeiro que não tem princípio

ou fim; discurso verdadeiro desorganizado ou apresentado de forma irracional.

O *Sastra Yogacarabhumi* diz-nos que o discurso ocioso pode ser definido como um dos seguintes: discurso falso; discurso despropositado; discurso sem significado; discurso constituído por palavras imprecisas; discurso leviano; discurso distorcido; discurso desorganizado; discurso inútil; discurso sem significado abrangente; discurso que contradiz o Dharma.

O discurso ocioso não valoriza os outros. É uma perda de tempo ouvi-lo. Aqueles que se dedicam frequentemente ao discurso ocioso correm o risco de criar ligações sem sentido a este mundo ilusório. O discurso livre ou criativo, que tem propósitos mais elevados, não é obviamente uma forma de discurso ocioso.

*Se pretende alcançar a verdadeira contemplação,
Contemple apenas o nome e a forma.
Se pretende alcançar a verdadeira realização,
Realize apenas o nome e a forma.
Mesmo que escolha ser ignorante
E desperdiçar o seu tempo em pensamentos
Discriminando uma miríade de fenómenos,
Continuará a não encontrar nada
Que vá além do nome e da forma.*

SASTRA MAHAPRAJNAPARAMITA

Discurso

*As palavras duras magoam quem as profere e os outros,
ao passo que as palavras amáveis beneficiam todos.*

SUTRA SUKHAVATIVYUHA

A importância do discurso

Nunca é demais realçar a importância do discurso. A maioria das pessoas cria o seu mau karma através dele.

O discurso é a forma mais poderosa através da qual interagimos com os outros. A nossa escolha de palavras, o nosso tom de voz e até a nossa escolha de temas podem influenciar profundamente os outros. O discurso desregrado ou impetuoso dá azo a mal-entendidos, desconfiança ou ira.

As pessoas tornam-se iradas ou desconfiadas porque são iludidas. O «gancho» que agarra frequentemente a nossa noção ilusória de existência egocêntrica é o discurso, e, assim que somos agarrados, o mais certo é respondermos de forma indelicada ou tornarmo-nos ressentidos. Não existe uma cura simples para este

problema. Tal como podemos ofender facilmente os outros com as nossas palavras, também os outros podem ofender-nos facilmente com as suas. Apesar de não podermos controlar o que os outros nos dizem, podemos ouvi-los com compaixão e compreensão e com uma vontade inteligente de tolerar os seus excessos verbais e os seus erros. Simultaneamente, podemos ter cuidado com o que lhes dizemos.

A psicologia humana é revelada através do nosso discurso. É bom lembrarmo-nos de que as pessoas que falam frequentemente de forma irada terão, seguramente, uma necessidade vincada de o fazer. As pessoas que são frequentemente negativas e críticas provavelmente falam assim porque foi assim que aprenderam a falar. Foi assim que os outros sempre falaram com elas. As pessoas que falam muito fazem-no provavelmente porque, no fundo, sentem que nunca ninguém as ouviu. As pessoas que dizem frequentemente coisas ignorantes não sabem falar de outra maneira. Se encontrarem alguém assim, qual é o comportamento mais compassivo a ter? Ser paciente, ser tolerante e não agudizar o problema acrescentando erros de discurso da sua parte.

O *Tratado da Terra Pura Lungshu Zengguang* salienta nove pontos importantes sobre a nossa forma de falar. Apresentados sob a forma de metáforas, estes pontos vão ajudar-nos a usar o discurso de modo a criar bom karma, visto que evitam a criação de mau karma. O tratado postula o seguinte:

- 1) Sempre que entoamos o nome de Buda, as nossas bocas são purificadas e as palavras que delas saem são como pérolas.
- 2) Sempre que pregamos o Dharma, é como se saísse luz das nossas bocas.

- 3) Sempre que falamos inutilmente ou de uma forma que não beneficia ninguém, é como se mastigássemos lascas de madeira.
- 4) Sempre que troçamos de alguém de forma maliciosa, é como se cortássemos essa pessoa com uma faca.
- 5) Sempre que usamos palavras indecorosas, é como se vermes ou insetos rastejassem para fora da nossa boca.
- 6) Sempre que dizemos coisas positivas, é como se as nossas bocas exalassessem uma fragrância.
- 7) Sempre que falamos de forma verdadeira e sincera, é como se as nossas palavras fossem feitas de seda fina.
- 8) Sempre que enganamos os outros, é como se as nossas palavras ocultassem uma armadilha.
- 9) Sempre que falamos de forma agressiva ou cruel, é como se um odor pestilento saísse das nossas bocas.

Os perigos do discurso agressivo

Por norma, o discurso agressivo é causado pela ira. Já é mau quando permitimos que a ira tome conta de nós, mas, assim que usamos a ira para injuriar outros, desencadeamos uma série de eventos que podem rapidamente ficar fora de controlo. O discurso agressivo e irado é como o fogo numa superfície inflamável. Tudo pode acontecer. Na melhor das hipóteses, magoamos os sentimentos de terceiros. Na pior das hipóteses, o nosso discurso pode causar violência.

O *Sutra Karmavibhanga* diz-nos que:

Se nesta vida recorrermos ao discurso agressivo com frequência para irritar os outros, e se retirarmos prazer da

exposição dos seus assuntos privados, e se formos teimosos e inflexíveis, na vida seguinte renascemos como fantasmas famintos cuspidores de fogo.

O *Sutra Yogacarabhumi* diz-nos que:

A ignorância e um coração empedernido produzem palavras que não são amáveis e calorosas. Uma pessoa que é dada a discursos agressivos e dúplices não pensa no benefício dos outros e fala frequentemente de forma impetuosa e interminável. Estas pessoas guardam rancor no coração tal como as cinzas cobrem as brasas; se as pisarmos, queimaremos os pés.

Os benefícios do discurso positivo

A prática do Budismo requer que concentremos a nossa atenção nas ações do nosso corpo e mente, assim como no nosso discurso. O discurso é tão importante para a prática bem-sucedida do Budismo, que Buda lhe atribuiu a mesma relevância da mente e do corpo. O discurso pode ser como uma manivela que usamos para controlar todos os aspetos da nossa vida. Quando o nosso discurso está em consonância com os preceitos do Budismo, o nosso comportamento reflete esses preceitos.

O *Sutra Yogacarabhumi* diz-nos que:

Se o nosso discurso for sempre amável e agradável, e se estiver em harmonia com os sentimentos dos outros, o nosso comportamento será sustentado por ele, e não teremos tendência a magoar os outros com o nosso corpo ou mente.

O discurso positivo é como uma árvore que floresce: com o tempo, os seus frutos serão doces e aprazíveis.

O *Sutra Diamante* diz-nos que Buda é «aquele que profere palavras de verdade, palavras reais, aquele que não muda aquilo que diz e que não mente».

Buda sempre proferiu palavras belas, honestas e plenas de compaixão; por isso, era respeitado por todos. Buda é o nosso mestre original e é o melhor modelo a seguir em termos de comportamento. Se tiver dificuldades em saber como falar, tente imaginar o que Buda diria se estivesse no seu lugar. Lembre-se que uma das principais características de Buda era nunca ser assustador para as pessoas. Por vezes, é preferível ser desajeitado ou tolo do que esforçar-se por dizer alguma coisa inteligente ou falsa. É sempre melhor dizer algo positivo ou incentivador do que falar de forma trocista ou sarcástica.

Quando Buda Sakyamuni ainda era um bodhisattva, estava junto de Bodhisattva Maitreya, que será o próximo Buda na Terra. Bodhisattva Sakyamuni tornou-se Buda antes de Bodhisattva Maitreya em grande medida porque Bodhisattva Sakyamuni despendia mais tempo e energia a louvar todos os Budas do universo. O poder do seu louvor e os méritos obtidos pelo seu hábito constante de ter um discurso positivo permitiram-lhe alcançar a Iluminação plena antes de Bodhisattva Maitreya.

Buda disse que o discurso positivo gera dez tipos de mérito. São eles: voz calorosa, fluência, capacidade de argumentação, discurso belo, discurso preciso, discurso franco, discurso destemido, discurso respeitoso, capacidade de discorrer com eloquência sobre o Dharma e um bom renascimento após esta vida.

Em resumo, devemos sempre fazer os possíveis para garantir que o nosso discurso é imbuído da maravilhosa energia que

obtivemos do Dharma. A beleza do Dharma é capaz de nos transformar através do estudo que dele fazemos e é capaz de mudar os outros através da energia positiva que dele retiramos e que comunicamos aos outros.

Todos aprendemos mais depressa quando aprendemos com um Buda. Até Buda Sakyamuni aprendeu assim. Quando era ainda um bodhisattva, usou a sua voz para recitar o seguinte verso, durante um período de sete dias e sete noites:

*Acima do Céu, abaixo do Céu,
Não existe nada nem ninguém como Buda.
Em todos os mundos, nas dez direções,
Nada se compara a ele.
Nada que tenha alguma vez visto
Pode comparar-se a ele.*

SUTRA ABHINISKRAMANA

«Ser Bom não é apenas um livro para quem é budista ou pretende ser. É como um diálogo entre amigos que partilham a sabedoria de querer viver melhor e de querer construir um mundo melhor.»

João Magalhães, presidente da Associação Portuguesa de Reiki e da subdelegação portuguesa da Buddha Light International Association

O objetivo deste livro é simples: convidar os leitores a pensarem sobre o que significa viver uma vida boa e oferecer-lhes conselhos práticos, baseados nos ensinamentos budistas, para o conseguirem. Em cada um dos mais de 30 pequenos capítulos, o Venerável Mestre Hsing Yun trata um aspeto moral ou ético específico, usando citações do rico acervo de escritos budistas como ponto de partida para a reflexão.

A amizade, a gratidão e a ajuda aos outros são apresentados como elementos essenciais num caminho comum para descobrir e pôr em prática a nossa bondade e humanidade inatas.

Aprenda com o Venerável Mestre Hsing Yun a:

- **Controlar o corpo e a fala;**
 - **Superar a ganância;**
 - **Acabar com a raiva;**
- **Ter paciência perante insultos;**
 - **Gerir as suas finanças;**
- **Conviver melhor com os outros;**
 - **Praticar o budismo;**
 - **Ser bom.**

**nascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-04-0



9 789898 873040

Religião