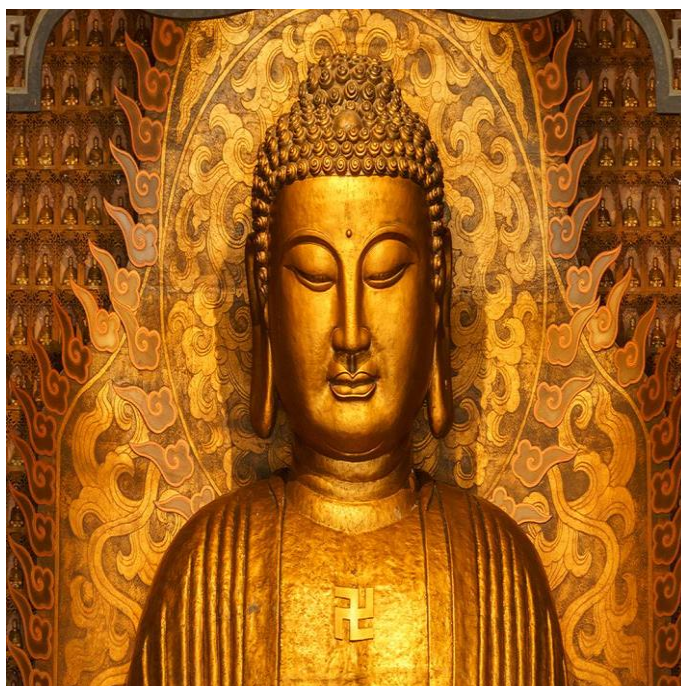


DITOS E ENSINAMENTOS DE BUDA

José Maria Alves

<https://homeoesp.org/>

<https://josemariaalves.blogspot.com/>



INTRODUÇÃO

No século VI a.C. nasceu num principado indiano que fazia fronteira com o Nepal, Siddhartha Gautama.

Terá nascido príncipe, mas por volta dos seus vinte e nove anos de idade, ao ver-se confrontado com todos os sofrimentos que acometem o Homem, tais como as doenças físicas e psíquicas, a velhice e a morte, saiu da sua zona de conforto, fez-se asceta mendicante, e partiu em busca da Verdade que poderia fazer cessar os múltiplos padecimentos humanos. Era sua intenção descobrir a solução para os males do mundo; mundo de sofrimento.

Praticou durante seis anos um rigoroso ascetismo, sem que tivesse obtido qualquer resultado. A mortificação e os sacrifícios a que se sujeitou, não alteraram a sua consciência; estava na mesma situação espiritual que detinha no palácio de seu pai, apesar de ter assimilado os conselhos de vários gurus.

Um dia, determinou-se a obter a iluminação. Sentou-se debaixo de uma árvore, fazendo o voto que só dali sairia quando a alcançasse. Enquanto meditava, o desejo, o apego, a ambição, a cobiça, o ódio, a dúvida, as tentações, entre outros sentimentos negativos inundaram a sua mente. Mergulhou na sua consciência, envolto por todas essas forças negativas, por todos os seus condicionamentos.

Conseguindo perscrutar o mais profundo da sua consciência, encontrou um lugar de paz, onde todos os pensamentos desapareceram, um local luminoso e brilhante, livre de tudo o que por ele passa.

Siddhartha Gautama transformou-se num Buda, que significa: "Aquele que está desperto." Um ser iluminado.

Durante o resto da sua vida, cerca de quarenta e cinco anos, Buda dedicou-se a ensinar o Caminho a todos os que o ouviam, tendo sido o fundador de uma das ordens monásticas mais antigas. A este caminho, chamou o Caminho do Meio.

A maior parte dos seus ensinamentos foi transmitida oralmente por mais de meio milénio, até que foram

compilados em mais de uma centena de volumes, na língua páli e no sânscrito.

O Buda, o Dharma e o Sangha são as Três Jóias do Budismo.

No Budismo cultiva-se a bondade, o amor e a compaixão. A bondade é a virtude suprema.

Pratiquem a bondade, não criem sofrimento. Esta é a essência do Budismo.

Por muito estranho que nos possa parecer, o Budismo não tem um Deus criador, onipotente, e Buda nunca se considerou um deus.

Buda faleceu com oitenta anos em Kusinara.

Desde que iniciou o seu ministério, muitos monges e outros seres humanos atingiram a iluminação.

O Buda, o Dharma e o Sangha são as Três Jóias do Budismo.

O Dharma é o ensinamento de Buda, um sistema ético, um método de libertação total de todos os males que afligem o Homem, que se consubstancia essencialmente no Caminho do Meio.

O Sangha é uma das mais antigas ordens monásticas, fundada por Buda e ainda existente nalgumas partes do planeta. São monges mendicantes (Bhikkhus), tal como os monges jainistas.



Os Cinco Preceitos Budistas seguem as Três Jóias do Budismo no progresso rumo à Libertação:

- 1 – Não fazer mal, nem matar os outros seres vivos;
- 2 – Não fazer seu, não furtar nada que não lhe seja oferecido;
- 3 – Não praticar uma conduta sexual imprópria;
- 4 – Não praticar a falsidade ou a mentira;
- 5 – Não tomar bebidas ou drogas que possam obscurecer o espírito ou conduzir à falta ou deficiência da consciência.

Seguem-se as Quatro Nobres Verdades do Budismo, enunciadas por Buda:

- 1 – A nobre verdade da existência do sofrimento;
- 2 – A nobre verdade sobre a origem do sofrimento que é o desejo e o apego nascidos do ego;
- 3 – A nobre verdade da extinção do sofrimento que se manifesta pela cessação do desejo;
- 4 - A nobre verdade do caminho que conduz à cessação do sofrimento, que é constituída pelos Oito Aspectos do Nobre Caminho.

A vida no mundo é sofrimento. O nascimento é sofrimento; a velhice é sofrimento; a doença física ou psíquica é sofrimento; a morte é sofrimento; não atingir o que se deseja ou viver na pobreza material ou espiritual é sofrimento.

CAMINHO DO MEIO

Buda iniciou o seu caminho por uma prática ascética mortificante, dolorosa. Ao fim de seis anos apercebeu-se de que os frutos eram imprestáveis. Não tinha obtido uma

evolução espiritual que lhe permitisse terminar com o sofrimento.

Quando se determinou a atingir a iluminação, sentado debaixo da grande árvore Bodhi, encontrou o caminho do Meio e como consequência obteve o ver e o saber reais, a paz, o discernimento, em suma o despertar.

Eis o Nobre Ótuplo Caminho:

- 1 – Visão ou compreensão perfeitas;
 - 2 – Pensamento e vontade perfeitos;
 - 3 – Palavra ou discurso perfeitos;
 - 4 – Acção perfeita;
 - 5 – Meios de subsistência perfeitos;
 - 6 – Esforço perfeito;
 - 7 – Consciência e atenção perfeitas;
 - 8 – Concentração perfeita – samadhi perfeito*.
- * O mais elevado grau de concentração ou quietude da mente. -

Os ditos e ensinamentos que se seguem são atribuídos a Buda e encontram-se dispersos por vários livros, nomeadamente o *Dhammapada*, vários Suttas e outros textos. Alguns são de autoria duvidosa, mas seguem a essência da doutrina budista. É nossa intenção, que

complementados pela descrição sintética da sua vida e pensamento, tenham capacidade para clarificar a curiosidade de alguns e beneficiem o procedimento de outros, sem que se vejam obrigados a debruçar sobre obras de grande extensão, que mais do que clarificar obscurecem e inviabilizam a prática búdica.

DITOS E ENSINAMENTOS DE BUDA



A atenção é o Caminho da Vida.

O esforço em excesso faz com que o homem esteja em permanente agitação. O pouco esforço leva-o à distração.

É essencial encontrar o equilíbrio das qualidades espirituais e dirigir a atenção para o caminho autêntico.

É triste que os homens desconsiderem o que está perto e busquem a verdade no que está distante.

No caminho não há passado, presente ou futuro. O caminho está para além do significado de todas as palavras.

O Caminho da Atenção Consciente

Buda disse:

Monges há um caminho maravilhoso para ajudar os seres vivos a purificarem-se, a ultrapassarem o sofrimento e a tristeza, a acabarem com a dor e a ansiedade, a viajarem no caminho certo e a atingirem o nirvana*.

- * O nirvana é o estado de libertação do sofrimento, uma superação do apego aos sentidos, do material, da existência e da ignorância; a pureza e a transgressão do físico, a qual busca a paz interior e a essência da vida. -

Este caminho são os Quatro Fundamentos da Atenção Consciente. Quais são os Quatro Fundamentos?

O praticante estabiliza-se na observação do corpo no corpo.

O praticante estabiliza-se na observação das sensações nas sensações.

O praticante estabiliza-se na observação do espírito no espírito.

O praticante estabiliza-se na observação dos objectos do espírito nos objectos do espírito.

Em todos estes Quatro Fundamentos, o praticante estabiliza-se com diligência, com uma compreensão clara, atento, e tendo abandonado completamente o apego e a aversão por esta vida.

- Monges, como pode um praticante estabilizar-se na observação do corpo no corpo?

O praticante deve ir para a floresta, para debaixo de uma árvore ou para um quarto vazio, sentar-se de pernas cruzadas na posição de lótus, com o corpo direito e focalizar a atenção na sua frente.

Inspira, atento à inspiração.

Expira, atento à expiração.

Inspira longamente, consciente de que está a inspirar longamente.

Expira longamente, sabendo que está a expirar longamente.

Inspira ligeiramente, sabendo que está a inspirar ligeiramente.

Expira ligeiramente, sabendo que está a expirar ligeiramente.

O praticante utiliza a seguinte prática:

Ao inspirar, está consciente de todo o seu corpo.

Ao expirar, está consciente de todo o seu corpo.

E depois, ao inspirar, acalma as acções do seu corpo.

Ao expirar, acalma as acções do seu corpo.

Além disso, quando anda, o praticante está consciente de estar a andar; quando está sentado, o praticante está consciente de estar sentado; quando está deitado, está consciente de estar deitado.

Em qualquer posição que o corpo esteja, o praticante está consciente da posição do corpo.

Quando o praticante avança ou recua, está totalmente consciente de avançar ou recuar.

Quando olha em frente ou quando olha para trás, quando se curva ou se levanta, também está totalmente consciente do que faz.

Está totalmente consciente ao vestir o manto, ao levar consigo a tigela das esmolas.

Quando come, bebe, mastiga ou saboreia a comida, está sempre totalmente consciente.

Andando, de pé, deitado, sentado, a dormir ou acordado, a falar ou em silêncio, o praticante ilumina tudo isto com a sua consciência iluminada.

- Monges, como pode um praticante estabilizar-se na observação das sensações nas sensações?

Sempre que o praticante tem uma sensação agradável, está consciente de estar a experimentar uma sensação agradável.

Sempre que o praticante tem uma sensação desagradável, está consciente de estar a experimentar uma sensação desagradável.

Sempre que o praticante tem uma sensação neutra, está consciente de estar a experimentar uma sensação neutra.

Quando experimenta uma sensação baseada no corpo, está consciente de estar a experimentar uma sensação baseada no corpo.

Quando experimenta uma sensação baseada no espírito, está consciente de estar a experimentar uma sensação baseada no espírito.

Monges, como pode um praticante estabilizar-se na observação do espírito no espírito?

Quando o espírito, deseja, não deseja, odeia algo, não odeia, está num estado de ignorância, não está num estado de ignorância, está tenso, não está tenso, está distraído, não está distraído, tem uma compreensão vasta, tem uma compreensão limitada, é composto, não é composto, é

livre, não é livre, o praticante está num estado de perfeita consciência de cada um destes estados.

- Monges, como pode o praticante estabilizar-se na observação das Quatro Nobres Verdades?

O praticante está consciente do sofrimento assim que ele surge.

Está consciente do fim do sofrimento assim que ele acaba.

Está consciente do caminho que leva ao fim do sofrimento, assim que este desponta.

- Monges, aquele que pratica os Quatro Fundamentos da Atenção Consciente durante sete, quatro, dois ou um ano, ou durante um mês ou uma semana pode esperar um de dois frutos: a sabedoria superior no decurso desta vida ou o não-retorno.

Os monges depois de terem ouvido estas palavras de Buda, guardaram-nas no coração e começaram a praticá-las.

Aprende a ouvir a tua voz interior.

O apego é a raiz do sofrimento.

Observa o teu interior. Fica tranquilo. Liberto do medo, do desejo e do apego, conhece a doce alegria do caminho.

Livre de todo o desejo, do apego, da cobiça, do ódio, e da ilusão, o sofrimento cessa. Conhece, então, a doce alegria de percorrer o caminho.

Vive na alegria, no amor, mesmo entre os que odeiam.

Vive na alegria, na saúde, mesmo entre os ansiosos e angustiados.

Vive na alegria, na paz, mesmo entre os supliciados.

Olha para o teu interior, fica calmo.

Livra-te do medo e do apego, conhece a doce alegria do caminho.

No estado real o espírito é nu e puro. Não é formado de nada; é vacuidade. Não-dual e intemporal. Vazio como o espaço celeste.

Olha cuidadosamente para o interior do teu espírito. Sê diligente na concentração e saberás se é ou não assim.

O estado do espírito que transcende a dualidade conduz à libertação.

A Atenção Completa à Respiração

Buda, no dia da Lua cheia, disse aos discípulos:

- Seguidores do Caminho, o método que consiste na atenção completa à respiração, quando desenvolvido e praticado continuamente, trará grandes proveitos e muitas vantagens. Levará ao sucesso na prática dos sete factores da iluminação. Os sete factores da iluminação, quando desenvolvidos e praticados continuamente, farão surgir o conhecimento e a libertação do espírito.

Qual o caminho para desenvolver e praticar continuamente o método de atenção completa à respiração, de tal forma que a prática tenha grandes proveitos e muitos benefícios?

É este:

O praticante vai para a floresta ou para qualquer lugar deserto, instala-se na posição de lótus, mantendo o corpo bastante direito.

Inspirando sabe que está a inspirar; expirando sabe que está a expirar.

Inspirando profundamente, sabe que está a inspirar profundamente. Expirando profundamente, sabe que está a expirar profundamente.

Inspirando ligeiramente, sabe que está a inspirar ligeiramente. Expirando ligeiramente, sabe que está a expirar ligeiramente.

Inspira e está consciente de todo o seu corpo.

Inspira e leva calma e paz a todo o seu corpo.

Inspira e sente alegria.

Inspira e está consciente da sua actividade mental.

Inspira e está consciente do seu espírito.

Inspira e sente o seu espírito feliz e calmo.

Inspira e concentra o seu espírito.

Inspira e liberta o seu espírito.

Inspira e observa a natureza impermanente de todos os dharmas.

Inspira e observa o declínio de todos os dharmas.

Inspira e contempla a libertação.

Inspira e contempla o abandono.

O praticante quando expira vivencia tudo o que observou nas inspirações mencionadas.

A atenção completa à respiração, quando desenvolvida e praticada continuamente de acordo com estas instruções, trará grandes proveitos e muitos benefícios.

Há um tempo em que é essencial atingir o despertar. Esse tempo é agora.

São poucas as pessoas que desejam a iluminação, que é tão simplesmente uma vida natural e simples. Tão natural que a paz que buscam já está no vento que sopra, no ar que respiram, na nuvem que passa, no Sol que aquece, e na chuva que encharca.

Primeiramente põe-te a caminho. Vence o sofrimento e depois ensina os outros.

Existem somente dois erros que se podem cometer ao longo do caminho para a Verdade: não ir até ao fim, e não partir.

Nós próprios devemos trilhar o nosso caminho.

Todo o caminho começa com um simples passo.

Existem três classes de pessoas que são infelizes: a que não sabe e não pergunta, a que sabe e não ensina e a que ensina e não pratica.

Buda disse aos monges:

- A nobre verdade do sofrimento consiste no seguinte: O nascimento é sofrimento, a velhice é sofrimento, a morte é sofrimento, as tristezas, os lamentos, o abatimento e o desespero são sofrimento, não conseguir o que se deseja é sofrimento. Em suma, os cinco agregados que provêm dos sentidos são dolorosos.

Para viver sozinho o praticante deve ter o seu espírito livre de preocupações.

Não deve estar preso ao passado, nem amarrado ao futuro. O passado já não existe e o futuro é uma incógnita. Quem sabe o que o dia de amanhã lhe trará? Vida ou morte?

Por isso, observa a vida como ela é, aqui e agora. Vive no instante do agora. Mas age com diligência porque amanhã pode ser tarde demais. A morte nem sempre se faz anunciar e normalmente vem quando menos se espera.

Quando a morte vier, será que podemos fazer acordos com ela? Negociar mais uns dias ou alguns anos para que possamos empreender o caminho?

Permaneça atento dia e noite e viverás sozinho na paz.

Se pudéssemos ver o milagre duma simples flor, toda a nossa vida se transformaria.

Não se combate o ódio com o ódio, mas sim com o amor.

Quem viveu sabiamente não teme a morte.

Todas as coisas mundanas complexas estão condenadas à ruína.

O homem que busca a fama, a riqueza e o sexo é como a criança que lambe o mel na lâmina de uma faca. É como o idiota que carrega uma tocha contra um vento forte, correndo o risco de queimar as mãos e o rosto.

Quando tu gostas de uma flor, queres tê-la e corta-la.

Quando tu amas uma flor, cuidas carinhosamente dela no canteiro ou na floresta.

A vida não é uma pergunta que tenha de ser respondida. É um mistério que tem de ser vivido.

Não busques abrigo em ninguém. Refugia-te em ti mesmo.

Move-te lentamente. Quando acordares ergue-te com tranquilidade.

Descontra o teu corpo. Fica em silêncio.

Concentra-te no teu espírito e esvazia-o. Não penses em nada.

Faz com que o teu corpo repouse e leva-o ao relaxamento total.

Sem nada para dar ou receber, para gostar ou não gostar, sossega o teu espírito.

Aprende o nada e alcançarás o estado de Buda.

Nós somos o que pensamos. Tudo o que somos desponta com os nossos pensamentos.

Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge. Com os nossos pensamentos construímos o nosso mundo.

A lei da mente é inabalável. Criamos o que pensamos. Atraímos o que sentimos. Aquilo em que acreditamos torna-se realidade.

Como pode um espírito desordenado compreender o caminho?

Que todos os seres atinjam a felicidade. Que todos os seres visíveis ou invisíveis vivam em segurança e alegremente.

Praticar o bem, abster-se do mal e purificar os seus pensamentos, são os mandamentos de todo aquele que atingiu a iluminação.

O iluminado deseja que todos os seres possam ter felicidade nesta vida e um dia entrar no nirvana.

O Eu é o mestre do eu. Que outro mestre poderia existir?

Tudo existe, é um dos extremos.

Nada existe, é o outro extremo.

Devemo-nos sempre manter afastados desses dois extremos, e seguir o Caminho do Meio.

Que o mundo seja rodeado por pensamentos de amor.



Só o amor dissipa o ódio.

Enquanto a nossa mente alimentar pensamentos de mágoas e ofensas, o ódio não desaparecerá.

Conservar o ódio na nossa mente é como segurar um carvão em brasa com a intenção de o atirar noutra pessoa; quem se queima somos nós.

Todos os seres têm medo da morte.

Se não encontrares um bom amigo ou mestre para te acompanhar, viaja sozinho.

Deves ser sempre o mestre das palavras que proferes, das tuas acções e do que pensas.

Sê livre. Tu és o teu único mestre.

Elogio e crítica, ganho e perda, prazer e dor vêm e vão como o vento. Para seres feliz, repousa como uma árvore gigante no meio de todos eles.

Quando meditares e os pensamentos surgirem na mente, não deixes que te importunem. Deixa-os passar livremente, ignorando-os. A isto chama-se pensar sem pensar.

Pára de falar. Sê silencioso.

Pára de pensar. Mantém o espírito vazio de pensamentos.

Aí não haverá nada que não possas conhecer.

O discípulo instruído observa as formas materiais e diz para si mesmo:

- Isto não é meu, isto não sou eu, isto não é o meu eu.

Tendo destruído a visão do eu como tendo uma existência real, podemos transpor a morte.

Aumentando a compaixão, o sofrimento é minorado.

Nas nossas vidas tudo é mudança. A impermanência é inevitável. A perda é inevitável.

A felicidade reside na nossa capacidade de adaptação em resistir ao sofrimento.

Observa os males da velhice, da doença e da morte.

Será que lhes podes fugir? Medita nisso.

Todo o sentimento de perda vem da noção de posse.

Liberto do desejo, da posse, do apego e dos apetites, o sábio transforma-se numa luz pura e brilhante.

Não te apegues a nada. Nem ao Uno, nem à iluminação, ao nirvana, a nada. Diz apenas: não-dois.

Nada há neste mundo que não seja impermanente. Todas as coisas e seres são impermanentes.

Protegendo-nos, protegemos os outros; protegendo os outros, protegemo-nos a nós.

Buda disse aos discípulos:

Fiquem indiferentes se falarem contra mim ou se me elogiarem.

O mesmo deverá acontecer convosco.

Aquele que se realizou espiritualmente não se glorifica nas suas concepções filosóficas ou religiosas, na habilidade lógica do seu pensamento e não se deixa aliciar pelas acções sagradas e pela tradição.

O ser realizado abandona o eu e livre de desejos e apegos não se atém aos seus conhecimentos, não contesta opiniões e não perfilha doutrinas ou concepções.

Abstém-te de mentir. Sendo leal à verdade, digno de confiança e fidedigno, fala sempre com verdade.

Não ludibries nem burles os homens.

Abstém-te de gerar intrigas e de ser maldizente.

Onde estiveres, que sejas motivo de harmonia e paz, não de discórdia.

Que as tuas palavras sejam agradáveis e que possas evitar as conversas fúteis.

Não julgues os outros. Quando julgamos os outros arruinamo-nos a nós mesmos.

Não te apegues ao mundo nem à tua família.

Corta a raiz da mente e o samsara* é derrubado. Se o fizeres passas a vê-lo na sua nudez.

- * conceito de nascimento, velhice, decadência e morte, no qual todos os seres no universo participam e do qual só se pode escapar através da iluminação. -

Teme mais um amigo falso do que o pior dos animais selvagens. O animal fere o teu corpo, o falso amigo fere a tua alma.

Aqueles que estão livres de pensamentos rancorosos encontram a paz mais facilmente do que os que guardam o ódio.

Uma mentira pode ser a tua salvação no momento presente, mas condenar-te-á no futuro.

A caridade só acontece quando não existe consciência de dar, de doador ou de doação.

Nascemos para morrer, conhecemos pessoas que amamos para as deixar, e adquirimos coisas para as perder.

As palavras têm o poder de ferir e de curar. Quando são bondosas, têm o poder de mudar o mundo.

Não permitas que os outros retirem a tua paz.

A paz vem de dentro de ti mesmo. Não busques à tua volta.

A Verdade não está fora, a verdade está dentro de ti.

O tolo que reconhece a sua própria loucura é sábio. Mas o tolo que pensa que é sábio é realmente louco.

O tolo apoquentá-se, pensando:

- Eu tenho filhos, eu tenho riqueza.

Em boa verdade, se nem ele próprio pertence a si próprio, quanto mais os filhos, ou a riqueza?

Existem no mundo quatro espécies de homens:

- Os sombrios, que caminham para sombras;
- Os sombrios, que caminham para a claridade;
- Os luminosos, que caminham para as sombras;
- Os luminosos, que buscam a claridade.

Há homens que perdem a saúde trabalhando arduamente para acumular dinheiro e depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde.

Agem assim, por cogitarem ansiosamente, por antecipação, no futuro.

Tais homens esquecem o presente, de tal forma que acabam por nem viver no presente nem no futuro.

Vivem como se nunca fossem morrer e morrem como se nunca tivessem vivido.

Nem os teus piores inimigos te podem causar tanto dano como os teus pensamentos.

O ódio, assim como o amor, são sentimentos que funcionam em ciclos, ou seja, o ódio quando retribuído com ódio gera mais ódio. A única coisa suficientemente forte e capaz de fragmentar esse ciclo vicioso destrutivo é o total oposto deste sentimento: o amor!

Tu, o teu ser, tanto quanto qualquer pessoa em todo o universo, merece o teu amor, afeição e compaixão.

Se a tua compaixão não te inclui a ti mesmo, é imperfeita.

É a própria mente de um homem, e não o inimigo ou qualquer adversário, que o seduz para os caminhos malévolos.

É a tua própria mente que te leva a praticar o mal.

É mais prudente que o homem se conquiste a si mesmo do que vencer mil batalhas.

Bem-aventurados sejam aqueles cujo conhecimento os liberta de ilusões e superstições.

Há três coisas que não podem ficar escondidas para sempre: o Sol, a Lua e a Verdade.

Qual é o segredo da saúde mental e física?

- O segredo está em não chorar o passado, não antecipar preocupações com o futuro, nem correr atrás de problemas virtuais, mas viver com sagacidade o presente.

Não desejes para que não sofras.

O desejo é a alma do sofrimento.

Quantos mais bens materiais tiveres, maiores serão as tuas preocupações.

Um homem só é nobre quando consegue sentir piedade por todas as criaturas.

Os homens clamam pela misericórdia divina, mas não têm misericórdia dos animais, para os quais são divinos.

Aqueles que me conhecem sabem.

Aqueles que não me conhecem julgam.

Aqueles que pensam que sabem tudo sobre mim estão enganados.

Para ver o que poucos viram tu tens que ir onde poucos foram.

Projectistas fazem canais, arqueiros lançam flechas, artífices modelam a madeira e o barro.

O sábio modela-se a si mesmo.

Todo sofrimento psicológico é quimérico, porque ou está armazenado na memória do passado, ou na imaginação do futuro, e ambos são ilusórios.

O passado já passou e o futuro ainda não chegou.

O único momento real é o instante presente, e nele reside a eternidade.

Onde quer que vivas, esse é o teu templo.

O conflito não é entre o bem e o mal, mas entre o conhecimento e a ignorância.

Milhares de velas podem ser acesas com uma única vela, e a vida da vela não será encurtada. Felicidade e alegria não diminuem por serem compartilhadas.

Não te deixes inquietar pelos acontecimentos da vida. Ninguém, nem santo nem sábio, consegue fugir dos problemas. Cada um tem de sofrer o que tiver de sofrer e deve gozar o que tiver de gozar. O sofrimento e a alegria são factos naturais da vida.

Quem conhece os outros pode ser sábio, mas só quem se conhece a si próprio poderá atingir a iluminação.

Bem-aventurado é aquele que transpôs o seu ego.

É com muito esforço e verdadeira sinceridade, disciplina e autocontrole, que o sábio se torna numa ilha que nenhuma maré ou tormenta consegue inundar.

A espiritualidade visa sempre a extinção do sofrimento.

No entanto, quando tu progrides e atinges a iluminação, o mundo progride.

O silêncio é um espaço vazio.

Esse espaço é a morada da mente que despertou.

Que cada um seja o seu próprio guia.

Que cada um seja o seu próprio archote.

Que cada um seja o senhor de si mesmo.

Que cada um dependa de si mesmo.

Que cada um se controle a si próprio.

Todas as manhãs nascemos de novo.

Em cada renascimento, a cada dia, acautela-te com a tua vida. Cada momento desse dia é o mais importante.

Se o telhado de uma casa for mal construído ou estiver em mau estado, a chuva entrará nessa casa; assim, também, a

cobiça entra facilmente na mente, quando não está treinada ou está fora de controlo.

Não importa quantos livros sagrados tenhamos lido.

Não importa quantas palavras sagradas tenhamos retido na nossa memória.

Não importa quantas palavras sagradas tenhamos dito.

De que servirão as palavras justas dos livros sagrados se os nossos actos as contrariarem?

Sejamos o testemunho dos nossos pensamentos.

Se a tua boca estiver aberta nada aprenderás.

O mundo está em constante mudança, por isso não nos apeguemos a nada.

Só perdemos aquilo a que nos apegamos.

Duvida de tudo. Encontra a tua própria luz.

Não aceiteis uma coisa apenas por ouvir dizer.

Não aceiteis a fé das tradições, só porque foram transmitidas por longas gerações.

Não aceiteis uma coisa só porque é dita e repetida por muita gente.

Não aceiteis uma coisa só pelo testemunho de um sábio antigo e reconhecido.

Não aceiteis uma coisa só porque as probabilidades a favorecem ou porque um longo hábito vos leva a tê-la por verdadeira.

Não aceiteis o que imaginastes, pensando que um ser superior a revelou.

Não aceiteis coisa alguma apenas pela autoridade dos mais velhos ou dos vossos mestres.

Mas, aquilo que vós mesmos experimentastes, testemunhastes e reconhecestes como verdadeiro, aquilo que corresponde ao vosso bem e ao bem dos outros, isso deveis aceitar, e por isso moldar a vossa conduta.

Sede uma lâmpada para vós mesmos.

Quando a mente é pura. A alegria segue-a como uma sombra permanente.

Não vivas no passado, não sonhes com o futuro. Concentra a tua mente no momento presente, no instante.

Todos os seres nascem iluminados. É uma verdade simples, que só pode ser descoberta, por alguns, no decurso de toda uma vida.

A mente é como um imenso espelho iluminado. Nunca permitas que nele se acumule pó.

Cada um de nós deve fazer de si mesmo uma ilha.

Deve fazer de si mesmo o seu próprio refúgio.

Não há outro refúgio.

Deve fazer da verdade a sua ilha.

Deve fazer da verdade o seu refúgio.

Não há outro refúgio.

Os homens que maldizem e caluniam outros são pessoas que os tentam arrasar para que se sintam superiores. No fundo, são pessoas invejosas e infelizes.

Aquele que inveja outros não tem paz.

Poucos entre os homens são aqueles que atravessam para a outra margem do rio. A grande maioria queda-se pela margem correndo sem rumo, como tolos.

Ninguém nos salva, a não ser nós mesmos.

Ninguém pode e ninguém vai.

Somos nós mesmos que devemos percorrer o caminho.

Tal como poeira fina atirada contra o vento, o mal retorna ao homem que ofendeu outro.

Só os atoleimados buscam prestígio e glória. Querem ser os primeiros entre os monges. Querem ter autoridade nos mosteiros e honras no mundo.

A imaginação ensina-te que coisas tais como a luz e a sombra, o comprimento e a altura, o branco e o preto são diferentes e têm que ser discriminadas; mas elas não são independentes umas das outras; elas são aparências diferentes da mesma coisa, são conceitos de relação, não a realidade.

Só os homens sábios, sempre meditativos e firmemente perseverantes, experimentam sozinhos o nirvana, a inigualável liberdade da escravidão.

Tudo é mutável, impermanente, tudo aparece e desaparece. Só poderá existir a bem-aventurada paz quando pudermos evadir-nos da agonia da vida e da morte.

Tudo o que nasceu acabará por morrer, tudo o que foi reunido será dispersado, tudo o que foi acumulado terá o seu fim, tudo o que foi construído será derribado, e o que esteve nas alturas será rebaixado.

Tal como uma grande enchente leva na torrente uma aldeia que dorme, também a morte colhe e leva num ápice o homem de mente apegada, que delira pelos seus filhos e pelas suas cabeças de gado.

Um bom amigo, que nos mostra os nossos desacertos e as nossas faltas, que reprova o mal em nós, deve ser respeitado como se nos tivesse revelado o segredo de um tesouro oculto.

Feliz seria a terra se todos os seres estivessem unidos pelos laços da bondade e da compaixão e só se alimentassem de alimentos puros, sem derrame de sangue.

Os grãos dourados que nascem nas terras férteis dariam para alimentar o mundo.

Viver apenas um dia e ouvir um bom ensinamento é melhor do que viver um século sem conhecer tal ensinamento.

É por trás dos desejos e das paixões mundanas que a mente abriga aquela que se encontra oculta, clara e incorruptível, a primordial e verdadeira essência da mente.

Tudo é mutável, tudo aparece e desaparece; só pode haver a bem-aventurada paz quando se puder escapar da agonia da vida e da morte.

Os que confundem o que não é essencial com o essencial e o que é essencial com o não essencial, sustentando pensamentos desacertados, nunca atingirão o essencial.

Melhor que mil palavras vazias, é uma palavra que traz paz.

Buda disse:

Não busco recompensa alguma, nem mesmo renascer num paraíso. Procuo o bem dos homens, procuro reconduzir os que saíram do caminho, alumiar os que vivem nas trevas e no erro, e expulsar do mundo o sofrimento.

Nem o fogo, nem o vento, o nascimento, nem a morte podem apagar nossas boas acções.

Há uma luz clara e brilhante, pura e branca, da qual tudo no Universo vem, para a qual tudo no Universo volta, que é a natureza original do teu espírito.

Deixa-te ir para essa luz clara e pura, tem confiança nela, funde-te nela.

É a tua verdadeira natureza, é o lar, é a imortalidade. (Liv. Tibetano dos Mortos)

Vigiai! Protegei a vossa mente contra os pensamentos negativos.

Buda disse.

Brâmane, assim como uma flor de lótus azul, vermelha ou branca nasce nas águas, cresce e se mantém intocada pelas águas, eu também, que nasci no mundo e nele cresci, transcendi o mundo e vivo intocado por este. Lembre-se de mim como aquele que é desperto.

O facto de não haver nascimento é a Verdade Suprema.



José Maria Alves

<https://homeoesp.org/>

<https://josemariaalves.blogspot.com/>