

Sensei Gyomay Kubose

# A vida é o que é



O Budhismo na Vida Diária



*Edições Nalanda*

# CONTEÚDO

**INTRODUÇÃO**

**PREFÁCIO DO AUTOR**

**PREFÁCIO PARA A EDIÇÃO BRASILEIRA**

**FELICIDADE**

**CONSCIENTIZAÇÃO**

**LIMITAÇÕES**

**O INTERRUPTOR ESTÁ LIGADO?**

**BUDDHA GAUTAMA**

**PENSAMENTOS PARA O ANO NOVO**

**A HISTÓRIA DE UMA MULETA**

**NÃO TER UM EU**

**O OLHO DA MENTE**

**HONESTIDADE**

**ENTENDIMENTO CORRETO**

**UMA PERSPECTIVA SADIA A RESPEITO DA VIDA E DA MORTE**

**PARA ALÉM DO MUNDO RELATIVO**

**BUDDHISMO, ZEN E NEMBUTSU**

**A REALIDADE DA FRATERNIDADE**

**NÃO DICOTOMIZAÇÃO**

**O MAIOR PRESENTE ÀS MÃES**

**INTROSPECÇÕES**

**NÃO APEGO**

**A VIDA DO TORNAR-SE**

**LIBERDADE**

**VIVENDO A VIDA**

**NATURALIDADE**

**SERENIDADE**

**NIRVANA**

**VIDA SEM ARREPENDIMENTO**

**O CENTRO DA VIDA**

**ETERNO PRESENTE**

**UNIDADE**

**EMBELEZE A MENTE**

**A VIDA É DIVERTIDA?**

**ÁGUA**

**UMA PEDRA**

**AGRADECIMENTO**

**EDIÇÕES NALANDA**

**OUTROS TÍTULOS DE EDIÇÕES NALANDA**

a vida é o que é

*O Buddhismo na Vida Diária*

Sensei Gyomay Kubose



Edições Nalanda, 2015

Belo Horizonte

Copyright © 1994, Gyomay M. Kubose

Copyright © da edição brasileira 2015, Ricardo Sasaki. Direitos de publicação em língua portuguesa cedidos a Edições Nalanda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer maneira que seja sem a permissão escrita do detentor do copyright, exceto no caso de breves citações com o objetivo de resenhas e referências.

Uma publicação do:

Centro de Estudos Buddhistas Nalanda

R. Albita 194/701 - Cruzeiro

Belo Horizonte – MG 30310-160 - Brasil

tel: (031) 9651.6369

<http://nalanda.org.br/> | email: [nalanda@nalanda.org.br](mailto:nalanda@nalanda.org.br)

Inscreva-se em nosso boletim para receber notícias por email sobre novos textos publicados em nossos sites, trechos e lançamentos de livros, eventos, cursos online. Enviamos no máximo 1 email por semana. Para se inscrever, envie um email para: [nalanda@nalanda.org](mailto:nalanda@nalanda.org) com o assunto “inscrição no boletim”.

Vários de nossos ebooks também podem ser obtidos em formato de livro impresso. Visite-nos neste link:

[Edições Nalanda](#) ou peça por email: [nalanda@nalanda.org](mailto:nalanda@nalanda.org).

Editor Geral: Ricardo Sasaki

Capa: André Britto

Foto: Lukas Sasaki



## **Outros Títulos de Edições Nalanda**

**A Causa do Sofrimento na perspectiva budhista**

**Jóias Raras do ensinamento budhista**

**Amando e Morrendo: Uma visão budhista sobre a morte**

**Pensando o Buddhismo: Uma reflexão sobre as nobres verdades**

**Passo a Passo: Meditações sobre a sabedoria e a compaixão**

**Céu Azul Verde Mar: Noções sobre o Buddhismo Coreano**

**Ensinamentos de Cristo, Ensinamentos de Buddha**

**Integrando Estudo e Prática: (Revista Sati #1)**

**As Contribuições das Mulheres para o Buddhismo: (Revista Sati #2)**

**O Esqueleto de uma Filosofia da Religião: A Filosofia Japonesa encontra o Ocidente**

**Shinran: Sua Vida e Pensamento**

Obrigado por ter adquirido este livro de Edições Nalanda. Se você gostou deste livro, permita-nos pedir um favor.

Você poderia ir até a página deste livro na Amazon e deixar uma breve avaliação? Isso nos ajudará a fazer chegar o livro a novos leitores. O link para este livro é: <http://goo.gl/x4daxG>

E se você nos avisar por email sobre o seu comentário no site da Amazon, enviaremos gratuitamente a você um novo livro como agradecimento.



# INTRODUÇÃO

Esta coleção de artigos já se tornou um tesouro pessoal para as muitas pessoas que tiveram a boa fortuna de os lerem. Eles são a obra de um homem que, muitos acreditam, exemplifica o espírito vivo do Budhismo em todos os seus aspectos de universalidade.

Gyomay M. Kubose é o ministro principal do Templo Budhista de Chicago, que ele fundou em 1944, ao final do realocamento japonês. Ele foi citado muitas vezes por seu trabalho no campo das relações humanitárias e fraternais, e também foi o recipiente dos maiores louvores no movimento dos escoteiros. Os serviços do reverendo Kubose são continuamente requisitados como palestrante nas universidades do centro-oeste, grupos cívicos e congregações religiosas. Suas muitas realizações são por demais numerosas para mencionar, mas é suficiente dizer que ele é mais conhecido como um dos raros indivíduos, um ser humano completo cujo insight a respeito do verdadeiro significado da vida é extraordinário e incomparável.

Estes curtos artigos apareceram regularmente no boletim do templo por um longo período, e muitas pessoas pediram-lhe para selecionar alguns a fim de serem publicados no formato de livro, de modo a se poder compartilhar esta atitude maravilhosamente refrescante com outras pessoas.

O que é a Talidade? Ela consiste das coisas como elas são e a vida como ela é. É a verdade como ela é. Talidade é o mundo, livre da artificialidade ou maquiagem. É “Sonomama” em japonês e “Tathatā” em sânscrito. Uma rosa é uma rosa; um lírio é um lírio; e eu sou eu. Esse é o mundo da Talidade!

Ele aponta que a verdadeira felicidade está em nos identificarmos com algo que transcende as meras pulsões instintivas. Que o próprio bem-estar consiste em deixar para trás o indivíduo separado, temeroso e autocentrado com o qual frequentemente nos identificamos, para nos tornar a realidade universal e absoluta. A essência destes artigos é a libertação do apego às exigências e

desejos que nos mantêm cativos; e ao eu constrito que ergue um muro protetor de separação entre nós mesmos e outras formas de vida.

As maiores verdades sempre têm sido as mais simples. Tão simples elas são que à primeira vista nos vemos incapazes de captar seu significado real. Neste livro, Kubose consegue transmitir a essência do pensamento budhista - da própria vida, com elementos notáveis de simplicidade e clareza, que é a marca de todo grande professor. Ele demonstra a possibilidade de uma vida mental relaxada, serena, perfeitamente clara e harmoniosa. Para aqueles que tiveram a boa fortuna de o conhecerem, sua mensagem é tanto forte quanto clara. O papel da sabedoria transcendental consiste não em condicionar a mente, mas em libertá-la.

*William Gilbert*

*Presidente da American Buddhist Association.*



# PREFÁCIO DO AUTOR

Por algum tempo já me pedem para publicar no formato de livro os artigos que escrevi nos últimos anos. Entretanto, não tive oportunidade de fazê-lo. A fim de marcar meus 60 anos alguns de meus amigos praticamente me forçaram a publicá-los. O Sr. William Gilbert, presidente da American Buddhist Association, tomou a iniciativa e selecionou os artigos. Em resposta aos desejos de meus muitos amigos, finalmente decidi publicar tais artigos que são como passos honestos de meu crescimento espiritual. Nesta ocasião quero expressar minha apreciação a todos aqueles que me estimularam e me ajudaram a publicar este livro.

Agora que este livro finalmente será publicado, sinto como se meu próprio filho viesse ao mundo. Espero que você estenda sua amizade para este pequeno mensageiro de vida; assim, nos encontraremos no mundo daquilo que é como é, e desfrutaremos juntos do valor e da serenidade da vida.

Parece que as pequenas coisas são importantes em nossa vida. De fato, nossa vida é feita de pequenas coisas. Elas fazem a vida brilhar como uma pitada de sal faz a comida ter um gosto melhor, ou como uma gota de óleo faz uma máquina funcionar mais suavemente. Se por meio deste livro você encontrar a alegria e a serenidade, e um significado de vida for descoberto, então o propósito deste livro terá sido realizado.

Gostaria de dedicar este livro ao meu professor mais querido e reverenciado, o falecido Rev. Haya Akegarasu, ao qual toda minha vida é dedicada, pois se não o tivesse encontrado eu não teria encontrado nem o Budhismo nem a mim mesmo. Sinto que vim a este mundo para encontrar meu professor o qual me deu meu nome Gyomay, que significa Brilhante Amanhecer.

*G.M. Kubose*

*22 de fevereiro de 1967*





# PREFÁCIO PARA A EDIÇÃO BRASILEIRA

Parabéns a Ricardo Sasaki por sua tradução da obra clássica de meu pai, *A Vida É O Que É*. Foi nos anos 80 que pela primeira vez Ricardo-san visitou o Templo de meu pai em Chicago, onde eu fazia parte da equipe de ministros. Pelos últimos trinta anos, nossos caminhos kármicos continuaram a se cruzar e nos mantivemos em contato. Que coisa maravilhosa! Amigos no Dharma são um tesouro precioso na vida. Por meio das traduções de Ricardo-san sinto que uma qualidade universal está sendo acrescentada à obra de vida de meu pai. É como se o sabor dos ensinamentos de meu pai houvesse sido apanhado em um Vento de Dharma e carregado para o resto do mundo. Muito obrigado!

Gasshô,

*Koyo Kubose*  
*Coarsegold, California, 2015*



# FELICIDADE

Todos os homens, sem exceção, desejam ter uma vida feliz, e trabalham muito para conseguir isso. Conquistar liberdade e igualdade significa, no final das contas, viver uma vida feliz. Muitas guerras foram feitas para conquistar esse prêmio. Parece que toda a história humana é a história da luta para o atingimento da felicidade. Todos os nossos planos são direcionados para esse fim, e todas as nossas energias são gastas para atingir isso. Parece que a felicidade é o último objetivo da vida. Examinemos o que é a felicidade, que todos nós buscamos, e o caminho para a felicidade que todos procuram.

O que é a felicidade? Devemos conhecer claramente o que é o objetivo quando o procuramos. Os antigos gregos pensavam que o bem é a felicidade. Mas na idade média e na era moderna, o significado formal de Aristóteles de que o bem é a felicidade foi alterado para um significado mais material de que felicidade é prazer ou ausência de dor. John Stuart Mill diz em seu *Utilitarianism*: “Por felicidade se quer dizer prazer e ausência de dor; por infelicidade, dor e ausência de prazer”. Ele dá diferenças qualitativas do prazer. John Dewey distingue entre felicidade e prazer dizendo que felicidade é permanente e universal, e é um sentimento de todo o ser, enquanto que o prazer é transitório e relativo, e é um sentimento de algum aspecto do ser. Aristóteles diz que o bem do homem, a felicidade, é uma atividade da alma de acordo com a excelência; ou, se houver mais excelências além de uma só, então, de acordo com a melhor e mais perfeita excelência. Spinoza diz que felicidade não é a recompensa da virtude, mas a própria virtude.

Felicidade em sânscrito é chamada de *sukha*. *Sukha* inclui tanto o estado relativamente estático que nomeamos de felicidade, quanto os momentos conscientes de tal estado que a nossa psicologia se refere como sensações agradáveis ou prazerosas. *Sukha* é aplicada tanto à saúde física, bem-estar material e beatitude espiritual. No *Buddhismo* a sensação é dividida em três: *sukha*, a felicidade; *dukkha*, a dor; e *adukkhāsukkhā*, a sensação neutra. A

sensação neutra é idêntica à felicidade, a saber, a felicidade de um tipo mais sutil. Os prazeres e a felicidade que surgem dos cinco sentidos nós chamamos de felicidade dos desejos mundanos. O tipo mais sutil de alegria surge em relação com a prática da meditação, *dhyāna*. No último estágio de *dhyāna*, toda sensação positiva, alegria ou melancolia é fundida na sensação neutra ou indiferença; perfeita clareza da mente é atingida e a ignorância é banida, de modo que a consciência está em completa equanimidade e clareza mental. Sidgwick diz que a felicidade budhista é um hedonismo universalista, pois nem é egoísta nem altruísta. A missão do Buddha não foi apenas de superar o mal, mas atingir o bem e a felicidade de todos os seres: trazer felicidade para si e para os outros. No Budhismo, o esforço na direção de um objetivo é felicidade, quando comparada com os ascetas indianos que sacrificam tudo por um objetivo.

Agora vamos trazer este tema para mais perto de nossa vida diária. Podemos atingir a felicidade de várias maneiras em nossa vida. Entretanto, podemos dividi-la em três: física, material e espiritual. Por física quero dizer que alguém é feliz porque é saudável, belo ou bonito. Materialmente, alguém é feliz porque é rico, vive numa bela casa, tem um carro bonito, tem muitas roupas, joias e muita comida boa. Felicidade mental e espiritual relaciona-se com a amizade e o amor. Felicidade é criada quando alguém é homenageado, elogiado, recebe simpatia, conforto, etc.

Essas condições de felicidade dependem de causas externas. Felicidade é atingida ao se ter algo ou receber algo de alguém. Dessa maneira, quando a causa da felicidade se vai ou é destruída, a felicidade também desaparece. Ela está além de nosso controle. Tomemos alguns exemplos. Nossa felicidade física: você é jovem e belo, bonito, saudável e forte. De fato, você é feliz e agradecido. Mas suponha que sofra um acidente e fique aleijado ou doente. Sua felicidade não pode depender de sua saúde. É claro, sua beleza e sua força decairão com a passagem do tempo. Dessa maneira, não se pode depender de saúde, beleza e força como fontes de felicidade real e eterna, embora sejam fatores importantes de nossa felicidade. Devemos atingir um modo de felicidade diferente daquela física, de maneira que possamos desfrutar a vida, e sermos felizes e apreciativos mesmo quando estamos doentes, velhos ou aleijados.

Kenko, um famoso sacerdote budhista e autor de “*Tsurezuregusa*”, disse certa vez: “Não vale a pena ter um amigo que nunca tenha tido a experiência da doença”. Uma pessoa tão saudável que nunca tenha ficado doente não entende o

significado real da simpatia e da bondade. Alguém que seja tão saudável tende a se tornar teimoso e criar atrito e problemas. Nesse caso, a saúde não é uma fonte de felicidade, mas de perturbações. Também, é evidente que a felicidade material é incerta e não se pode depender dela. Nesta era de ambições, dinheiro é tudo. As pessoas acreditam que o todo poderoso dólar pode comprar tudo e qualquer coisa. Verdade, o dinheiro é muito importante neste mundo consciente do dinheiro. Mas a felicidade que é comprada com dinheiro se esvai quando o dinheiro some. Dinheiro traz felicidade, mas ao mesmo tempo, traz a desgraça. Assim, dinheiro não é o caminho para a felicidade. Um belo carro, uma boa casa, boa comida, roupas finas e outros pertences estão na mesma categoria. Eles são importantes e trarão felicidade, mas não se pode depender deles e são incertos; e muitas vezes trazem sofrimento através da destruição, do roubo ou da inveja. Mesmo a felicidade que vem do amor, amizade, simpatia e bondade dos amigos não é algo que se possa depender, pois o amor frequentemente se torna ódio, e amigos se tornam inimigos, pois todos são relativos. Felicidade que surge de meios materiais, físicos e mentais é atingida através de causas externas. Essa é a exata razão porque não são confiáveis. Dessa maneira, deveríamos buscar por causas de felicidade que sejam internas ao invés de externas.

O Budismo nos ensina a olhar para o centro das coisas, ao invés de olhar ao redor. Devemos olhar para dentro de nós mesmos a fim de ver o que cria a felicidade. Por exemplo, SER AMADO é felicidade, mas AMAR também é felicidade. Ficamos felizes ao receber algo; mas 'dar e compartilhar' também é felicidade. A felicidade do doador é mais permanente e rica que a do receptor. No espírito da real doação, compartilhamento e amor, não há limite. A felicidade é o amor e o dividir em si mesmos, e não necessariamente o resultado. O real desfrute do trabalho é o próprio trabalho ao invés de o resultado do trabalho. Verdadeira felicidade não é a felicidade que é recebida de fora, mas aquela criada a partir de dentro. As pessoas atuais em geral buscam por resultados. Sua atitude é de que se conseguirem algum benefício então agirão; mas se não houver algum lucro, por que fariam alguma coisa? Os buscadores de resultados são buscadores de lucro. Em outras palavras, as pessoas atuais pensam que o fim é mais importante que os meios. Alguém já disse que duas ideologias modernas são representadas por Stalin e Gandhi: o modo de Gandhi é de que os meios são mais importantes que o fim, enquanto que para Stalin, o fim é tão mais importante que ele justifica os meios. Os budistas aprendem que cada passo e cada meio são muito importantes. Todos os meios são em si mesmos um fim. Para artistas,

músicos e escultores o trabalho em si é prazer e felicidade, mas para os fazedores de dinheiro o trabalho é apenas um meio para fazer mais dinheiro. Trabalho é dor e sofrimento, e sofrimento deve ser compensado gastando-se dinheiro: esta é a vida moderna. Penso que é algo muito triste viver esse tipo de vida. A pessoa mais feliz e sortuda é aquela que desfruta de seu trabalho enquanto ganha dinheiro.

O verdadeiro caminho para a felicidade é a realização da própria vida. É o desdobrar totalmente de si mesmo. O verdadeiro caminho para a felicidade é o caminho da doação, ao invés da felicidade do receber. Devemos encontrar o caminho do amor ao invés do caminho de ser amado. É a vida de sempre dar, amar, compartilhar e desfrutar do trabalho que é sempre criativo e não tem fim, enquanto que outros caminhos de felicidade tornam-se fracassos ou desapontamento. A verdadeira felicidade não é receber - nós a criamos. Se você é infeliz, não culpe os outros ou o seu ambiente. É sua mente, sua atitude, que o faz miserável. Mudar de lugar ou trabalho pode ajudar, mas não é a completa cura para seus problemas e infelicidade. A atitude adequada, e uma mente clara e correta, são o caminho para a felicidade.



# CONSCIENTIZAÇÃO

É dito que uma vida budhista é uma vida de conscientização. Acabo de ler um dos melhores exemplos desta vida de conscientização em uma revista do Japão que recebo todos os meses chamada “Taiko” (ou “Grande Cultivo”). O editor é Sumita Oyama, e no número desta semana ele escreveu a respeito de uma vida muito bela. Fiquei tão inspirado que gostaria de dividir isso com você.

Quando cientistas russos lançaram o míssil balístico intercontinental e tiraram uma foto do outro lado da lua, a consciência do Sr. Oyama a respeito desse incidente foi: “Bem, os russos tiraram uma foto do outro lado da lua. Mas, realmente, a lua é redonda e não há lado da frente e lado de trás. As coisas que chamamos de frente e costas são ideias criadas pelo homem. A lua não tem frente nem costas. Seja como for, os russos tiraram uma foto da parte de trás da lua”. Então, ele continua: “Gostaria que o próprio Khrushchev pudesse tirar uma foto da parte de trás de sua mente enquanto fala aos líderes do mundo. Bem, esse é o problema dele, mas e quanto a mim? Penso que devo limpar a parte de trás de minha casa”. Assim, ele começou a limpar a parte de trás de sua casa, seu jardim.

O homem, em geral, tem um lado da frente e outro de trás. Claro, queremos apresentar uma bela frente e manter tudo o mais lá atrás. O Sr. Oyama cita um *haiku* (um poema japonês de 17 sílabas) escrito pelo grande poeta e monge japonês Ryokan: “Ura wo mise, omote wo misete, chiru momiji”. Traduzido, fica assim:

*Mostrando a frente,*

*Mostrando as costas,*

*As folhas de bordo caem.*

Tentamos apresentar uma bela frente; essa é a razão porque temos problemas. Na realidade não há frente ou costas na verdadeira vida. Deveríamos viver como as

folhas de bordo, mostrando tanto a frente quanto as costas. Frente é frente e a parte de trás é a parte de trás, mas não há superioridade em qualquer lado. Ambos são verdadeiros. Mas nós, seres humanos mesquinhos, tentamos mostrar a “melhor” frente e esconder o que fica atrás. Se fôssemos capazes de tirar fotos de nossas próprias mentes, frente e costas, se fôssemos capazes de viver a vida como as folhas de bordo, mostrando a frente enquanto frente e as costas enquanto costas, não haveria falsidade, pretensão ou segredos a serem escondidos - mostremo-nos ao mundo, vivamos nossa vida. Nós, a maior parte de nós, consciente e inconscientemente, vivemos uma vida de duplicidade, frente e costas. E esse é o problema de hoje, a própria fundação da perplexidade na vida.

É com isso que Ryokan estava preocupado. Ele queria viver a vida como uma folha de bordo, mostrando frente e costas como são - sem vergonha, apenas honestidade direta e sinceridade na vida. Tão logo pensamos: “Este lado é melhor para ser mostrado ao público; aquele deveria ser escondido”, então, temos problemas. Uma vida budhista é uma vida de tal honestidade. Não há frente nem costas. Uma vida verdadeira é totalidade. Este lado da mão ou aquele lado da mão - qual é o melhor e qual o pior? Este lado é este lado; aquele lado é aquele lado. Ambos são iguais. Nada a se esconder.

O Sr. Oyama, quando leu as notícias a respeito de tirar uma foto do outro lado da lua, tornou-se consciente dos muitos lados de sua própria vida. Ele vivia uma vida de consciência. Há centenas de ensinamentos como esse ao nosso redor todos os dias. Mas quantos de nós, se lêssemos tais notícias, pensaríamos sobre a frente e as costas de nossa própria mente e de nossa vida? O Sr. Oyama, com sua ideia de frente e costas, nos dá um maravilhoso ensinamento e direção para nossa conscientização nesse artigo.

Enquanto o leio, fico surpreso de ver quão verdadeiro ele é em mostrar que não há frente ou costas, mas somos nós que criamos esses dois lados, frente e costas, esquerdo e direito, leste e oeste. É nossa mente que cria frente e costas, assim como criamos nossos próprios problemas. Dessa maneira, viva uma vida como uma folha de bordo, mostrando tanto a parte da frente quanto a parte de trás, e não se preocupe em mostrar apenas um dos lados. Não há frente ou costas; ambos são bons. Esse tipo de consciência é, penso eu, uma vida budhista.

Visitei um amigo no hospital. Conversamos sobre aceitação. Aceitação é muito importante na vida. Na língua inglesa, entretanto, aceitação tem uma conotação de

atitude de derrota: “Bem, não posso fazer nada a respeito, tenho que aceitar então”. “Bem, há coisas melhores que isso, mas já que chegou a mim, o que posso fazer? Tenho apenas que aceitar”. A atitude verdadeira no Budhismo não tem a ver com essa atitude derrotista. Aceitação significa entendimento da verdade, aceitação do fato. Aceitar a verdade significa um verdadeiro entendimento da vida - não o sentimento de ser vítima, não o sentimento de sacrifício e de ser derrotado - mas entendimento dos verdadeiros fatos da vida. Então, a partir disso, nossa verdadeira vida começa. Sem aceitar as coisas como elas são, sem conhecimento da verdade - o que é, o que sou - a verdadeira vida não começa. A aceitação da verdadeira vida como eu sou, como você é, ou as condições em que você está, a verdadeira compreensão do fato, é aceitação. Ao invés de se tornar uma vítima das condições, ou do que quer que seja, você se torna o mestre da situação. Isso é aceitação. Aceitação tem um significado bastante positivo, ativo e dinâmico no Budhismo, e não o sentido derrotista e negativo como aparece na língua inglesa.

Conheça o fato. O fato é aquilo que não tem nem frente nem costas, de modo que podemos ser honestos conosco. Nada há a se esconder quando somos sinceros e honestos. “As folhas de bordo caem, mostrando frente e costas”. Posso ver as folhas de bordo caindo, girando ao sol de outono, mostrando frente e costas à medida que caem. É a vida natural. Nem pretensão, preocupação ou tensão. Assim como uma folha de bordo cai, como a água cai de um nível superior a um inferior, como a lua brilha - tal tipo de vida nos dá paz e serenidade. E isso é conscientização. Os ensinamentos estão ao nosso redor somente quando estamos conscientes. O Sr. Sumita Oyama tem grande consciência em sua vida. Admiro muito este homem e queria compartilhar sua vida consciente e introspectiva com vocês.



# LIMITAÇÕES

O primeiro ensinamento do Buddha foi conhecer a si mesmo. Ele ensinou que a coisa mais importante para solucionar seus problemas é conhecer a você mesmo em primeiro lugar. Essa ideia não foi sua invenção. Um filósofo grego, Sócrates, ensinava a mesma coisa. Outra maneira de expressar isso, parece-me, é dizer que conhecer a si mesmo é conhecer as próprias limitações. Não quero dizer “limitações” no sentido ordinário. Não significa se limitar. “Limitações”, talvez, não seja a palavra correta. Por “conhecer as próprias limitações”, quero dizer conhecer o que você é.

Penso que problemas psicológicos, dificuldades neuróticas, são o resultado do fracasso em compreender as próprias limitações. Talvez o “sentido de ser apropriado” ou “posição” sejam palavras melhores. A própria limitação em uma sociedade ou em uma família é a própria posição. É o que você pode fazer, o que você deveria fazer, na capacidade mais apropriada. Limitação não limita sua ação, linguagem ou pensamento. É saber o que você é e viver de acordo.

Limitações não são coisas fixas. Especialmente, a posição apropriada na sociedade deve variar de acordo com o contexto da situação e o que você está fazendo. Por exemplo, mulheres - uma mulher deveria saber que é uma mulher. Claro, eu não diferencio entre homem e mulher em termos de posição social. Entretanto, por natureza, a mulher tem sua própria posição como mulher, e penso que se deveria saber disso. A única limitação da rosa é ela não saber que é um lírio. Uma vez que a rosa não se importe com isso, isso não é uma limitação.

Similarmente, a posição das crianças está relacionada com os seus pais - há um lugar definido - a posição do professor, a posição do estudante, da esposa e do marido - o marido tem sua própria posição para preencher, assim como a esposa também tem a sua. Esse sentido de limitação não é conhecer seus limites: “Bem, não posso fazer isso, não sou bom o suficiente”, e coisas assim - não é nesse sentido, mas o ser livre para exercer sua capacidade em sua plenitude e desenvolver completamente sua própria habilidade. Mas, para ser capaz disso,

capaz de ser tão livre, é preciso conhecer as próprias limitações. Você pode ver que esse significado de limitação é maior que o do sentido comum.

Mas, mesmo no sentido comum: Uma pessoa está frustrada pois pensa que merece uma salário melhor para seu trabalho, mas da perspectiva do empregador ela não merece, pois tem apenas certa capacidade para realizar algumas coisas. Por vezes esperamos mais dinheiro em troca de menos trabalho. Ou tentamos fazer algo que está além de nossas próprias capacidades. Ou alguém espera mais de nós do que podemos dar. Tais expectativas desequilibradas a nosso respeito e em relação a outros são uma causa de muitas doenças modernas.

Uma vez um grande maestro do Coral Russo recebeu a seguinte pergunta de sua esposa: “Querido, você não acha que eu poderia ser a melhor dançarina do Balé Imperial Russo?” O marido imediatamente respondeu: “Não é uma questão de você ser a melhor do balé. Num grupo de excelentes dançarinos a pequena parte é tão importante quanto ser a estrela do grupo”. Quando alguém quer ser o melhor num grupo (ao invés de ser o melhor que se pode ser) e esquece a própria habilidade, há frustração e culpar os outros: “Eles não me dão uma chance”, “Há algo errado com o líder”.

Ao não entender nossas próprias limitações, por vezes subestimamos nossa habilidade ou superestimamos nossa habilidade, e de qualquer maneira não estamos sendo realistas em relação às nossas expectativas. Claro, isso se refere ao ensino do caminho do meio.

Uma criança deveria saber suas limitações por ser uma criança; isso é uma coisa muito importante. Não é se limitar, mas ser livre e fazer tudo o que se pode. Deveríamos saber o que somos, qual nossa posição, qual nossa habilidade. O ensinamento do Buddha era assim: conheça sua própria posição num certo tempo, lugar e ocasião. Muitas vezes fracassamos em ver nossas próprias limitações; esperamos elogio e se ele não vem, sentimo-nos miseráveis. Ou há uma pessoa com real capacidade e ela pensa: “Oh, não consigo fazer isto”. O complexo de inferioridade surge; há confusão nesta vida. Assim, o ensinamento do Buddha “conheça a si mesmo primeiro” é o ensinamento mais importante na vida moderna.

Claro, muitos de nós acreditamos que somos bons, que estamos fazendo nossa parte. Outro dia escutei uma história interessante. Havia uma dona de casa muito capaz em cuidar da casa, organizar sua cozinha e manter a área em torno bem

limpa; e ela também cuidava muito bem do jardim, e assim por diante. Ela se orgulhava por ser tão capaz em cuidar de sua casa. Numa tarde, uma amiga a visitou e enquanto estavam sentadas na cozinha conversando sobre muitas coisas, a dona de casa disse: “Mary, você vê minha vizinha da porta ao lado? Ela é tão desorganizada, olhe para suas roupas que foram lavadas - como estão sujas, é possível ver manchas nos lençóis e nem parece que foram lavadas, e seu jardim não é cuidado, etc.”. A visita, então, disse: “Bem, Margaret, isso pode ser verdade, mas penso que se você lavar suas janelas, os lençóis e o jardim de sua vizinha parecerão muito mais limpos”.

Temos o mesmo tipo de perspectiva defeituosa a respeito das outras pessoas. Pensamos que somos bons e fazemos bem as coisas que os outros não fazem. Realmente, quando olhamos para nós mesmos, nós não somos merecedores de orgulho quando comparados a outros.

Eis outra história contada no Japão - é a respeito de alguém que ia ao templo, muito meticoloso, um homem religioso, e seu filho que havia se graduado na universidade e conhecia tudo sobre a ciência moderna. Para esse jovem ir ao templo não fazia o menor sentido. Ele sempre argumentava contra seu pai a respeito de ir ao templo e constantemente perguntava a ele porque fazia isso, especialmente porque o ministro não parecia praticar o que pregava. O jovem praticamente insistia que seu pai não fosse ao templo. O pai disse: “Filho, você não entende o que é a vida espiritual”. Mas ele não conseguia convencer seu filho, e ele disse: “Eu deixarei de ir ao templo se você prometer fazer três coisas para mim: Pelas próximas duas semanas, quero que você mantenha um diário com todas as coisas que você disse, todas as coisas que você pensar e todas as coisas que você fizer. No final das duas semanas, por favor, mostre-me o diário. Se você puder escrever tais coisas muito honesta e sinceramente por duas semanas e eu puder ver o diário, eu deixarei de ir ao templo”.

“Ah, pai, isso é muito fácil. Farei exatamente o que me pede”. O filho manteve honesta e sinceramente um diário e colocou nele todas as coisas que o pai mencionou. Mas, após uma semana, quando leu seu próprio diário, imediatamente compreendeu que sentia vergonha em mostrá-lo para outras pessoas. Tudo de sua vida privada estava no diário. Devido a sua vergonha, ele chegou ao pai e disse: “Pai, vou parar de manter o diário. Não posso continuar. Todas as coisas que escrevi tenho vergonha de mostrar aos outros - mesmo para você. Você sabe, eu pensava que era bom, que fazia tudo de modo bom, mas quando francamente fui

honesto comigo mesmo - escrevendo todas as coisas que fiz, falei e pensei para mim mesmo, descobri que não podia mostrar nem para você nem para ninguém”.

“Bem, veja você, filho, todos nós pensamos que somos bons e que não temos nada para nos envergonhar, mas se nos desnudamos e olhamos para nosso próprio ego, vemos que somos egoístas e fazemos muitas coisas que não queremos que as pessoas saibam. Essa é a razão porque vou ao templo. Vou para olhar para mim mesmo, para encontrar aquela paz interior verdadeira que vem da introspecção e, quanto a mim, pela primeira vez sou capaz de perdoar ou entender as falhas e deficiências das outras pessoas. É tão fácil acusar e culpar os outros, mas quando nos inspecionamos, somos todos iguais - e também não somos anjos”.

Pela primeira vez, o jovem compreendeu porque seu pai frequentava o templo - não para mostrar religiosidade ou ouvir sermões, mas para sua própria introspecção e criar a paz interior.

Quando olhamos para fora e criticamos ou imitamos os outros, sem conhecer nossas próprias limitações, sempre criamos confusão. Não há paz dentro de nós. Penso que esse é o propósito de ir ao templo. Ir ao templo não é aprender sobre o que disse o Buddha ou o que é dito nos livros, mas ser capaz de ver o que somos e viver nossa própria vida de acordo com nossas próprias limitações. Essas limitações incluem a capacidade plena, a habilidade ou a potencialidade. Vamos ao templo para escutar as palestras - para quê? Não é para obter conhecimento, mas para aprofundar nossa auto-introspecção e ampliar nosso grau de entendimento. Se entendemos a nós mesmos, não temos o direito de culpar os outros - nós os entendemos. Somente por meio do entendimento temos paz e harmonia. Esse tipo de abordagem é o que o Buddha ensinou. Ela elimina a agonia mental, a raiva, a teimosia e a cobiça. Tudo isso pode ser eliminado ou transcendido pelo entendimento de nós mesmos. Isso é o que significa conhecer nossas limitações ou nossa posição.



# O INTERRUPTOR ESTÁ LIGADO?

Quando o interruptor está ligado, a corrente flui; ilumina um quarto ou gira um motor. Não importa quanto um motor seja bom, ou quão poderosa seja uma lâmpada, a menos que o interruptor esteja ligado tudo isso é inútil. Não há vida.

O ar é repleto de ondas sonoras contendo boas palestras, música e imagens, mas a menos que você tenha um instrumento que as receba você não conseguirá ouvi-las. Mesmo que você tenha um rádio ou uma televisão perfeitos, a menos que você os ligue, nada acontecerá. Não há música nem imagem. Ligar o interruptor é a coisa mais importante. Assim, o interruptor de nossa vida é a coisa mais essencial para viver uma vida verdadeiramente alegre e de valor.

Queremos viver e não meramente existir. Viver significa uma vida com significado, valor e alegria, e não simplesmente existir. Comemos, dormimos e trabalhamos, mas a menos que liguemos o interruptor de nossa vida, meramente existiremos e nos movimentaremos para lá e para cá. Trabalho e movimento são duas coisas diferentes. Quando alguém trabalha, ele tem um propósito ou significado no que está fazendo. Ele coloca sua vida naquilo. Dessa maneira, todo trabalho é uma realização, uma conquista. É uma alegria. Entretanto, se alguém trabalha sem propósito ou vontade, seu trabalho não é trabalho. Não tem vida e é apenas um movimento para lá e para cá.

Um fio por onde passa uma corrente elétrica é um fio vivo. Muitos dos chamados 'poemas' são meramente palavras belamente organizadas, mas alguns verdadeiros poemas têm vida passando por eles. Estão vivos e tocam os corações das pessoas. Isso é verdadeiro na caligrafia, nas pinturas e também nos encontros e reuniões. Alguns encontros são coisas mortas, pois não têm nada de interessante e carecem de preocupações vitais a respeito do viver.

Quando alguém se apaixona, a vida assume um novo significado. Toda sua vida se torna viva; de fato, todo o mundo se torna vivo. O mesmo ocorre quando alguém

se descobre, ou seja, quando se encontra o que se quer realmente ou encontra algo em que se queira dedicar sua vida. Então, sua vida tem algum significado e se torna muito viva.

Quando começamos a ver a luz, todo o mundo se torna brilhante e a luz brilha sobre nós. Cada dia não é uma mera passagem de mais outro dia, mas é significativo, um dia reverente e mais valoroso. É um dia de realização e gratidão.



# BUDDHA GAUTAMA

Cerca de 2500 anos atrás Siddhartha Gautama nasceu como o filho único do famoso rei Suddhodana de Kapilavastu, situada na região norte da Índia. A mãe de Siddhartha foi a bela rainha Māyā. Ele foi um garoto como qualquer garoto, cheio de ambição e energia. Sendo o príncipe herdeiro, ele recebeu a melhor educação de sua época. Foi o melhor cavaleiro, um bom lutador e arqueiro, bem como um gênio mental. Ao ficar mais velho, tornou-se interessado em aprender a causa de todos os sofrimentos na vida. Ficou mais contemplativo, perdeu o interesse nos esportes e na política, e apesar dos pedidos de seu pai para se tornar o próximo rei, ele abandonou o belo palácio e se tornou um buscador da verdade. Tinha, então, 29 anos.

Pelos próximos seis anos ele vagou pelo país, buscando professores e ensinamentos que pudessem solucionar os muitos problemas da vida. Primeiramente foi até os brāhmanas e tentou sua filosofia na solução dos problemas humanos. Então, estudou com um grupo de ascetas, passando por exercícios severos da vida ascética. E, assim, durante seis anos tentou todas as escolas de religião e filosofia, mas tudo em vão. Nenhuma das escolas deu a ele uma resposta satisfatória.

Um dia, após se lavar nas águas do Nairanjana, sentou-se sob uma árvore pipal e meditou, e lá, após anos de observação e experiência, finalmente encontrou a verdade, atingiu a iluminação e se chamou de Buddha. Tinha, então, 35 anos. Até então, o príncipe Siddhartha não era um Buddha.

“Buddha” é um termo sânscrito que significa “Iluminado”. Buddha não era uma deidade, nem algum tipo de deus, nem um homem da revelação, como ocorre em muitas outras religiões. Buddha era um homem que encontrou a verdade e viveu a verdade.

Buddha viveu até os 80 anos de idade e, assim, por 45 anos ensinou o modo de vida que ele mesmo encontrou. Ele foi um filósofo prático e realista, um

psicólogo e um líder espiritual. Foi o primeiro a negar o sistema de castas, dizendo que um homem deveria ser julgado por suas qualidades, e não por seu nascimento. Assim, contra o forte conformismo de sua época, ele foi suficientemente corajoso para denunciar o entranhado sistema de castas da Índia. Foi contra os rituais religiosos complexos; afastou os conceitos antropomórficos e não acreditou na ideia dualista de um eu independente ou alma enquanto tais, como se fosse uma entidade separada. Ele explicou que todas as coisas estão relacionadas com as outras, por meio da Lei da Causação.

Buddha, após sua iluminação, deu seu primeiro sermão no Parque das Gazelas, nos arredores da cidade de Benares. O conteúdo do primeiro sermão consistiu das famosas Quatro Nobres Verdades e do Caminho Óctuplo, os quais são a fundação dos ensinamentos budistas. O ensinamento do Buddha não é teologia nem metafísica. Buddha não especulou a respeito do que não era cognoscível, como um começo ou um fim. Não há começo nem fim da eternidade. Ele não conceituou a eternidade. Eternidade é agora. O momento presente inclui o eterno passado e o eterno futuro. É o eterno presente. Buddha estava interessado no presente. Há muitos problemas urgentes e prementes exatamente aqui e agora em nossa vida. Solucionar os problemas presentes também soluciona passado e futuro.

Os ensinamentos do Buddha começam com suas próprias observações e experiências com a vida neste mundo. As Quatro Nobres Verdades são: (1) O reconhecimento do sofrimento. Não temos que reconhecê-lo - nós o temos. Temos muito sofrimento, miséria e problemas em nossa vida. Que a vida envolve sofrimento é um fato, e somente esta declaração do fato - que todas as coisas estão sujeitas ao sofrimento - foi a primeira declaração do Buddha a respeito das Quatro Nobres Verdades. Não foi uma teorização nem especulação, mas os fatos da vida ou da existência. (2) A causa do sofrimento. Não há milagres no Budhismo; o sofrimento tem causas definidas. Buddha foi como um médico que diagnostica um paciente e descobre a causa de sua doença. Essa é a razão de frequentemente ser chamado de doutor da vida. A causa do sofrimento é a ignorância. (3) A superação ou transcendência em relação às causas do sofrimento. Ignorância, a causa do sofrimento, deve e pode ser superada ou transcendida. Dessa maneira, o Budhismo é o caminho da iluminação. (4) O caminho para a superação da causa do sofrimento. O caminho é o Caminho Óctuplo.

O Caminho Óctuplo é simbolizado pela roda da lei ou roda da vida, que é o símbolo internacional do Budhismo. Os oito raios da roda representam os oito caminhos de vida ou lei que está em movimento. Os oito raios partem do eixo, que simboliza a verdade, e os raios são circundados pelo aro ou circunferência, que representa a sabedoria e a compaixão. O Caminho Óctuplo compreende: entendimento correto, pensamento correto, fala correta, conduta correta, esforço correto, ocupação correta, vigilância correta e meditação correta. Ao viver o Caminho Óctuplo superamos as causas dos problemas e o sofrimento.

Os frequentes mal entendidos e falta de harmonia nos assuntos privados ou domésticos, bem como na vida social e internacional mostra quanto temos a necessidade de entendimento correto em nossa vida. Precisamos entendimento correto sobre coisas, eventos e relacionamentos, assim como sobre a própria vida, a fim de superarmos os muitos problemas causados pela ignorância.

O significado deste “correto”, tal como usado no Caminho Óctuplo, é muito importante. Não é um certo comparado com um errado. É o correto no sentido absoluto, e não num sentido moral e relativo. Há somente o correto. O correto é o correto transcendente que está acima e além da dualidade de certo e errado. Correto ou verdade muda de acordo com as diferentes situações, condições e épocas. Não há correto ou verdade imutável, permanente e estática. Dessa maneira, o correto significa um sentido absoluto ou religioso, e não um sentido moral ou ético.

Ocupação correta significa um trabalho em que se pode colocar toda a vida. É um trabalho de vida. Muitas pessoas pensam o trabalho como um meio para “ganhar a vida”. Elas escolhem um emprego devido ao salário, prestígio ou porque é fácil. Mas a ocupação correta significa a própria vida. Todo trabalho é nobre e correto se for o trabalho da vida. A vida de dedicação é a ocupação correta e a ocupação significa a vida de dedicação. Ocupação incorreta traz dificuldades contínuas e sofrimentos para si e para os outros. Ocupação correta é muito importante no viver correto.

O Buddha entende o mundo no qual vivemos como estando em contínua mudança. Tudo muda; nada é permanente. Todas as coisas materiais, ideias, ideais, caráter e personalidade, morais, culturas, condições econômicas, situações políticas, e tudo o que existe estão em constante mudança. Por causa dessa contínua mudança, constantemente encontramos novas situações, e isso cria muitos problemas e,

frequentemente, sofrimentos. Uma vez que sempre nos confrontamos com problemas, a visão budhista de que a vida sempre está sujeita ao sofrimento é bem verdadeira.

A ignorância é a causa de todas as dificuldades e sofrimentos. Ignorância a respeito de si mesmo é a maior das ignorâncias. O primeiro ensinamento do Buddha em termos da busca do caminho foi de primeiro conhecer a si mesmo. Sócrates dedicou toda sua vida a “conhecer a si mesmo”, e o Buddha ensinou da mesma maneira. É preciso conhecer o que se é antes de fazer qualquer coisa em termos de atingir paz, felicidade ou liberdade. Muitas pessoas pensam que sabem quem são, mas devemos nos lembrar que o “eu” de ontem não é o “eu” de hoje, ou o “eu” de amanhã. Continuamente vivemos uma nova vida. Não há um eu que não mude. Essa é a doutrina do “não-eu”. O que “eu sou” é a soma total de outras pessoas e coisas. Não há self ou alma imutável e eterna. Isso não significa a negação da individualidade. O Buddha enfatizou a natureza única e a importância de um indivíduo. “Seja você mesmo” é o importante ensinamento no Budhismo. Entretanto, não deveríamos nos prender a um conceito de um eu imutável.

Todos os ensinamentos do Buddha apontam para a natureza imediata, espontânea, não-apegada, não-dual e una da vida. Embora Buddha tenha nascido 2500 anos atrás na Índia, sua vida está sempre viva e renovada em mim aqui na América de hoje. Somente quando me vejo verdadeiramente é que Buddha Gautama está presente em mim. Sua vida é minha vida; minha vida é a vida de todos. Toda a vida é uma. Essa é a vida do Buddha Gautama.



# PENSAMENTOS PARA O ANO NOVO

“Shinnenakemashite omedeto”. Essa é a saudação “Um Feliz Ano Novo” em japonês. Ela significa literalmente, congratulações por um novo ano ter se “aberto”.

Algumas pessoas dizem que enviar saudações de Ano Novo é uma mera formalidade. Mas não é uma formalidade para mim. É uma época muito importante e oportuna para cumprimentar muitos amigos. É um momento muito feliz para mim. Negligenciei muitos amigos no decorrer do ano, não escrevendo ou telefonando, e gostaria de visitá-los pelo menos no ano novo a fim de dizer “alô” ou enviar saudações e fazê-los saber de que tudo está bem.

Muitas pessoas me enviam cartões. Cada cartão traz uma mensagem feliz e é uma alegria recebê-las. Alguns dizem que se mudaram e outros relatam um aumento na família ou que perderam um membro querido. Enviei cerca de mil cartões este ano. Minha filha me ajudou, mas fiz com que por meio de cada cartão fosse como se eu estivesse visitando meus amigos pessoalmente. Meu pensamento estava com eles. É uma época maravilhosa e um momento feliz para enviar cartões.

O Ano Novo somente vem para aqueles que dão boas-vindas a ele. Afinal de contas, somos nós que fazemos um novo ano. Está na cultura; está em nossas mentes. Há diferentes comemorações de Ano Novo, como o ano novo chinês e o ano novo judaico, de acordo com suas tradições. A menos que o criemos, um ano novo não estará presente. Não acho que haja um ano novo na vida de um cão. Então não deveríamos achar que o Ano Novo é mera formalidade. Devemos torná-lo um novo ano, e devemos fazê-lo algo importante.

Atualmente quero bastante a proximidade dos corações. Houve tempo em que pensava muito sobre a justiça, e em outros tempos, sobre a razão e a racionalidade; outras vezes sobre dinheiro e saúde. Tais coisas são muito

importantes, sem dúvida. Mas atualmente sinto a ânsia pela quentura da vida. Meus dois poemas de Ano Novo para este ano são:

*Mantendo um coração caloroso,*

*Junto às pessoas,*

*Eu seguirei em frente;*

*Oh, este ano bom.*

\*\*\*

*Mais que dinheiro, mais que razão,*

*Mais que qualquer outra coisa,*

*Como anseio pelo coração caloroso do homem.*

É o calor que faz a vida crescer. O falecido Sr. Kuki disse certa vez que se tornou budhista porque a vida budhista era calorosa. À medida que li os relatos e ensinamento do Buddha Gautama, percebi que mais pessoas se tornaram seus discípulos devido ao seu profundo entendimento e calor do que por causa de razão ou racionalidade convincentes. Esse é o motivo porque não há missionários propagando o Buddhismo. A coisa mais importante é que cada budhista viva sua boa vida budhista.

Outro pensamento para o Ano Novo é o caminho do “deixar passar” ou não apego. Prendemo-nos muito a tantas coisas. Criamos dificuldades, tensões, e muitos problemas porque somos possessivos e apegados. Devemos aprender a doutrina do não apego e do “deixar passar”. “Deixar passar” não significa descuido ou negligência. Não apego não é indiferença nem afastamento. É simplesmente liberdade em relação ao apego e à possessividade.

Quando você fizer algo, faça-o com toda força. Coloque sua vida nisto. Mas não possua ou seja possuído por isto. Não se apegue a isto. Quando estiver terminado, você deixa passar.

Muitas mães matam seus filhos únicos devido ao apego ou amor possessivo.

Devemos deixar ir embora quando ele estiver crescido, como os filhotes são empurrados para longe pela leoa. Amantes deveriam amar, mas não possuir; quando o amor se torna uma posse, ele estraga. Dinheiro é uma coisa maravilhosa e muito importante na vida moderna, mas quando a ele nos prendemos, tornamo-nos um avarento, e quando somos possuídos pelo dinheiro, não há mais vida. Se alguém se prende à oposição, isso se torna raiva. Se alguém se prende ao bem-estar, isso se torna cobiça.

É tão fácil se prender a palavras e ações que outros disseram e fizeram no passado e, com isso, criamos problemas. Prendemo-nos no passado e negligenciamos o presente. O mundo e a vida mudam continuamente, então, ao invés de se prender ao passado, temos que viver uma nova vida renovada a cada dia. Nem deveríamos nos prender ao futuro e negligenciar o presente, pois o futuro é desconhecido e ainda por vir. Deveríamos viver o melhor que pudermos no presente.

Em última análise, todas as coisas neste mundo e na vida vêm e vão como querem. Deixe que o Caminho siga seus caminhos e solte seus próprios apegos. Essa é a maior libertação. Mesmo em relação à vida, não deveríamos nos prender, mas soltá-la, e assim seremos capazes de viver livremente. Muitas mortes são transcendidas pelo soltar.

Esses são meus pensamentos para o Ano Novo.



# A HISTÓRIA DE UMA MULETA

Quando visitei uma família nisei algum tempo atrás, perguntaram-me sobre o Buddhismo, e a conversa seguinte ocorreu:

“Reverendo, meus pais foram buddhistas, mas eu não aprendi sobre Buddhismo. Frequentei uma igreja cristã, pois se localizava perto de onde eu morava. À medida que amadureci, quis aprender sobre o Buddhismo que meus pais viveram. O senhor poderia falar sobre o que é o Buddhismo, ou alguns de seus ensinamentos básicos?”

Sim, falarei sobre isso brevemente. Buddhismo é uma religião de iluminação e um caminho de vida. Não é uma religião de crença. Dessa maneira, não há dogma a se acreditar, nem credo a seguir. O Buddhismo ensina a ver e entender a vida e as coisas de modo correto, como elas são, e ensina a viver corretamente.

Todos, independente de seus status e condições - seja rico ou pobre, saudável ou doente, homem ou mulher, jovem ou velho, negro ou branco - têm seus próprios problemas. Nenhum homem é livre do sofrimento. Mesmo os sortudos têm algum tipo de dificuldade. As diferentes religiões surgiram para lidar com os problemas da vida humana. O propósito de todas as religiões é solucionar os problemas humanos.

Algumas pessoas, ao invés de enfrentar e solucionar seus problemas, tentam fugir deles, mas acabam apenas criando mais problemas ao fazê-lo. Algumas pessoas, embora tenham problemas, simplesmente os ignoram como se não existissem; elas vivem uma vida dupla e sempre estão tristes interiormente. Alguns bebem para esquecer seus problemas, alguns vão para longe, e em casos extremos, alguns se suicidam.

Outras pessoas pensam que o homem é fraco, e acreditam que seres sobre-humanos e sobrenaturais podem ajudá-lo. Tais pessoas acreditam que há um ser supremo que seja o criador, sustentador, protetor e juiz, todo poderoso. Elas, assim, oram para tal ser a fim de que ele cure as dificuldades humanas; elas rezam

a ele, adoram-no e o glorificam, pedindo por misericórdia.

O Budhismo é bem diferente dessas duas atitudes. Ele ensina o caminho da autorresponsabilidade na vida. Ele ensina a verdade ou os fatos da vida e do mundo de modo que possamos ver e entender a vida como ela é e as coisas como elas são. A vida é bem dura por vezes. Há muito sofrimento e muitos problemas, mas não deveríamos tentar ignorá-los ou fugir deles, nem deveríamos depender de agentes externos para a sua solução. Devemos aceitar tais problemas, aceitá-los dinamicamente. Para isso, precisamos de um entendimento profundo e de coragem.

“Mas, reverendo, não precisamos de uma muleta, uma vez que o homem é fraco?”

Sim, talvez uma muleta seja necessária para algumas pessoas. Mas você não acha que deveríamos querer que um homem que possa andar por si mesmo o faça sem as muletas? Não é uma pena ver um homem andar com uma muleta durante toda sua vida? Queremos ver todas as pessoas sendo capazes de se levantar e andar livremente como pessoas independentes. Penso que essa atitude demonstra uma verdadeira bondade e amor pelos outros.

O Budhismo ensina o homem a se levantar e andar por si mesmo. Os ensinamentos tornam o homem independente e livre. Todos os ensinamentos são como um dedo apontando para o caminho. Mas nós temos que andar nele; ninguém anda por nós.

“Mas, no Budhismo, as pessoas não recitam o Nembutsu ou Namu Amida Butsu a fim de serem salvas? Isso não é uma oração? Os budhistas não rezam e pedem por misericórdia ao Buddha?”

Oh, não. O Buddha não é um deus de qualquer tipo. O Buddha é um homem que atingiu a iluminação. É um professor que quer que nos tornemos, como ele mesmo, livres, independentes e iluminados. O nembutsu é uma expressão de gratidão. Nembutsu é uma voz que se manifesta quando a vida eterna ou verdadeira é realizada na vida do indivíduo. É uma voz interior do homem quando o finito e o infinito são unificados ou quando sujeito e objeto se tornam um. É um grande sentimento de gratidão, quando o ego desaparece e completamente ele se torna um com os outros.

Quando verdadeiramente somos capazes de ver e entender a vida, sua realidade,

seu valor e beleza, da mesma maneira que suas dificuldades, somos capazes de aceitar a vida dinamicamente e andar em seu caminho com apreciação e gratidão. Esse modo de vida é o Budhismo.



# NÃO TER UM EU

O eu é muito enfatizado na vida moderna. O eu é muito importante porque é uma unidade de nossa estrutura social e, portanto, a base de todas as coisas. Desse modo, falamos de educação de si mesmo, desenvolvimento de si mesmo, servir-se a si mesmo, e assim por diante.

Entretanto, quando paramos e pensamos sobre o que esse si mesmo é, percebemos algo diferente a seu respeito. Não há um eu, realmente, sem um outro. Eu é uma coisa relativa, e o eu real é um estado sem eu.

O que é o eu? Walt Whitman disse certa vez que as pessoas modernas pensam que o eu é algo que jaz entre os sapatos e o chapéu. Isso está longe da verdade. O Buddha disse: “A essência de todas as coisas é sem eu”. O que usualmente pensamos ser o eu é bem temporário, é uma ilusão. A maioria das pessoas pensa que “eu” é a coisa mais importante: “Eu acredito nisto”, “Eu fiz aquilo”, “Eu tenho o direito”, etc. Mas o “eu” é a soma total de todas as outras pessoas e coisas.

Meu corpo me foi dado pelos meus pais; todo o alimento que comi para manter meu crescimento e existência foi produzido e provido por outros; todas as roupas que uso para me proteger são produtos de outras pessoas; meu abrigo e todos os demais pertences não fui eu quem construiu. A língua que falo, eu aprendi. O modo de pensar, eu aprendi. Meus pais, professores e todas as outras pessoas é que me ensinaram. Assim, tudo o que sou é a soma total de outros. Não há “eu” enquanto tal que seja separado dos outros.

O Buddha não considerou que o eu ou si mesmo fosse uma entidade eterna, independente, categórica, como o ātman ou a alma no Hinduísmo ou no Cristianismo. A vida é um tornar-se contínuo. Continuamente se transforma. O “eu” tem muitos estados, sempre mutáveis. Sou pai por causa dos filhos; sou marido por causa da esposa; sou professor por causa de alunos; sou velho porque sou comparado com jovens. É tudo uma existência relativa.

A essência ou natureza da vida é ser sem eu. Somente quando se é sem eu é que há

paz real, beleza e felicidade. No não ter eu está o verdadeiro eu. Quando uma mãe faz coisas por seu filho, ela faz tudo por ele sem reservas. Mesmo quando sua vida está em perigo, ela não abandona o filho. Dizemos que a mãe “sacrifica-se” por seu filho, mas isso não é sacrifício. É, na realidade, uma realização de sua vida, porque mãe e filho são um só. A mulher é frágil, mas a mãe é forte, pois a mãe se torna desprovida do eu quando tem um filho.

Quando a pessoa realmente ama, ela dá sua vida, pois quem ama verdadeiramente não tem eu. Sua felicidade é a felicidade do amado, e o sofrimento dele é seu sofrimento. Quando amantes se encontram como sendo um só, há grande beleza, felicidade e paz. É uma grande alegria dar a vida por alguém que se ama ou respeita verdadeiramente. E isso é possível porque ser sem eu tem tamanho poder. Pais não deveriam subestimar o poder do amor; sua filha frágil e gentil tem o poder de girar o mundo de cabeça para baixo quando está apaixonada.

O trabalho que alguém ama é outra área onde a verdade do não eu pode ser observada. A pessoa esquece-se de si mesma em seu trabalho, esquece-se do tempo, de suas refeições e de outras coisas. Ela e seu trabalho se tornam um. Ela põe toda a sua vida naquilo. É uma alegria para ela trabalhar. Todas as pessoas dedicadas são desprovidas de eu em seus trabalhos. Um verdadeiro líder religioso dedica sua vida sem ter um eu, pois ele e as pessoas são um só. Um cientista dá sua vida pela ciência, pois ele e a ciência são um. Não ter eu tem tamanha beleza e por isso é algo tão forte.

No arco e flecha ou no jogo de golfe, se alguém é egoísta ou centrada em si mesma, não conseguirá dar seu melhor. Depois de se disciplinar ou praticar o esporte, se ela se tornar sem eu em seu propósito, seu esforço sem esforço poderá conquistar resultados muito maiores que o esforço consciente e a determinação diretiva.

As flores desabrocham sem eu, o vento sopra sem eu, a água flui sem eu, e as crianças são sem eu em suas palavras e atos. Essa é a razão porque são tão belas.

O Buddha ensinou o não eu como um de seus três ensinamentos básicos. É nosso egoísmo de um eu iludido que causa todas as dificuldades e sofrimentos humanos. Não compreendemos que somos literalmente capazes de viver e desfrutar da vida apenas por causa de outras pessoas e coisas. Se você realmente compreender essa verdade, não poderá deixar de se sentir humilde e apreciar as outras pessoas. O Buddhismo é o caminho do sem eu.





# O OLHO DA MENTE

Se temos as coisas que desejamos, se estamos satisfeitos com a vida que vivemos, então, não precisamos da iluminação; não precisamos de qualquer filosofia ou religião. Se tudo vai bem com você, você não precisa de qualquer filosofia ou religião. Se tudo vai bem com você, você não precisa de iluminação. Precisamos de iluminação, filosofia ou religião porque não estamos satisfeitos com o que temos ou com nossa vida atual.

O Buddha disse que somos sujeitos ao sofrimento. Ele proclamou a universalidade do sofrimento. Não importa como somos - saudáveis ou fracos, jovens ou velhos, belos ou feios – todos nós estamos sujeitos ao sofrimento. Naturalmente que gostaríamos de transcender nossas dificuldades.; gostaríamos de solucionar os problemas. Mas, como? Muitas vezes não sabemos como. Dessa maneira, a iluminação é muito importante - mais que importante, é uma necessidade da vida.

A iluminação é um novo ponto de vista em nossa vida e no mundo; é descobrir um novo ângulo pelo qual se ver as coisas. Dr. Suzuki disse que a iluminação ou o satori é a abertura do olho da mente. Nossa mente, nem envelhecida nem fria, florescerá devido às belas coisas dentro de si, cheia de admiração, inspiração e alegria. Dr. Suzuki disse que o satori é a remoção dos bloqueios. Algo nos incomoda, algo nos para; há um bloqueio em nossa mente. O satori é a retirada desse bloqueio de modo que possamos ser livres. Satori é clarear o funcionamento da mente.

Na neurose, há algo na mente que a pessoa não consegue ultrapassar; ela não consegue resolver seus problemas; é incapaz de controlar sua própria mente. A mente neurótica está toda encoberta e tensa. Pode haver mais que um bloqueio que impede sua atividade livre. Nossa essência interior deseja ser livre e pode ser livre, mas algumas coisas externas interrompem a liberdade de nossa mente. Ter satori ou iluminar-se é libertar-se das prisões externas.

O Buddha proclamou que todos nós temos a natureza de Buddha, o Estado de Buddha - não apenas no homem, mas em todos os seres e em todas as coisas, há a natureza de Buddha. Cada um pode ser livre, sem nada a impedir, se conseguir despertar para esta verdadeira essência ou natureza do homem. Para esse fim, o Buddha ensina meditação, ensina contemplação. Mas a iluminação não é mera contemplação ou tranquilização mental no sentido usual. Na meditação ou contemplação budhista uma pessoa se aquieta de maneira a ser capaz de ver as coisas como elas são.

Satori ou iluminação é algo muito dinâmico, não é mera quietude. Satori fornece à pessoa um ponto de virada em suas atividades mentais. Suzuki disse que o satori é a virada das dobradiças mentais. Essa virada abre a porta para outros mundos.

Nossas mentes, nossas atividades mentais, usualmente estão baseadas em conceitos dualistas: eu e ele; eu e o mundo; verdadeiro e falso. Este nosso mundo é cheio de contradições, e elas não podem ser solucionadas. Quando as contradições não podem ser resolvidas, a pessoa se frustra, fica histérica, neurótica e finalmente pode ter um colapso nervoso. Mas, no satori, contradições se tornam não-contradições.

Contradições não podem ser resolvidas enquanto tais. Por exemplo, leste é leste; oeste é oeste. Leste não pode ser, ao mesmo tempo, oeste. Mas, na iluminação, leste pode ser, ao mesmo tempo, oeste. Você e eu somos diferentes, mas, ao mesmo tempo, você e eu somos um. No Budhismo, no conteúdo da iluminação, duas coisas diferentes são uma. Dois seres são diferentes e idênticos ao mesmo tempo.

Há uma antiga história zen: no jardim de um templo zen, perto do portão frontal, crescia um velho pinheiro torto. O mestre do templo colocou uma placa: “Se qualquer um enxergar este pinheiro como sendo reto, eu lhe darei meu templo”. A árvore foi tão entortada pelos anos de crescimento que muitos que passavam por lá pensavam: “Quão interessante! Mas como conseguirei enxergar este pinheiro de maneira reta? É impossível”.

Você sabe, pensamos que uma linha reta e uma linha torta são duas linhas diferentes; uma árvore reta e uma curvada e vergada são duas coisas diferentes. Não conseguimos ver a árvore torta como uma árvore reta.

Isso é o problema. E, assim, o mestre zen disse que se qualquer um enxergasse

essa árvore torta como sendo uma árvore reta, ele lhe daria seu templo. Todos tentaram solucionar esse problema, mas ninguém foi capaz de dar ao mestre uma resposta satisfatória. Finalmente, o mestre explicou que ver a árvore torta como reta era ver a árvore torta como torta.

Isto é muito importante. Ver a árvore torta como torta é ver a árvore como reta. Aceitá-la tal como é; isso é retidão. Você não pode tornar a árvore reta; isso a quebraria.

Quando encontramos uma pessoa insana na rua, pode acontecer dela cuspir em você. Não sabendo que é insana, você fica com muita raiva; você fica desconcertado e sente-se insultado. Mais adiante você fica sabendo que a pessoa é insana. Agora que você a vê como ela é, não mais você se sente desconcertado e ferido. Se houvesse entendido aquele homem como sendo louco, você não teria se sentido insultado pelo que ele fez. Você não teria prestado atenção e não ficaria com raiva. Você precisa ver uma pessoa como ela é.

Isso ocorre entre marido e mulher. Um espera certas coisas, feitas de certa maneira, vindas do outro, mas a outra pessoa age de seu próprio modo, e não de acordo com as expectativas do primeiro. Então, um fica nervoso e com raiva. Similarmente, quando lidamos com crianças, temos que entendê-las tais como são. Queremos ver as coisas do modo que nós queremos que elas sejam; essa é a dificuldade. Se você conseguir perceber as coisas como são, muito poderá ser resolvido sem ficar com raiva ou se sentir insultado. É como ver aquele pinheiro torto no templo exatamente como ele é.

O Buddha ensinou a ver a verdadeira natureza de si mesmo, assim como de todas as coisas. Mas frequentemente vivemos pelos regulamentos exteriores, forças externas e modas de fora. Considere sua vida: quanto dela você está vivendo devido a sua própria vida interior e quanto você é forçado por algo externo?

Quando você se submete e vive completamente influenciado por forças externas, não há problema. Mas quando você se vê diante de contradições - quando há algo que você queira fazer desde seu interior e as forças externas bloqueiam este impulso interior, então, você tem conflito; você tem um problema. Toda neurose é este conflito: algo de você que quer desabrochar e algo que quer deter esse desenvolvimento. Iluminação desata este nó; isto é a iluminação da totalidade de sua própria vida.

Todos já experimentamos a iluminação parcial. Por exemplo, quando refletimos e refletimos sobre um problema de matemática e, repentinamente, “Eureka!”, encontramos um modo de solucioná-lo. É como um flash de luz. Tudo brilha. Temos um novo ponto de vista para solucionar o problema. Esse é um tipo de iluminação. Em muitas coisas, em todas as descobertas científicas, há algum tipo de iluminação. Mas essa iluminação é parcial, e todos tem esse tipo de iluminação. Seja em nível físico, mental ou espiritual, todos temos tais tipos de experiências iluminadoras de muitas formas.

A iluminação budhista não se refere a uma coisa em particular, mas à fonte fundamental da vida; toda a vida é iluminada e a perspectiva de vida é transformada. Um novo mundo se abre para a pessoa.

Há muitos exemplos dessa iluminação total ou satori nas histórias do Zen. Por exemplo, Joshu, um famoso monge zen, estudou muito no templo zen sob a direção de seu mestre, mas foi incapaz de se iluminar, e frequentemente questionava o mestre de maneira bem complicada e agonizante. Um dia, depois de tais questionamentos, o mestre meramente respondeu com a pergunta: “Você já comeu seu café da manhã?” “Sim, comi”, respondeu Joshu. “Então, você já lavou seus pratos?” Joshu se iluminou imediatamente.

Outra história é aquela de Tokuzan. Tokuzan estava meditando no templo ao entardecer e, como estava escurecendo, ele foi para fora a fim de meditar, uma vez que a luz estava brilhando de modo sereno e belo. Seu mestre se aproximou e disse: “Oh, você está meditando aqui. Por que você não entra para meditar dentro do templo?” “Está muito escuro lá”, respondeu Tokuzan. “Bem, eu te darei uma vela. Por que você não entra?”, disse o mestre. Então, Tokuzan entrou, seu mestre acendeu uma vela e disse a Tokuzan para colocar a vela sobre uma mesa e então meditar. Tokuzan lhe agradeceu e, no momento em que o mestre estava passando a vela para Tokuzan, ele a soprou, fazendo com que todo o quarto escurecesse. Tokuzan imediatamente se iluminou, atingindo o satori. Como? Isso é com você; o mestre meramente aponta o caminho.

As histórias zen são difíceis. Como se diz, aprendemos do jeito difícil. Por exemplo, quando eu vivia em Oakland, tinha um amigo, o Sr. Tagara, que era alguém muito capaz, muito culto, um líder comunitário. Ele era um poeta proeminente, e capaz de compor belos haiku e waka. Também era um exímio orador e toda a comunidade o tomava como um líder e o admirava. Ele e sua

esposa tinham três filhos, seus negócios iam bem, e compraram uma casa em Berkeley.

Todos pensavam que a Sra. Tagara devia ser uma esposa de muita sorte em ter um marido tão bom e capaz. Mas a Sra. Tagara não era feliz. Ela também era doente e um pouco neurótica. Por que ela não era feliz apesar das suposições de todos? O Sr. Tagara era um homem capaz. Não somente era muito inteligente e um líder da comunidade, ele até era um cozinheiro muito bom. Se ela sabia fazer uma coisa, ele sabia fazer duas ou três. Como poderia uma esposa muito inteligente se comparar com tal homem? Ela fez o melhor para torná-lo feliz, mas ele nunca estava satisfeito. “Você é desajeitada; poderia fazer melhor”, ele dizia. Assim, durante todo seu casamento, a esposa sofreu com sentimentos de inferioridade.

Num verão, o Sr. Tagara infelizmente teve uma doença ocular. Ele visitou o médico durante todo o verão, mas seus olhos apenas pioravam mais e mais. Naquele outono ele perdeu a visão. Ficou cego. Você pode imaginar o que essa mudança significou para um homem assim. Ele havia sido tão capaz de tantas maneiras, mas agora não conseguia ler um jornal, fazer uma caminhada ou mesmo ir até o banheiro sem pedir ajuda à sua esposa ou filha. O Sr. Tagara nunca havia curvado antes a sua cabeça. Agora ele tinha que implorar e pedir para outras pessoas a respeito de tudo.

Sendo um homem tão capaz, o Sr. Tagara nunca teve bons amigos. Ele sentia que todos os seus amigos eram inferiores, e não apreciava a amizade deles. Ele tinha um amigo próximo chamado Yamada, que frequentemente o visitava. Mas o Sr. Tagara dizia: “Oh, é o Yamada de novo, lá vem ele falar coisas sem sentido. Queria que não mais viesse, tenho tantos livros para ler”. Ele nunca apreciou as visitas de Yamada porque este nunca conversava no mesmo nível do Sr. Tagara. O Sr. Tagara queria ler livros ao invés de ter amigos medíocres que o faziam perder seu tempo.

Porém, ao ficar cego, ele não conseguia mais ler. Quando escutava o som de passos na frente de sua casa, ele exclamava: “Oh, é o Sr. Yamada. Que bom que ele veio”. E antes de Yamada bater na porta, o Sr. Tagara já o chamava: “É o Yamada?” “Sim”, Yamada respondia. “Estou tão feliz que você veio. Quais são as notícias do mundo?”, o Sr. Tagara perguntava.

Yamada não mudara, mas o Sr. Tagara sim. Um giro de 180 graus.

Um dia, Tagara chamou sua esposa, Yoshiko-san: “Yoshiko, venha aqui”. Yoshiko-san pensou que seria censurada novamente, então, hesitou: “Você quer alguma coisa?” “Sente-se aqui”, disse seu marido. Ela se sentou. “Sente-se mais perto. Sente-se perto de mim”. Yoshiko-san não entendeu porque ele queria que ela se sentasse perto. Tagara pegou a mão de Yoshiko-san e de repente havia lágrimas em seus olhos.

“Yoshiko”, ele disse, “compreendo pela primeira vez o quanto você sofreu ao longo de tantos anos. Já estamos casados há quase 20 anos. Fui tão teimoso; tinha um grande complexo de superioridade. Todos os seus anos de saúde ruim foram causados por minha teimosia. Pela primeira vez entendo sua real bondade, o quanto você me ajudou e fez por mim, e que eu nunca apreciei”. Ambos se abraçaram e choraram. Lágrimas de alegria. Pela primeira vez os dois se compreenderam um ao outro. Desde então, uma nova vida surgiu dentro de casa, a saúde de Yoshiko-san melhorou e ele se tornou mais humilde, mas ainda assim não perdeu sua dignidade e qualidade superior. Amigos encontravam-no na rua e diziam: “Tagara-san, sinto por você ter perdido sua visão”. “Oh”, ele respondia, “não diga que você sente. Você deveria me parabenizar pela perda de minha visão”. Todos ficavam confusos quando ouviam isso. “Perdi meus olhos físicos, mas ganhei o olho da mente. Agora sou capaz de entender o que é o amor. Pela primeira vez percebo o que é a amizade, o que é a simpatia. Sabe, um sujeito teimoso como eu, a menos que seus olhos sejam esmagados, é incapaz de encontrar este novo mundo. Gostaria que você me parabenizasse por ter perdido minha visão mas encontrado o olho mental”.

O Sr. Tagara era um homem completamente mudado. Ele havia se iluminado. Iluminado para um mundo completamente novo. Havia transcendido seu pequeno individualismo mesquinho e se tornado capaz de ver e se unir a um mundo maior e à unidade de toda a vida. Ele se encontrou em um mundo de amor e de amizade. Esse tipo de experiência é chamado de iluminação.

A iluminação do Buddha era abrangente em todos os aspectos. Mas nós também somos capazes de entender, provar e nos abrir para esse novo ponto de vista. A iluminação não foi apenas do Buddha Gautama, mas você também, individualmente, pode descobrir essa nova perspectiva de vida. Isso é o satori. Ele deve ser seu e pode ser seu. Ninguém pode dá-lo a você. Você deve encontrá-lo por si próprio. Sim, é difícil, mas é seu, e assim é. Mas, de fato, você não busca pelo satori, porque você já está nele. Você está nesta iluminação; apenas

abra sua mente e lá você encontrará uma nova luz, uma nova perspectiva.



# HONESTIDADE

Honestidade é uma das qualidades mais importantes da integridade do homem e todas as religiões nos ensinam a sermos honestos, como nos Dez Mandamentos: “Não mentirás”, e nos Cinco Preceitos budistas: “Não fale uma palavra que não seja verdadeira”. É o princípio fundamental da lei ética e é dito que “Honestidade é a melhor política”.

Um dia desses me perguntaram sobre a honestidade, especialmente em relação ao Budismo. Então eu deveria escrever alguma coisa sobre honestidade e compartilhar esse ensinamento.

Honestidade, em geral, se aplica ao relacionamento entre as pessoas. Isto quer dizer que se deveria ser honesto com seus pais e amigos. É dito que um homem honesto não diz uma mentira ao povo e à sociedade. O desonesto é punido pela lei. Dessa maneira, a honestidade é um fator muito importante na educação social. Somos ensinados a sermos honestos a partir do momento em que somos capazes de falar e entender, e isso é a fundação da vida social.

Em termos religiosos, a honestidade tem a ver com a própria vida. É mais importante ser honesto consigo mesmo que com os outros. Honestidade é bastante subjetiva na religião, quando comparada com o sentido objetivo da ética. Há muitas pessoas que dizem mentiras para si mesmas e ficam doentes mais tarde por causa de perturbações internas. É fácil dizer mentiras para os outros, mas uma pessoa não pode enganar a si mesma. De modo a suavizar um incidente ou caso, a pessoa diz uma mentira para se safar. Muitas pessoas apresentam uma aparência falsa - dizendo mentiras - a fim de obter dinheiro, poder ou prestígio. É impossível enganar os outros facilmente, mas não se pode enganar a si mesmo. A pessoa sabe que não está sendo honesta consigo. A desonestidade para consigo mesmo é uma causa para perturbações na vida interior, e é a causa da infelicidade e da neurose.

Há tantas pessoas de fala macia e que apresentam uma face falsa, vivendo vidas

duplas, mas eu prefiro ser enganado e viver feliz, ser pobre sendo honesto, ao invés de enganar os outros a fim de obter algum ganho. Há uma paz e alegria imensuráveis no ser honesto consigo mesmo. De fato, a honestidade é um problema que tem relação consigo mesmo e não com os outros.



# ENTENDIMENTO CORRETO

Entendimento correto é o primeiro passo do Nobre Caminho Óctuplo e o mais importante. Por um longo tempo fomos treinados e habituados a entender as coisas de modo dualista, e isso torna tão difícil transcendermos o conceito dualista, entender as coisas na totalidade ou na unidade. O entendimento correto é o entendimento das coisas como elas são sem qualquer comparação. É um modo de ver as coisas em sua totalidade única.

Julgamos as coisas comparando-as e, então, dizemos bom ou mau, certo ou errado, belo ou feio. Julgamos as coisas de acordo com nosso gosto e conveniência. E novamente julgamos as coisas segundo nosso próprio padrão e dizemos, então, que isso é civilizado ou não civilizado, ou bárbaro. Comparar e julgar as coisas por meio da divisão é a característica do mundo ocidental, o qual é baseado no conceito dualista de criador e criatura, Deus e homem, recompensa e punição, certo e errado, conquistador e conquistado, etc. Talvez isso seja um desenvolvimento do conceito judeu-cristão do dualismo entre criador e criação.

De acordo com esse modo de pensar e entender, tudo deve ser julgado como certo ou errado, isto ou aquilo. É a filosofia do “ou isso ou...”, uma cultura da moralidade. Nessa filosofia tudo é um conflito e uma competição. Portanto, vencer é o mais importante. A menos que você vença, você perdeu. Num mundo assim, a coexistência ou o se tornar um é muito difícil. Se a esposa está correta, então o marido está errado. Deve haver democracia ou comunismo. Se alguém não é amigo, então, é inimigo. Se alguém acredita numa certa fé, então ele tenta converter os outros, pois o que ele pensa é o melhor e os outros estão errados ou são inferiores. A ideia “eu estou certo e ele está errado” torna o indivíduo agressivo e acusatório, transforma-se em elogio a si mesmo e presunção. Do outro lado, temos a pessoa que se torna pessimista e tem uma atitude derrotista, dizendo: “Eles são ricos, mas eu sou pobre” ou “ela é bonita, mas eu não”. Num tal mundo sempre há competição, conflito, medo e todos os tipos de complexos.

Entendimento correto não tem esse tipo de comparação. Ele vai além dos valores

relativos. Ele transcende as comparações dualistas. Entendimento correto significa reconhecer a natureza única de cada coisa, entender as coisas como são. No Budhismo, a palavra Nyorai (Tathāgata) é usada como um título, como a palavra Buddha; por exemplo, Amida-Nyorai, Shaka-Nyorai, Yakushi-Nyorai, Dainichi-Nyorai. Nyorai significa “assim vem”, “vem do modo que vem” ou “é do jeito que é”. Há uma citação bem conhecida: “As flores são vermelhas e as folhas são verdes”. É simplesmente assim. No Amida Sūtra é descrito que “a cor vermelha tem a luz vermelha, a cor branca tem a luz branca”. O homem é homem e a mulher é mulher, e ambos são bons, pois não podem ser mudados. Capitalismo, comunismo e democracia têm o seu lugar de acordo com tempo, região e condições. Temos todos esses elementos em nós e não podemos ser puramente democráticos ou comunistas. Não é o comunismo ou a democracia que é ruim, mas é o egoísmo e o espírito de conquistar os outros que é ruim.

Tanto quando exista errado enquanto comparado com certo, esse certo não é o certo. O certo está além de certo e errado. O bom está além de bom e ruim. A verdadeira beleza transcende a beleza e a feiura relativas. Entenda uma criança como criança; entenda um adulto como adulto. Então, muitos problemas podem ser resolvidos. Um piano é um piano, um violino é um violino, uma flauta é uma flauta, um tambor é um tambor. Todos são únicos e independentes, mas quando tocados juntos, uma sinfonia é criada. Folhas são folhas e são verdes; e flores são flores e são vermelhas. Assim, você é você e você deve ser o melhor você. Você não precisa se comparar com a pessoa do lado. Por que você compete e tenta vencer? Por que tem medo de ser derrotado? Ninguém pode derrotá-lo. Você não pode ser derrotado porque você é você.



# UMA PERSPECTIVA SADIA A RESPEITO DA VIDA E DA MORTE

A vida se torna muito diferente de acordo com a perspectiva que temos dela. Por exemplo, a perspectiva ou a atitude em relação à vida e à morte pode fazer com que alguém fique facilmente apreensivo, deprimido ou pode tornar a vida de alguém algo harmonioso, pacífico e luminoso.

Gostaria de examinar uma perspectiva sadia de vida e morte, pois diferentes religiões, culturas e raças têm perspectivas diferentes sobre vida, morte, natureza, moralidade, política, etc.

Nossa cultura norte-americana enfatiza juventude, crescimento, progresso, sucesso; e não valoriza envelhecimento e morte como partes do nascimento e crescimento. Envelhecimento é considerado algo feio e algo contra o qual se deve lutar, e a morte inevitável é odiada e temida. Mas a vida inclui tanto a vida quanto a morte, e essas coisas não podem ser separadas.

Esses dias, um viajante vindo do Oriente disse que a cultura norte-americana não tem filosofia de envelhecimento e morte, e que sua visão da vida é, então, superficial. Talvez esse pensamento tenha surgido por causa da natureza deste país, que é jovem e em crescimento, ou talvez porque ênfase demasiada é colocada na juventude, na beleza e no desenvolvimento. Entretanto, como em qualquer outro país, aqui também nascemos, amadurecemos e morremos. Nossa cultura é de intensa dicotomia: dividimos vida e morte, juventude e velhice, e pensamos que a vida é boa e bela, enquanto que a velhice e a morte são ruins e feias. Dessa maneira, o idoso aqui se sente triste e sem amor; o jovem expressa seu desprezo pelo envelhecimento; e todos temem a morte. Parece que filosofias e religiões inteiras se desenvolveram a partir do medo do envelhecimento e da morte.

Mas, por que criamos a dicotomia entre vida e morte? O Budhismo ensina a

falsidade disso, pois vida e morte não são opostas, mas fases de uma única vida, complementares uma à outra. Assim como o metabolismo de um organismo vivo inclui anabolismo e catabolismo, não haveria vida sem que a morte fosse uma parte de seu processo. Não haveria vida sem a morte.

Vida e morte não são boas nem más, feias ou bonitas; simplesmente são o que são - ou o como você as vê. Todos desfrutam dos botões de primavera e da verdura suave dos verões. Mas as folhas mortas e douradas no outono não são belas também? É tão belo ver as folhas douradas se destacarem dos ramos mesmo não havendo vento, dançando em direção a terra, retornando a terra mãe. A folhagem de outono é mais poética que o verde do verão. A primavera é romântica, mas o outono é sereno e meditativo.

Envelhecimento e morte são processos naturais da vida e deveriam ser vistos enquanto tais. Um idoso tem dignidade e sabedoria, e deveria ser respeitado e honrado. Nos lares orientais tradicionais, o idoso é o mais amado e respeitado. Os avós são mais amados pelas crianças que os próprios pais.

O idoso deveria viver como idoso, ao invés de competir com o jovem, e vice-versa. Comparar e competir cria problemas. O idoso propõe, o jovem escuta; isso é harmonia e lei dos complementares, como céu e terra, mais e menos, yin e yang se harmonizando e se tornando um. A vida é uma; essa é a beleza na vida. Unidade na diversidade; essa é a beleza na natureza.

Nossa vida se tornou por demais utilitária na cultura das máquinas, na qual tudo o que não produz é considerado inútil e deve ser descartado. Os idosos são inúteis porque não mais produzem, então são ignorados ou tratados com desdém. Parece que, com nossa filosofia pragmática e cultura utilitária, nossa vida se tornou uma máquina de produção e perdeu sua beleza e calor.

A vida é nobre; assim, a morte é nobre. É uma completude e realização na vida. É melhor morrer na nobreza que viver na desonestidade e na desgraça. Como morrer nobre e pacificamente, da mesma maneira como se viveu, isso é a religião. Quando se vive cada momento eterno total e honestamente, pode-se morrer do modo mais nobre e pacífico. Há um velho ditado no Japão de que é melhor morrer como uma joia preciosa que se quebra do que existir como um tijolo quebrado.

Vivemos por meio do morrer. As pétalas das flores se espalham, mas deixam suas fragrâncias; o homem morre, mas deixa seu nome. Quang Duc, o monge

vietnamita, viveu por meio do morrer. Ele dedicou e realizou sua vida por meio de sua morte. Sua morte não foi suicídio nem sacrifício. Foi o apelo mais sincero e corajoso para que seu próprio governo corrigisse a supressão errônea aos budistas. Um velho provérbio chinês diz que a morte é mais leve que um pedaço de pele de vaca. Patrick Henry falou alto: “Dê-me a liberdade ou dê-me a morte!” e Daisuke Itagaki disse: “Embora Itagaki morra, a liberdade não morrerá”. Tais afirmações indicam que a morte é mais leve para esse homem que o abandono dos princípios pelos quais viveram.

A morte não é tanto um problema, mas como viver é um problema importante. “Quanto mais ele vive, maior a desgraça” - se falamos de um homem desonesto. Se alguém entende o princípio da vida, então, a morte não é um problema. Vida e morte são uma e inseparáveis. Morremos, mas não morremos. Vivemos para além de vida e morte. Devemos viver este hoje eterno.



# PARA ALÉM DO MUNDO RELATIVO

Vivemos no mundo relativo, isto é, estamos relacionados uns com os outros. De fato, somos inter-relacionados e interdependentes. Ninguém é capaz de viver sem as outras pessoas e coisas. Realmente, todos somos um. Esta relatividade, entretanto, não deveria criar oposições. Sempre que a relatividade se torna oposição ou se torna extrema dependência ou agressividade, isso cria perturbações e sofrimentos.

Temos a tendência a nos opormos aos outros, culpar os outros, e isso é a causa do sofrimento nas relações humanas. Havia um casal com três filhos. O marido era um amante do vinho e do jogo. A esposa, uma mulher muito inteligente, tentava muito corrigi-lo, mas ele se tornava cada vez pior e em muitas noites nem voltava para casa. A raiva da esposa era tão grande que ela não conseguia dormir. Perdeu seu apetite e sua saúde começou a decair. Era bem natural ela ficar com raiva e desgostosa em relação à vida. Muitas de suas amigas a confortavam e a aconselhavam. Duas delas disseram a ela que, claro, seu marido tinha um comportamento errado, mas para que ele tivesse se tornado o que era, ela tinha alguma responsabilidade. Ele era ruim, era verdade, mas ela também era ruim, e por essa razão ela deveria igualmente olhar para si mesma. Ela não aceitou tal conselho, pois acreditava que ela não havia feito nada de errado.

Pedi para conversar com ela e numa certa tarde ela veio até mim. Depois de ter ouvido toda a história, concordei com tudo que ela havia me falado. Ela ficou muito contente e feliz. Ficou surpresa, no entanto, quando eu disse que eu não poderia declarar que tanto seu marido quanto ela mesma eram culpados, mas que ela era a única responsável por seus próprios sofrimentos. Naturalmente, ela perguntou, de maneira energética, qual o motivo de minha declaração. No mundo relativo, eu disse, quando as coisas são comparadas, seu marido estava errado e ela estava certa. Mas ao condená-lo, brigar com ele, ficar com raiva, ficar desgostosa a respeito da vida, ter pena de si mesma, ficar doente e negligenciar

seus filhos, nisso ela tinha culpa. Seu bom e certo se tornou ruim, e ela era a responsável por seus sofrimentos e misérias. Ela entendeu e concordou comigo; e, então, eu disse que há um mundo onde ela não precisa sofrer, há uma maneira de se libertar e eu sabia que ela podia trilhá-lo. Ela perguntou como poderia fazê-lo, superando, assim, seus sofrimentos. Ela deveria seguir além do mundo relativo, respondi; isso significa ir além da comparação e das oposições. Ela deveria estabelecer sua própria vida, a qual não seria suprimida nem vitimizada pelos outros. Ela entendeu e começou a viver sua própria vida sem ser incomodada pela vida errada de seu marido. Maravilhosamente ela superou a situação e começou uma nova vida.

Um de meus amigos me falou de suas experiências recentes de receber um banho de água vindo do terceiro andar enquanto andava na rua. Ele não foi o único, pois outros transeuntes haviam tido a mesma experiência. Ele pensou que era um adolescente que havia feito isso e ficou muito contrariado e irritado. Durante um tempo ele observou bastante. Um dia, ele viu quem estava fazendo aquilo e, para sua surpresa, ele viu que não era um adolescente, mas um homem adulto! E com ele havia duas crianças. Um pai e seus filhos se divertindo jogando água nas pessoas. Quando descobriu esse fato, ele ficou sem palavras. Sua irritação passou e ele pensou: “Oh, este homem tolo desperdiçava seu tempo e sua vida fazendo tal coisa”. De repente, entretanto, ele se perguntou: “E quanto a mim? Estou fazendo a mesma coisa. Estava irritado por causa de alguém que não sabe fazer nada de melhor e gasto meu tempo e minha vida ficando irritado”. Seus pensamentos se transformaram em compaixão; a oposição desapareceu; ele e o homem se tornaram um.

Vivemos em uma cultura de dicotomias e objetificamos os outros como se estivessem em oposição a nós. Tão logo percebamos deveríamos também compreender que aquilo que está em oposição é nossa própria sombra. Quando vemos os outros em nós ou nós mesmos nos outros, superamos a oposição e o mundo relativo e nos tornamos um. Ao reconhecer os outros dessa maneira, no sentido superior, passa a haver respeito pelos outros e por nós mesmos. Somente quando respeitamos a nós mesmos no verdadeiro sentido da palavra é que podemos verdadeiramente respeitar os outros.



# BUDDHISMO, ZEN E NEMBUTSU

Buddhismo é um caminho de vida quando comparado a religiões de crença. O Buddhismo é autorrealização, autodesenvolvimento, é uma vida criativa. É um modo de vida. É filosofia, psicologia e religião - não apenas acreditar, mas é algo direto e imediato. Tudo na vida é religião - é o caminho budhista. Especialmente no Zen, quando dizem que acordar de manhã, escovar os dentes, lavar seu rosto - tudo isso é religião.

Cada dia, cada momento da vida, é uma religião em si mesmo. Como vivemos, como nos descobrimos na multiplicidade; a complexidade da vida atual é descobrir a vida pura e simples que você está buscando. Isso é o que ensina o Zen. Isso é o que o Buddhismo, como um todo, ensina, um modo de vida pelo qual você pode encontrar a paz, a alegria e a harmonia com seu ambiente. O Buddhismo ensina que o que quer que exista é o resultado do karma e que você é responsável, não alguma outra coisa. Nenhum agente externo é responsável por sua felicidade ou desespero.

O Zen enfatiza primariamente a meditação. O Shin enfatiza o nembutsu. Embora ambas as abordagens pareçam diferentes, elas realmente não o são. Ambas levam à completa libertação, soltura e atingimento da liberdade. Por meio do apego os homens se tornaram escravos de muitas coisas. Se alguém se torna um escravo de sua própria paixão, essa paixão cresce dentro dele e se torna uma tristeza para ele e para os outros. O modo budhista de vida é a libertação, um soltar-se dos nós apertados das dificuldades humanas. Independente de qual texto é usado nas várias escolas do Buddhismo, todas ensinam esse modo de vida que leva à iluminação, à libertação. O conteúdo da iluminação é Nirvāna, Nirvāna é tal totalidade da vida onde encontramos a paz, a alegria e a harmonia. O Zen é um dos caminhos para a iluminação e para a liberdade.

“Zen” é a palavra em japonês. “Ch’an” em chinês, “jhāna” na antiga língua falada na Índia e “dhyāna” em sânscrito. Dhyāna é meditação, estática e dinâmica - não apenas quietude estática, mas quietude em meio à multiplicidade. A escola Zen

está se tornando amplamente conhecida nos EUA e na Europa. Mas, em alguns círculos, tem sido mal-entendida e corrompida. Alguns da chamada geração “beat” se apossaram de certas partes do Zen sem entender o restante; tomaram apenas a parte “beat” do Zen. Então, ser “beat” é bem uma moda atualmente - o estilo boêmio de viver, a vida como um “beat”. Claro, nossa vida é um tipo de “beat” (batida) - assim como nosso coração bate. Sendo nosso coração uma contínua batida, também a vida é uma batida; não é uma coisa estática, mas uma batida. Mas essa batida não é fortuita. Ela tem um ritmo universal, é unificada com a verdade. A geração beat, porém, toma somente uma parte da vida e diz: “Não me importo com a formalidade, com a conformidade; não me importo com os outros, mas vivo do modo como quero”. Hoje, muitos adolescentes estão se tornando assim. Eles têm tanta energia, querem fazer alguma coisa; mas não querem se conformar, querem apenas fazer as coisas do seu modo.

Um homem não é um ser independente, como muitos adolescentes pensam. Um homem é um ser que é interdependente e inter-relacionado com os outros seres. Ninguém pode viver sem os outros. Somos uma parte integral do todo. Assim, esta vida não é uma batida individual e independente, mas uma batida conjunta. Sim, é uma batida única do indivíduo, mas é também uma batida da totalidade, uma batida junto com o universo. A batida do indivíduo é a mesma que a dos outros. Claro, todos têm sua batida característica, mas sua batida é uma e a mesma com esse ritmo universal. Mas este “beat” universal do Zen foi mal entendido e torcido, transformado em uma moda. O verdadeiro Zen não é uma coisa fortuita, egoísta e individual. É unicamente individual, mas ainda assim tem universalidade.

Um jovem da região norte da China andou certa vez centenas de milhas para visitar onde Bodhidharma se sentava em meditação. Ele era um jovem muito sincero e diligente que, ao encontrar Bodhidharma, disse: “Meu nome é tal e tal. Andei muitas centenas de milhas para buscar os ensinamentos. Por favor, ensine-me o que é o Budhismo”. Bodhidharma não levantou a cabeça, não deu qualquer resposta. O jovem esperou em vão por todo o dia, mas ainda assim não recebeu resposta. Então, ficou por lá à noite. Na manhã seguinte foi novamente ao mestre e mais uma vez implorou pelos ensinamentos. Esperou todo o dia, mas sem resultados. Veio o terceiro dia, a mesma coisa - nenhuma resposta. O jovem, um tanto inquieto, se perguntou como chamar a atenção de Bodhidharma. Por três dias Bodhidharma nem mesmo olhou para ele - nem mesmo um breve olhar. O jovem, então, teria que fazer alguma coisa - ele segurou sua orelha, arrancou-a e a jogou

no mestre, dizendo: “Mestre, fale”. Bodhidharma, pela primeira vez, pensou que este era um jovem sincero, e que realmente pedia pelos ensinamentos. Ele olhou para o jovem e concordou em deixá-lo ficar. O jovem que estava disposto a colocar toda a sua vida naquilo que desejava, tornou-se mais tarde o sucessor de Bodhidharma.

Quando fazemos algo, isso não deve ser feito de maneira leviana; devemos por toda nossa vida naquilo. Essa é a atitude budhista. Quando você joga basquete, jogue basquete - não apenas corra pela quadra. Um homem, em seja o que diga ou faça, coloca toda sua responsabilidade e sua vida em cada uma de suas palavras. Mesmo se sua vida estiver em risco, ele pode arriscar sua vida. Tal atitude é o modo budhista de viver.

Lembro-me de uma mãe em Oakland, na Califórnia, onde eu costumava morar. Seu único filho amava futebol americano, mas ela era contrária a isso, pois muitos rapazes acabavam machucados. Mas o garoto implorava para jogar futebol. Então, um dia, a mãe disse: “Não quero que você jogue futebol porque você pode acabar machucado, mas, se apesar de minha vontade, você for jogar futebol, então, jogue. Mesmo que vá morrer, jogue. Uma vez que quer muito isso, dê sua vida por isso. Não apenas jogue por jogar, mas jogue até sua morte”. Esse rapaz se tornou um dos jogadores de futebol americano mais notáveis entre os nisseis no norte da Califórnia. Sua mãe era uma verdadeira budhista.

As mães japonesas, quando seus filhos iam para a guerra, costumavam sempre dizer: “Vá e morra”. Este “vá e morra”, em japonês, significa arriscar sua vida, dar tudo o que você tem. Elas nunca diziam: “Vá e volte; faça uma ação gloriosa e volte”. Quando somos chamados para um dever, nós o cumprimos mesmo com risco de vida. O modo budhista é colocar tudo de si quando se faz alguma coisa - não necessariamente na guerra, mas no trabalho no escritório ou em qualquer tipo de trabalho. Cada homem tem uma vida para viver, uma vida a ser preenchida com trabalho responsável. É preciso fazer um trabalho honrado a fim de ser capaz de colocar toda a vida nisso. Esse é o caminho do Zen no Budhismo. Homem e obra são um só. O homem e seu mundo são um, do mesmo modo que um jovem e sua namorada são um. Quando as pessoas se amam, o sentimento é mútuo. É um só, não um amor de um lado apenas. Um amor verdadeiro é uma união e unidade completa. Sujeito e objeto se tornam um. Quando uma pessoa ama seu trabalho, seja o que for que faça, o trabalho é ela, e ela é o trabalho.

Li o seguinte na biografia de Henry Ford: Quando trabalhava num certo maquinário, ele o fazia até meia-noite, 1h00 ou 2h00 - várias manhãs até 3h00 - e às 4h00 saía para um café próximo da fábrica. Quando dedicado à sua máquina, ele se esquecia do tempo, esquecia-se de comer, devido a estar tão imerso em seu trabalho. Há uma indizível alegria nesse modo de viver. Na ciência e na religião, um homem que faz sucesso - não gosto realmente da palavra 'sucesso' - é um homem que realmente trabalha com vida. Pegue Mahatma Gandhi: o que acreditava, ele vivia. Mesmo colocado numa prisão, sem comer, Gandhi realizava sua pulsão interior de viver uma vida de verdade. Ele viveu uma vida de unidade.

Esse mundo de unidade é Nembutsu. Sabendo que os assim chamados pares de opostos - você e eu, sociedade e eu, país e eu, pais e filhos, esposa e marido, Deus e homem, criador e criação, corpo e alma, espiritual e material - são todos realmente um, isso é o Nembutsu. Nenhum membro de qualquer um dos pares pode viver sem o outro. "Marido" não tem sentido sem esposa. E assim por diante. Mas no Ocidente, lutamos tentando dividir nossas vidas em dois. No Budhismo, eu sou a família, a família sou eu; todos os pares são um. Embora vivamos na complexidade, essa complexidade não é casual, mas uma definida interdependência e inter-relacionamento. O Budhismo ensina a encontrar o um nos muitos e os muitos no um (a diversidade em cada um de nós). Este mundo de unidade é Nirvāna; é Namu Amida-Butsu, e é Nembutsu.

Nembutsu é a unidade de sujeito e objeto. Namu-Amida-Butsu significa que o Buddha e eu são um só, meu país e eu são um, toda a humanidade e eu são um. Quando colocamos toda nossa vida em algo, nos tornamos um com aquilo. Quando um homem arrisca sua vida pela humanidade, ele e a humanidade são um.

Cada um de nós, um pouco que seja, é o mais venerável. Cada um tem um propósito verdadeiramente sincero de cumprir e realizar suas próprias potencialidades. Dessa maneira, o que quer que façamos, deveríamos fazê-lo com todo nosso ser. A explicação não tem fim. Não são as palavras, nem concepções ou ideias, mas o que fazemos com todo nosso ser, a cada momento, com um senso de responsabilidade e com uma atitude de realização. Lá encontramos uma vida grata e alegre. Tal realização da própria vida significa a realização do mundo como um todo. Isso é Nembutsu e isso é a essência do Zen.





# A REALIDADE DA FRATERNIDADE

A Semana da Fraternidade ocorre em fevereiro entre os dias 18 e 24. Ao comemorar tal data acredito que cada um de nós deveria ter um entendimento claro do que seja a fraternidade em relação a si mesmo.

Fraternidade não é meramente uma palavra ou conceito. Não é apenas uma ideia ou ideal. E, é claro, não é tampouco um chavão. Fraternidade é uma realidade. No Jantar da Fraternidade patrocinado pela Liga de Cidadãos Nipo-americanos, realizado em 22 de fevereiro de 1959, o Dr. Percy Julian, um famoso químico negro, falou enfaticamente a respeito de “O Que Você Quer Dizer Quando Diz?” Muitas palestras belas são dadas, e maravilhosos ensaios são escritos sobre a fraternidade. Falamos sobre igualdade, justiça e busca da felicidade. Você realmente quer dizer essas belas palavras? Fraternidade não consiste de palavras, conceitos ou apenas um tema para se conversar. É a própria vida que é vivida conjuntamente em unidade. O que eu sou, minha própria existência, o próprio fato de minha presença aqui e agora é devido aos meus irmãos; é o resultado da fraternidade. Eu existo por causa da fraternidade. Eu sou a fraternidade. Se eu fosse começar a analisar todos os envolvimento da fraternidade naquilo que sou eu levaria um tempo incontável.

A vida é como uma imensa rede. Como os fios da rede estão todos interconectados, assim também nós estamos inter-relacionados e interdependentes. Vivemos uma vida mutuamente cooperativa. Tome meu casaco, por exemplo. Ele é feito de algodão, lã e seda. O algodão pode ter sido cultivado por agricultores do Texas sob condições de um verão ardente. A seda pode ter vindo do Japão, onde os agricultores cultivam amoreiras a partir das quais os bichos-da-seda são nutridos. A lã pode ter vindo de rebanhos de carneiros nos altos planaltos da Austrália. Tais materiais foram reunidos e processados por trabalhadores nos campos e nas fábricas, transformados em tecido, e novamente manuseados por outros trabalhadores. Todos os materiais foram transportados por navios, trens e caminhões. O dono da loja disponibilizou o casaco para que eu

pudesse comprar. Apenas imagine quantas pessoas estão envolvidas neste casaco com o qual me mantenho quente. Centenas e milhares de pessoas estão envolvidas em cada item que uso, o alimento que como, o lugar em que vivo. Sou capaz de existir por causa do trabalho e dos serviços de tais pessoas. Minha própria vida é a vida de outras pessoas e coisas.

Algumas pessoas odeiam os negros. Se uma pessoa odeia os negros, é melhor não comer carne, pois muitos negros trabalham na indústria da carne. Se uma pessoa odeia os membros de certa raça ou religião, ela não deveria comer ou usar qualquer coisa feita por eles. Isso, é claro, é impossível. Portanto, a fraternidade é uma realidade, não apenas um conceito ou ideal. Se você gosta ou não, há a fraternidade e você está envolvido nela.

O próprio fato da vida implica em fraternidade. Fraternidade não é algo que devemos ou deveríamos empreender. É uma realidade que somos. Se alguém compreende este fato da vida, esta realidade e verdade da vida, ele deverá viver em conformidade com isso. A abrangência da fraternidade é tão vasta e profunda. Você não pode escapar dela.

No Budhismo, este espírito e vida de fraternidade se estendem aos animais, plantas e todas as coisas, incluindo os homens, pois tudo está inter-relacionado, toda a vida é una. Porque a vida é una, respeitamos toda a vida. Quando compreendemos a realidade de nossa interdependência, não podemos deixar de nos tornarmos harmônicos, pacíficos e apreciativos uns dos outros e de todas as coisas.



# NÃO DICOTOMIZAÇÃO

Comemoramos o O-Higan duas vezes ao ano. Em termos astronômicos, é no dia do O-Higan que o sol nasce diretamente do leste e se põe diretamente no oeste. Assim, a duração do dia e da noite é a mesma. O-Higan também representa uma estação que não é nem muito quente, nem muito fria, simbolizando, dessa maneira, o caminho do meio do Buddhismo. Por isso, durante muitos séculos a semana em torno desta época do equinócio (noites iguais) foi selecionado como a semana do O-Higan, sendo uma oportunidade para se reunir no templo, ouvir palestras, fazer serviços sociais, comemorar serviços memoriais a fim de expressar a gratidão e, acima de tudo, tirar um tempo para a autorreflexão - o que sou eu; o que é a verdade das coisas. Penso que este é o significado da estação de O-Higan e suas cerimônias.

“O-Higan” é uma palavra japonesa: “O” é um honorífico, e “Higan” significa “a outra margem”. Mas “Higan” é realmente uma abreviação de “Tōhigan”. “Tō” significa “cruzar”, “Higan” significa “a outra margem”, assim, “Tōhigan” significa “cruzar para a outra margem”. O Tō é a parte mais significativa de Tōhigan. Higan, a menos que sejamos cuidadosos, se torna um conceito. Mas “Tō”, cruzar, seguir, não é um conceito; é uma experiência, é viver. Não é estático. Assim, ir para a outra margem é a parte importante, e gostaria de colocar a ênfase em Tō mais que em Higan. Ele significa viver cada dia. A destinação, o objetivo, o fim, ou Higan, é eventualmente alcançado se dermos cada passo de um modo perfeito. Se os meios são perfeitos, é apenas natural alcançar o perfeito fim. Assim, os meios são mais importantes que o objetivo. Eu não deveria dizer mais importante, pois isso divide meios e fins em dois, enquanto que meios são fins, fins são meios. Sabendo disso, Higan se torna perfeitamente compreensível sem nos apegarmos ao verbo Tō. Ir é a outra margem.

Uma vez que a estação do Higan é a época para a autorreflexão, gostaria de falar sobre o eu-ego. Parece que, naquilo que é chamado mundo livre, os países do Ocidente, nossa civilização e cultura, são a culminação do desenvolvimento do eu-ego. Nossa ciência política, educação, economia, e assim por diante, todas

apontam na direção do desenvolvimento do eu individual. Parece muito lógico, muito verdadeiro, respeitar o indivíduo, reconhecer a dignidade do indivíduo. Mas temos uma forte inclinação para apoiar, desenvolver, expandir e afirmar o self (“Self” pode parecer significar o indivíduo sem o apego do egoísmo, enquanto “ego” conota egoísmo; contudo, essencialmente, self, ego ou indivíduo são a mesma coisa, eu). Afirmamos o self, o eu. Tenho o direito, você não tem direito de ficar no meu caminho. Nosso termo ‘liberdade’ significa esse desenvolvimento do self, do ego. Nós, norte-americanos, falamos de liberdade. Ao declarar liberdade, oprimimos os outros. O mesmo ocorre com os russos. Ao declarar suas ideias, o comunismo, eles oprimem os outros. Seja os EUA livre ou a Rússia comunista, ambos desenvolvem ou promovem o ego. Toda a nossa civilização é esta promoção do ego, a expansão e desenvolvimento do ego.

O pensamento de Hegel, o filósofo alemão, foi o reconhecimento de todos, aceitação de todos; isso está bem, aquilo está bem, aceite isso, aceite aquilo. Os componentes da dialética de Hegel são thesis, antithesis e synthesis. Thesis é o fato da situação atual. O novo elemento que se opõe à tese atual é a antítese. Colocar juntos tese e antítese cria síntese. Esse é o processo da vida. Esse é o processo da condição da sociedade. Esse é o processo do progresso. O pensamento de Hegel não é o de negar uma coisa. Pegue tudo e isso se desenvolverá no processo de tese, antítese e síntese.

O pensamento de Kierkegaard, por sua vez, era o de selecionar uma coisa e negar todo o resto. Essa é a base de seu existencialismo, tomar certa coisa, afirmá-la e negar as outras. Hegel e Kierkegaard representam dois métodos de um caminho de vida. Kierkegaard negava tudo, mas afirmava a existência de Deus. Assim também Kant. Immanuel Kant, o principal filósofo da Alemanha, nega tudo em sua “Critique of Pure Reason”. Entretanto, em seu lado prático e afirmador, no final era uma afirmação de Deus.

Carlyle, o filósofo inglês, em seu significativo modo de vida, disse que a negação completa é a afirmação completa. Isso parece estar muito próximo do caminho que o Buddha ensinou. Assim também, Nishida, o notável filósofo do Japão, apresentou a mesma perspectiva de entendimento: completa negação é completa afirmação.

No Budhismo, especialmente no Prajnaparamitta Sūtra, o não-ego é ensinado. Frequentemente, a terminologia sunyata, vazio, nada ou aquilo que é como é,

indica negação completa, nada. No Prajnaparamitta Sūtra negação também é negada. Se há qualquer coisa afirmativa além da negação, isso não é negação. Assim, no Prajnaparamitta Sūtra negação também é negada. Para mim, esta atitude negativa é muito importante. No Ocidente, tudo está no modo da afirmação, enquanto que no Oriente, o modo geral de expressão e entendimento é por meio da negação. Afirmação limita a si mesma. Somente por meio da negação a verdade abrangente ou absoluta pode ser expressa.

Estamos tão habituados no Ocidente: não queremos ser negativos, não queremos ser passivos; queremos sempre ser agressivos, positivos, ativos e dinâmicos. No Oriente, a atitude é mais passiva, mais negativa e mais estática; mas esta qualidade estática ou negatividade não é em relação à positividade ou à afirmação. A negação oriental ou budhista é que a negação é ela própria negada.

Kierkegaard e Kant negaram tudo com uma exceção, eles afirmaram Deus. Negar tudo e estabelecer algo, isso não é negação no sentido budhista. O modo budhista é o de que a negação também é negada. Nada é afirmado, mas tudo é negado. Que não haja qualquer afirmação é a real afirmação. Mudança contínua é permanência. Samsāra é Nirvāna; Nirvāna é Samsāra. O fluxo contínuo da água é o rio. Que tal completa negação seja completa afirmação é dizer que contínua mudança é em si mesma permanência.

O Shinshu ensina o “outro poder”, negando o eu e confiando no poder do outro. Esse é um modo muito perigoso de se entender as coisas: negar o eu e encontrar o outro poder. Não, não são duas coisas. Não há outro poder além de si mesmo. A própria negação de si é o outro poder.

A maior parte das pessoas entende isso como negação ou rejeição do eu e, então, encontro do outro poder. Negar o eu e depender do outro poder, isso é dualista. Não se trata desse tipo de negação, mas a própria negação é afirmação. Quando o eu é perdido, há o outro poder. O perder é o outro poder. A negação não é comparada ou colocada como oposta à afirmação. Não ego, não eu ou nada não é comparado ou colocado como oposto a algo que é. Higan, a “outra margem”, não está lá como algo comparado com aqui, mas Higan está aqui. Quando este eu é perdido, há o verdadeiro eu. Higan para mim é este eu não-ego; é a vida de não ego e não egoísmo. Higan, é claro, não é um lugar geográfico, lá, a outra margem; nem um mundo conceptual quando comparado a este mundo. Esta própria vida, quando transcendemos o ego-eu, o próprio transcender é não ego.

Falamos de unidade, a unidade de duas coisas. Isso não é verdadeira unidade. Por exemplo, considera-se que esposa e marido sejam unidos em uma vida harmoniosa. Esse é o conceito ocidental geral da unidade - que a esposa enquanto indivíduo e o marido enquanto indivíduo sejam colocados juntos em unidade, como um. Mas a unidade budhista não é desse tipo. Quando o marido perde seu ego, o marido ele próprio, ou quando a esposa perde seu ego, a esposa ela própria, quanto tudo é perdido, há a unidade. Unidade não é colocar juntas duas coisas. Mas quando tudo é perdido no nada, isso é unidade. Não é unir, mas perder. Completa negação é completa afirmação.

Nossa tendência é dicotomizar tudo e, então, tentamos criar unidade, harmonia entre os dois. Não haverá harmonia quando Você coloca duas coisas juntas. Somente quando você perde a si mesmo é que você encontra a si mesmo. Esse é o entendimento básico do Budhismo: sunyata, nada, aquilo que é como é. “Jiriki wo suteru”: jogar fora todo o autopoder. O próprio ato de perder o autopoder é o outro poder.

Na expressão budhista, também, há dois modos de se ver as coisas (Claro, vivemos neste mundo espacial; vivemos no mundo do tempo, então temos de ver as coisas em relação. Mas relacionamento é algo verdadeiro). Mas como estava dizendo, o Budhismo tem duas maneiras de entender as coisas. Uma é o modo de Hegel aceitar tudo, todas as coisas estão bem. Isso é chamado de “Shoju”, que significa que nada é jogado fora, tudo é bom, tudo é belo e valioso, tudo tem seu lugar, e assim, tomamos todas as coisas, nada denunciemos. Isso também é chamado de “shoju mon”, o portal de shoju, que significa deixar entrar todas as coisas.

O segundo modo que os budhistas têm para entender as coisas é “shaku buku”. O portal de “shaku buku” é o de selecionar uma coisa e negar todas as outras. Honen Shonin, o professor de Shinran, disse: “Senjaku hongan”, querendo significar que se deve aceitar o hongan e afastar todo o resto. Esse “senjaku hongan” ou escolher hongan (hongan é frequentemente traduzido como “voto original”, que eu penso não passar o verdadeiro significado), significa escolher a vida verdadeira e negar as outras. Dizer desse modo parece algo dualista. Mas escolher somente a verdade é em si mesmo negar o falso; é uma só coisa, não duas. Selecionar a verdade é negar o falso. Honestidade significa que não há mentira. Você não elimina a mentira e se estabelece na verdade. Não, não é assim. É unidade simultânea.

Esse é o motivo porque um é muitos e muitos são um, como é dito no Budhismo. Sou todos e todos são eu. Tal mundo sem divisão, não dualista e sem ego é Higan para mim. Quando examino a mim mesmo, vejo que sou repleto de ego. Todos os problemas, misérias, infelicidade, desconforto são ego; nada mais são que ego. Se você tem quaisquer dificuldades na vida, quaisquer preocupações em sua vida, isso nada mais é que seu ego. O ego cria problemas, misérias e sofrimentos. O ego cria apego e prisão.

Num encontro recente do grupo Asoka, um dos membros me disse: “Sabe, reverendo, algum tempo atrás você escreveu um artigo no Boletim a respeito do apego. Sempre carrego esse artigo comigo, e ele já me salvou várias vezes. Tenho muitos problemas, e quando reflito, vejo que se trata de meu apego aos amigos, ao dinheiro, a certas palavras que meus amigos dizem - todas as tristezas porque passo são meu apego; são minha ignorância. E seu artigo sobre o não apego - não sei quantas vezes ele já me ajudou - ele está lá no fundo de minha bolsa, já todo amassado; ainda o carrego comigo. Só queria dizer o quanto o aprecio por aquele seu pequeno artigo”. Não me lembro de quando escrevi tal artigo ou mesmo sobre o que falei. Já o esqueci completamente. Mas numa ocasião devo ter sentido o não apego como algo de muita ajuda para mim, de modo que minha expressão e experiência disso, escrita no papel, ajudou outras pessoas. Não tenho intenção de ensinar os outros; simplesmente me expressei. Mas porque nossa vida é uma, aquele artigo ajudou outros. O modo como sofro é o mesmo modo como você sofre, e o mesmo modo como Buddha Shakyamuni sofreu; e ele solucionou isso da mesma maneira como Shinran, e como meu professor. Eles viveram a vida. Suas próprias vidas são o ensinamento. Assim como quando o sol brilha, todos obtêm o benefício. O sol não é consciente de beneficiar. Ele não fica consciente de ter motivos altruístas, nem pensa: “Estou brilhando”. Ele simplesmente brilha. A vida é também assim. Para mim, Ohigan é este eu não ego. Quanto mais encontro ego em mim, mais significado encontro no Higan. Não é um não ego como diferente do ego, mas com o próprio fato de compreender meu ego, atinjo o não ego, o Higan.

Assim, para mim, Higan tem muito valor para minhas reflexões sobre os ensinamentos. E, neste ano, Higan significa não ego para mim, a vida de não ego. Mas, é claro, Higan, como usualmente ensinado, consiste dos seis paramitas: generosidade, observação dos preceitos, paciência, esforço, meditação e sabedoria. Essas são as seis virtudes ou seis perfeições. Se você as tomar seriamente, cada uma delas leva ao não ego, ao sem eu. Ausência de eu é Higan, o mundo de Buddha, o mundo de Nembutsu, o mundo de unidade - completa

negação que é completa afirmação. Isto é a verdadeira vida, o que é como é, O-Higan.



# O MAIOR PRESENTE ÀS MÃES

13 de maio é Dia das Mães. Este dia é especialmente escolhido a fim de prestar tributo às nossas mães, embora não devêssemos nos esquecer dela em nenhum dia. Desnecessário descrever a grandeza de ser mãe e a indizível dívida de gratidão que devemos às nossas mães. Mesmo quando tentamos fazê-lo, nossas palavras parecem fracas e insuficientes, ainda que nosso esforço seja sem fim. É dito no Shinjikangyo, um dos sūtras budistas: “Por meio do amor de um pai bondoso e de uma mãe compassiva, homens e mulheres ficam todos pacíficos e felizes. O amor do pai é maior que a montanha, e o amor da mãe é mais profundo que o oceano”. Então, no Daijukyo-Sūtra é dito: “Se não há um Buddha para se servir, servir bem seus pais é servir bem o Buddha”.

De fato, devemos tentar compreender a vastidão de nossa dívida aos nossos pais. Muito frequentemente tomamos as coisas como certas. Embora devamos muito aos nossos pais, muito frequentemente tratamos isso como algo normal de acontecer. Ainda mais, nós reclamamos, e algumas pessoas fazem seus pais sofrerem. Rennyō Shōnin disse certa vez: “Quando nos tornamos habituados, fazemos as coisas com nossos pés, enquanto deveríamos fazê-las reverentemente com nossas mãos. Deveríamos estar vigilantes”.

Deveríamos sempre fazer o melhor às nossas mães; mas o que é “nosso melhor”? Acredito que nosso melhor é certificar que a mãe não tenha motivo para preocupação e que suas expectativas a nosso respeito sejam realizadas.

“Recebemos nossos corpos de nossos pais”, disse Confúcio; “cuidar do corpo e não machucá-lo, é o começo da piedade filial; tornar-se independente e buscar o trabalho de sua vida, e deixar o próprio nome para a posteridade, é o alvo da piedade”.

Se nossas mães estão vivas ou mortas, não dar a elas motivo para preocupações é a grande coisa; entretanto, permitimos que nossas mães se preocupem.

Toda mãe cria seu filho com tenro cuidado, e com pensamentos de que aquela criança será um bom rapaz ou uma boa garota, tornando-se o tipo superior de homem ou mulher, preenchendo um papel valoroso na sociedade. Cada um de nós deveria se lembrar do cuidado amoroso e das esperanças de sua mãe, e realizar suas expectativas.

As mães estão sempre pensando em nós, se preocupando conosco. A história da mãe de Johnny é uma história verdadeira. É um dos exemplos. A Sra. Yamada sempre esperava no escuro e frio portal de sua casa no campo no centro da Califórnia quando seu filho saía dirigindo sua caminhonete de vegetais. Ela ficava lá até as luzes da caminhonete desaparecerem distantes na autoestrada. Raramente ela voltava para a cama quando Johnny ia ao mercado com as verduras.

Como usual, certa manhã, às três horas, Johnny e sua mãe tomaram juntos seu café da manhã e ele partiu na caminhonete. Sua mãe o viu desaparecer enquanto ficava parada no portal como de costume.

Logo após ele partir, Johnny descobriu que havia esquecido um papel importante. Ele estacionou sua caminhonete e cruzou o rancho a pé. À medida que se aproximava ele percebeu uma figura negra num canto do portal, perto da janela. Ele parou e observou a figura por alguns minutos. Ela não se movia. Ele juntou sua coragem e se aproximou do portal, e disse: “Quem está aí?” Veio uma resposta: “É você, Johnny?” Quando Johnny se aproximou de sua mãe, ela pegou em sua mão e ficaram em silêncio. Depois de enxugar suas lágrimas, a mãe disse suavemente: “Johnny, esta não é a primeira vez que fico parada aqui. Todas as manhãs fico aqui por muito tempo depois das luzes da caminhonete desaparecerem, esperando que você esteja seguro e que não seja tentado por amigos jogadores e beberrões. Claro, sempre confio em você, mas me preocupo, pois há tentações demais e é mais fácil descer do que subir. Johnny, você nunca me desapontará, não?”

A mãe estava consciente de que ultimamente Johnny estava bebendo e jogando. Depois dessa ocasião, Johnny se tornou uma pessoa diferente e se manteve afastado dos companheiros de jogo e de bebida.

Alguns de nós somos afortunados por terem as mães ainda vivas e alguns têm a infelicidade de terem perdido suas mães. Se nossas mães vivem ou não, nós as honramos do mesmo modo.

No Dia das Mães, aqueles de nós cujas mães faleceram se lembram das tenras memórias a seu respeito e tentam viver o tipo de vida que ela nos ensinou; e aqueles de nós cujas mães ainda estão conosco oferecem jantares ou presentes, tentam seu melhor para fazê-las felizes. Entretanto, dentre todos os presentes, conforto, segurança e realização das expectativas da mãe são os melhores presentes que podemos oferecer a ela.



# INTROSPECÇÕES

Em minha escrivaninha tenho uma pequena pedra redonda que peguei em um riacho perto do Heart Mountain Relocation Center, Wyoming, onde passei os primeiros anos da última guerra. É uma pedra comum sem o valor de nenhuma joia; pode ser encontrada em qualquer lugar. Ainda assim, para mim, essa pedra comum e insignificante é uma fonte de grande inspiração, uma grande professora e uma companhia, assim como é uma memória dos tempos do campo de internação.

Nessa pedra redonda, sinto um caráter pacífico, harmonioso e perfeito - um caráter adquirido através de anos de dificuldades. À medida que sinto sua maciez e característica arredondada, sei que não era assim no início. Devia ter muitos cantos pontiagudos quando se quebrou a partir da pedra-mãe e começou sua longa jornada descendo por rios e riachos, suportando o calor, as tempestades e o inverno congelante do Wyoming. Por quanto tempo, é difícil dizer, talvez por milhares de anos; e à medida que rolava e tocava em outras rochas e pedras, ela ia sendo polida e seus cantos pontiagudos iam desaparecendo. E hoje admiro sua redondeza e macia beleza, sabendo que ela levou milhares de anos, não apenas um dia, para se tornar redonda e macia. Por trás de sua beleza simples, percebo seu caráter maravilhoso.

À medida que avanço no riacho da vida, esta pedra me ensina paciência e resistência. Ela me ensina fazer o melhor com as situações que me aparecem, a aceitar e surfar em minhas ondas do karma, pois muitas coisas que ocorrem estão para além do limite de meu poder.

Dessa maneira, encontro paz e contentamento em relação aos sofrimentos da vida. Como vejo os muitos cantos pontiagudos e ásperos em mim, sinto que sou muito menor e inferior que a pedra. Esta pequena pedra em minha escrivaninha é, de fato, um grande professor para mim.

Todos os nossos sofrimentos neste mundo são causados por nossa ignorância. O

mais profundo da ignorância é não conhecer a si mesmo. Sempre sentimos obstáculos e obstruções em nosso lidar com as coisas e afazeres, porque não nos conhecemos, e isso é a causa de nossos sofrimentos e dores. Muitas pessoas pensam que a causa da maioria das dificuldades consiste das outras pessoas ou coisas como o sistema da sociedade ou o ambiente social. Mas essa visão considera o homem como um esqueleto, esquecendo-se de seu lado espiritual. O homem não é meramente uma existência física e não é influenciado mecanicamente por outras coisas como a matéria física. Nosso espírito tem um poder de trazer paz e conforto a qualquer circunstância. Podemos fazer com que todas as coisas existentes, físicas e espirituais, tenham um lugar de valor. Todas as pessoas, coisas e circunstâncias podem contribuir para embelezar ou refinar nossas vidas por meio de nossa introspecção e correto entendimento. Não deveríamos viver baseados na irritação ou reflexo de nossos nervos periféricos.

Se estivermos claros com nós mesmos, nunca sentiremos obstáculos ou sofrimentos vindos de coisas e afazeres ambientais, não importando a condição. Dessa maneira, como o caminho para aliviar os sofrimentos da humanidade, o Buddha nos diz sobre a verdadeira natureza de nosso caráter; e conhecer nosso caráter é a sabedoria mais superior.

A sabedoria de conhecer a nós mesmos é nossa virtude.



# NÃO APEGO

Não apego é um dos ensinamentos muito importantes do Budhismo. De fato, a vida de Iluminação é o caminho do não apego. A maior parte das dificuldades da vida é causada pelo apego. Ficamos com raiva, preocupados, desenvolvemos ambição, reclamamos de maneira ignorante e temos todo tipo de complexos. Todas essas causas de infelicidade, tensão, teimosia e tristeza são devidas ao apego. Se você tem qualquer dificuldade ou preocupação, investigue a si mesmo e descobrirá que a causa é o apego.

Há uma famosa história zen de um mestre e seu aluno. Eles estavam a caminho de um vilarejo quando se depararam com uma corrente de água que estava mais cheia. Na margem uma bela jovem tentava cruzar. O mestre zen se ofereceu para ajudá-la, e segurando-a em seus braços a carregou para a outra margem. Mestre e aluno, então, seguiram seu caminho. O aluno estava muito confuso, pois sempre havia ouvido de seu mestre zen que um monge nunca deveria ficar próximo de uma mulher, nunca deveria tocar em uma mulher. O aluno pensou e pensou sobre isso e, quando retornaram ao templo, ele não conseguiu se conter e disse ao mestre: “Mestre, apesar de seus ensinamentos diários, você carregou aquela bela jovem em seus braços hoje”. O mestre respondeu: “Oh, tolo, eu deixei a jovem do outro lado da margem. Por que você ainda a carrega?”

Não apego não é desapego, indiferença ou escape. Não deveríamos nos tornar indiferentes aos problemas da vida. Não se deve escapar da vida; não se pode escapar dela se formos sinceros. A vida e seus problemas devem ser encarados de frente, mas não são coisas para nos tornarmos apegados. É verdade que dinheiro tem sua importância, mas quem se apega a ele se torna um avaro e um escravo do dinheiro. É tão fácil se tornar apegado à própria beleza, habilidades ou posses, sentindo-nos assim superiores. É igualmente fácil se tornar apegado à própria solidão, inabilidades ou pobreza, de modo a nos sentirmos inferiores. Apego às condições favoráveis leva à ganância e ao falso otimismo; e quanto de apego a condições adversas leva ao ressentimento e ao pessimismo. Certamente,

nosso apego às coisas, condições, sentimentos e ideias é muito mais problemático do que imaginamos.

Apegamo-nos até à nossa doença quando adoecemos. É melhor não fazê-lo. Toda doença será curada, exceto aquela que é a morte. Quando doente, esteja doente, e faça seu melhor para se recuperar. Aceite e transcenda, ou melhor, aceite-transcenda. A vida está se modificando; todas as coisas estão mudando; todas as condições estão mudando. Então, deixe as coisas passarem. Todos os insultos, raivas, críticas - deixe que venham e deixe que passem. Seja o que for que façamos, devemos fazê-lo de modo sincero, honesto e com toda energia; e quando tiver sido feito, está feito. Não se apegue a isso. Muitas pessoas se tornam apegadas ao passado ou ao futuro, e negligenciam o importante presente. Devemos viver o melhor "agora", com total responsabilidade.

Quando o sol brilha, desfrute dele; quando chove, desfrute da chuva. Todas as coisas na vida, deixe que venham e deixe que passem. Este é o segredo da vida que mantém uma pessoa longe da preocupação ou de se tornar um neurótico. O Buddha diz que todas as coisas na vida e no mundo estão em constante mudança, então, não se apegue a elas.



# A VIDA DO TORNAR-SE

A palavra “tornar-se” comumente tem o sentido de “transformar-se em” ou “vir a ser”, do mesmo modo que uma lagarta se torna uma borboleta ou uma bolota se torna num carvalho. Tornar-se significa apropriado, adequado ou afinado. Tudo isso se aplica ao mundo material. A vida do tornar-se é um tornar-se no mundo espiritual. É a revelação contínua da verdade em nossas vidas e em todas as coisas. A verdade se revela continuamente em todas as formas e em todas as fases da vida - isso é o tornar-se espiritual; é a verdade contínua e o tornar-se verdade em nosso mundo espiritual. Isso não está no passado ou no futuro; é a vida aqui e agora neste mundo presente, cumprindo seu propósito, realizando seu valor e revelando sua beleza. Felicidade real está sempre no tornar-se. E neste tornar-se há liberdade e naturalidade; ausência de artificialidade. Também, há criatividade, pois à medida que vivemos na verdade criamos nova vida dentro de nós. E há permanência porque o eterno tornar-se é eternidade e é a respiração da vida. Isso é o próprio Dharma, a vida do Buddha. É a verdadeira vida budhista onde beleza, verdade e felicidade são reveladas e desfrutadas.

A vida do tornar-se, o viver na verdade contínua, está no presente. A felicidade está no presente, e somente vivendo no presente a verdadeira felicidade pode ser obtida. De fato, no mundo da verdade há somente o presente, mas as pessoas tendem a viver em três mundos: passado, presente e futuro. Apesar de viverem no presente, algumas pessoas vivem mais no passado e outras mais no futuro. As pessoas idosas, geralmente falando, tendem a viver mais no passado. "Ah, os bons velhos tempos" ou "Quando eu era jovem", são frases familiares que ouvimos. De outro lado, jovens tendem a viver mais de esperanças futuras. Lembrar-se de memórias felizes e planejar para o futuro são parte da vida, mas se tornar apegado a passado ou futuro, e esquecer de viver no presente, traz infelicidade e desarmonia. Viver no presente é o mais importante. Este presente imediato é aquilo com o que devemos primeiramente nos ocupar. Somos felizes? Estamos livres agora de reclamações vazias, ganância, frustrações e ódio? Apego

ao passado torna uma pessoa teimosa, e apego ao futuro pode causar ilusões idealistas e desapontamentos.

É o ensinamento do Buddha que todas as coisas estão em contínua mudança. A verdade da vida é tornar-se; de fato, tudo é tornar-se. A verdade e a beleza da natureza estão nesta mudança. Árvores e flores são belas porque se transformam. Imagine uma árvore que parasse de crescer. Isso significaria sua morte.

Crescimento é mudança; é a própria vida. É o desdobrar da vida interna. O brotar e crescer de novas folhas, o desabrochar das flores, o crescimento das folhas de verão e a queda das folhas no outono, tudo isso é belo. A vida inteira de uma árvore é a vida do tornar-se. Há crescimento e vida.

A vida humana não é uma exceção no mundo da natureza. Devemos crescer de modo constante, tanto individual quanto coletivamente. Por que é que a maravilhosa cultura grega teve um fim e a grande civilização romana despedaçou-se? Estagnação. Por que o amor tão frequentemente termina em fracasso? Por que tantos lares são destruídos? Porque os casais se esquecem de cultivar o amor. Após alguns poucos anos de casamento, eles se esquecem sobre como amar. Divórcios ocorrem na maior parte das vezes no assim chamado período de fadiga na vida matrimonial. Tudo isso ocorre porque se deixa o amor estagnar.

Agora, tomemos o exemplo do tempo. Tempo é um fluxo contínuo. Nunca para. Nesse contínuo fluxo há eternidade. O Buddha disse: “Nesta própria transiência, a imortalidade jaz escondida”. Um rio é outro exemplo. Nada mais é que um fluxo contínuo de água. Sem esse fluxo não há rio. Flores são belas por que elas desabrocham plenamente e murcham no tempo apropriado, sem se apegar às árvores; crianças são adoráveis porque elas crescem.

Neste mundo mutável ou mundo do tornar-se, se recusarmos mudar, surgirá a luta, o sofrimento e a guerra. Nascer é certamente tornar-se, mas a morte também é tornar-se. Há uma maravilhosa filosofia nesta vida de tornar-se. Temos que aceitar todas as mudanças que vem e sempre nascer renovados. Uma criança tem sua graça, a juventude tem seu vigor e a velhice tem seu lugar de respeito. Cada qual tem sua própria beleza e cada beleza tem seu lugar.

Em cada época, em cada lugar, em cada vida, há absoluto valor e beleza. Cada momento é vivo, e é a vida natural. Viver na verdade é o mundo do Buddha, e neste mundo do Buddha há naturalidade. Shinran Shonin disse: “Jinen Honi”, que

significa ser natural de acordo com o Dharma, a lei.

Quando observamos o mundo da natureza, vemos a beleza desabrochando em sua plenitude, livre e naturalmente, sem apego a qualquer coisa. A mudança é aceita, e por sua aceitação, a verdade e a beleza são reveladas. Tudo está se tornando na verdade da vida. Assim é em nossa vida, se permanecermos livres dos apegos egoístas do eu e vivermos a vida de naturalidade, viveremos no verdadeiro sentido da palavra viver.

No verdadeiro viver há criatividade, que torna a vida significativa e provê seu valor. À medida que vivemos, devemos criar de modo constante, crescendo espiritualmente, ou estaremos meramente existindo. Quando vivemos na vida da verdade, no mundo do Buddha ou na vida do tornar-se, vivemos uma vida criativa.

E nessa vida criativa não há artificialidade; não é mera mudança. Amizade ou amor artificial ou falso, em qualquer relacionamento humano, não pode trazer felicidade, somente sofrimento e tristeza, e uma vida constricta e desconfortável. Não importa quão belo e excelente a imitação seja, não há verdade nela. Como a flor artificial, ela é bela, mas cansamo-nos dela muito rapidamente. Um relógio marca o tempo, mas ele não é a vida de tornar-se ou a vida criativa.

Em nossa vida podemos nos mover, ainda assim não criar. Tudo depende de nossos pensamentos e propósito por trás do movimento. Andar numa rua sem um propósito não tem significado; entretanto, andar para ir à escola ou para ver o amado é bastante significativo, e há alegria e objetivo.

Assim é com nossa vida, devemos pausar para analisar se meramente estamos nos movendo para lá e para cá a cada dia ou estamos vivendo uma vida criativa. Se não podemos encontrar beleza, alegria, felicidade e valor em nossa vida, então não estamos vivendo a vida do tornar-se. Estamos existindo e não realmente vivendo.

Viver é uma força dinâmica; isso significa ser um com a Lei Universal, expressar a natureza de Buddha dentro de nós, revelar a verdade por meio de nossas personalidades. Uma vida religiosa, viver na unidade com os ensinamentos do Buddha, é uma vida criativa na qual tudo se torna significativo. Cada homem, cada coisa, boa ou má, tudo tem significado, tudo será uma fonte de orientação para nós dirigindo-nos a uma vida criativa e de gratidão.

À medida que vivemos nesta grande vida de tornar-se, vivemos na vida do Nembutsu, a vida religiosa onde o Buddha e nós somos um. No Nembutsu vemos e sentimos o Buddha em toda parte e em tudo. A própria vida se torna o desdobrar do Buddha. A vida de naturalidade e a vida de criatividade estão sintetizadas nesta vida de Nembutsu, que é a vida de respeito e humildade por meio da qual todo o mundo e a vida se tornam o mundo do Buddha. É um mundo maravilhoso de adoração e sempre criativo e se tornando.



# LIBERDADE

Todos os homens buscam felicidade, paz e liberdade. Onde existe liberdade, há felicidade e paz; portanto, liberdade é o desejo básico do homem. Liberdade é o oposto do controle, da limitação, da prisão e da ignorância.

O Budismo ensina o caminho da liberdade, que é a Iluminação ou Nirvāna. O propósito do Budismo é o atingimento do Nirvāna, que é uma vida de liberdade. O homem não é livre tanto quanto esteja preso ao tempo e ao espaço.

Todos temem a morte e não querem esperar por ela. Ainda assim, todos morrem sem exceção. Por que temer a morte? A morte é uma coisa natural. É um processo de vida assim como o é o nascimento. Não precisamos ter medo da morte. Quando as flores ultrapassaram seu desabrochar, é simplesmente natural que elas se espalhem pelo chão. Quando as folhas ficam amadurecidas pelo seu crescimento, elas mudam de cor e caem. Se você transcender a morte, então você estará livre do nascimento e da morte. Na vida da verdade nós não morremos. A morte não esconde nossa verdadeira vida. Não há medo da morte no homem verdadeiro. O homem é livre do nascimento e da morte quando atinge Nirvāna. Nirvāna é o mundo da liberdade.

O homem teme as punições ou as consequências. Punições ou consequências são a lei do karma. Ninguém pode escapar do karma. É uma consequência natural. Se você nasce, você morrerá. Nascimento inclui morte. Tudo o que é criado está sujeito à decadência. O homem tenta evitar ou escapar das coisas inevitáveis. Isso é a evidência da ignorância. Aceite as coisas inevitáveis, não contra a vontade, mas de boa vontade e naturalmente. Quando você aceita de boa vontade, quando isso não é forçado sobre você, você é livre. Aceitação é sua liberdade. Aceitação é transcendência. Transcendência significa aceitação. Transcendência e aceitação não são duas coisas, mas uma só e a mesma. Aqui existe a liberdade. Quando você nasce como mulher, seja uma mulher. Se você é baixo, aceite a altura, e não deixe nada ser um obstáculo para você. Você pode ser excelente em muitas coisas.

Se nasce como japonês, seja um bom japonês. Rosas são vermelhas, o céu é azul, a neve é branca, o açúcar é doce e a pimenta é quente. É a forma como deveria ser. Você não precisa se comparar. Todos têm seu lugar no mundo. Assim seja. Flores são vermelhas e folhas são verdes. Este é o mundo do que é como é - o mundo livre e natural.

O Budhismo ensina a Iluminação, que é o oposto da ignorância. Iluminação é liberdade, e ignorância é prisão. Iluminação é ver as coisas como elas são. Ao ver uma corda na estrada ao entardecer, e pensar que é uma cobra, você fica assustado. Mas se você for capaz de ver a corda como corda com uma luminosidade melhor, então não há medo. Se alguém é capaz de ver as coisas como elas são, ele é livre. Ignorância é a causa de todos os problemas. Fazemos muitas coisas estúpidas devido à nossa ignorância. Ser ganancioso, ficar irado, reclamar por reclamar - todas essas causas de sofrimento são os resultados da ignorância. Ser livre ou conquistar a liberdade é superar a ignorância, e isso é iluminação.

Frequentemente pensamos que os outros são um obstáculo para nossa própria liberdade. A esposa culpa o marido e o marido culpa a esposa. Com frequência culpamos a sociedade e condenamos o “sistema”. Mas não é o ambiente que nos faz miseráveis ou nos priva da liberdade. Não importa quão bom seja o ambiente, a menos que sua mente seja livre, você não conseguirá ser uma pessoa livre. Uma pessoa disse que queria ser livre; entretanto, quando o sinal vermelho apareceu na rua fazendo-o parar, ele sentiu que não era livre. Para mim o sinal vermelho não é um obstáculo. Não quero ser contra o sinal porque isso é perigoso. Trabalho porque quero trabalhar, não porque tenho que trabalhar. Ajudo as pessoas porque quero ajudar, não porque tenho que ajudar.

Este mundo é livre. Nossa vida é livre. Este mundo é o mundo do Nirvāna. Nirvāna não é algo que atingimos ou agarramos. Melhor seria dizer que nos descobrimos no mundo do Nirvāna, o verdadeiro mundo livre no qual vivemos. Nirvāna está exatamente aqui, agora. Céu e inferno não são lugares para onde vamos depois de morrermos. Eles estão aqui e agora. Eles são o conteúdo de nossa própria vida. Criamos um lugar como o céu e um como o inferno. Somos os responsáveis. É nossa ignorância que torna negro todo o nosso mundo. Quando somos iluminados, todo o mundo se torna claro.

Não é o demônio que traz escuridão e miséria, nem os deuses que trazem

felicidade ou claridade. Depende de nós tornar nossa vida clara ou escura, sermos livres ou ficarmos aprisionados. Liberdade existe em nós. Liberdade não existe no mundo relativo e comparativo, mas somente no mundo da unidade, o absoluto. Somente quando sujeito e objeto se tornam um é que há liberdade.



# VIVENDO A VIDA

Viver a vida é um tema importante para todos. Pergunto-me quantas pessoas realmente vivem a vida. Você está vivendo ou meramente existindo? A alegria real e a paz da vida estão baseadas no viver a vida. À medida que damos boas-vindas a um novo ano, gostaria de olhar para este importante assunto que é a vida.

Da maneira como vejo, muitas pessoas que são impacientes, nervosas, sempre reclamando, cansadas, entediadas e indiferentes, não estão vivendo a vida. Pelo contrário, quem vive a vida tem brilho, é vibrante, criativo e desabrocha desde o interior; ele sente o significado da vida e desfruta de seu trabalho.

Um dia, o Buddha chegou a um vilarejo onde viu três pedreiros trabalhando. Ele perguntou ao primeiro: “O que você está fazendo?” A resposta foi: “Estou empilhando tijolos”. O Buddha, então, perguntou ao segundo homem o que ele estava fazendo. Ele respondeu: “Estou ganhando dinheiro”. Quando o Buddha se aproximou do terceiro homem e perguntou o que ele fazia, o homem olhou para o Buddha e disse: “Estou construindo um templo”. Sua face brilhava e estava cheia de esperança. Ele vivia.

O rev. Saito, com a ajuda de Joan Sweany, traduziu “Os elementos de um esboço para a arte do lavrador” de Kenji Miyazawa, e o artigo foi publicado na revista *Suchness* deste mês. Kenji Miyazawa realmente viveu a vida. Ele viveu no norte do Japão onde a vida era dura e pobre; a fome perseverava e os jovens lavradores deixavam um a um a região. Miyazawa permaneceu como lavrador entre os lavradores e propôs por meio de sua vida que o único caminho para salvar os lavradores (e, por sua vez, a si mesmo e a humanidade) era encontrar a “Arte do Lavrador” como o significado verdadeiro da vida para eles. A menos que os lavradores compreendessem o verdadeiro significado da vida enquanto lavradores, eles não conseguiriam viver em suas terras. A vida verdadeira é uma arte. Todos, seja lavrador, trabalhador nas fábricas, professor ou médico, devem se tornar um artista da vida. Kenji Miyazawa viveu a arte do lavrador, e foi tanto

um artista da vida quanto um lavrador.

Somente quando se vive sua vida é que alguém conhece seu significado, e a compensação para seu trabalho não é necessária, pois o próprio trabalho é a compensação. O trabalho é a realização da própria vida; dessa maneira, há significado e alegria na vida, não importando a condição, o momento e o lugar.

Todos devem viver a vida - sua própria vida. Mas esta própria vida pessoal não é algo isolado e independente. A verdadeira vida é sempre uma com a vida universal, mas, ainda assim, é de forma única independente. A verdadeira vida nunca se sacrifica nem é sacrificada. A verdadeira vida sempre é criativa e desabrocha a partir de dentro. Dessa maneira, é uma arte da vida. Alguém é um artista da vida onde quer que sua ocupação esteja.

Em um jardim há rosas, gladiolos, calêndulas, lírios e flor-do-cosmos. Todas são belas em si; ainda assim, em harmonia, as flores também tornam belo todo o jardim e cada estação. Algumas crescem bastante, outras são trepadeiras e algumas rastejam; todas têm o seu lugar e cada uma é bela nessa posição. Não há complexo de superioridade nem de inferioridade. Não há inveja ou ciúme. A vida apenas se realiza. A vida por vezes é rude e por vezes suave. A vida simplesmente é. Seja.

Flores vermelhas têm luz vermelha, flores amarelas têm luz amarela, flores verdes têm luz verde e flores brancas têm luz branca. Quando a vida é colocada em um quadro, ela se torna uma bela arte; quando é manifesta em ritmo, ela se torna música inspiradora; quando colocada em palavras, ela se torna um belo poema. Capital e trabalho são ambos importantes na indústria. Não se pode dizer qual é o mais importante. Ambos são igualmente importantes. O piano e o cesto de lixo, a sala de visitas e o banheiro, todos são igualmente importantes. O lixeiro, o reparador de ruas, o médico e o comerciante - todos são importantes. Todos devem respeitar uns aos outros. Cada um deve brilhar onde está e como é. Cada um deve ser o melhor sem comparações. Cada um deve viver sua vida.

Não seja impaciente; esqueça-se da auto-piedade. Viva a vida. Seja o artista de sua própria vida. Quando vivemos a vida, não há argumento, não há discussão. Há somente vida - viver e brilhar.



# NATURALIDADE

O que podemos aprender da vida de Shinran? Ele foi um grande professor religioso e podemos aprender muitas coisas de sua vida. Um de seus ensinamentos é a vida de naturalidade.

Shinran usou as palavras “jinen hōni” a fim de expressar a naturalidade. “Jinen” significa natureza e “hōni” significa de acordo com a lei da vida. É o entendimento das coisas e da naturalidade da vida. Com a vida de “jinen hōni” a pessoa cessa de se preocupar desnecessariamente e vive de maneira natural. Meu amigo, rev. Kenryo Kanamatsu, escreveu um livro, *Naturalness*. É um livro maravilhoso. Gostaria que todos pudessem lê-lo. Nossa vida se tornou artificial e superficial; devemos voltar para a terra e sermos naturais. Todos os poemas do Japão e da China expressam a realidade ou as impressões da vida humana, e sempre terminam na unidade com a natureza.

Somente quando nos tornarmos unos com a natureza é que seremos capazes de solucionar nossos problemas. Quando se atinge a perfeita harmonia com a natureza, é que nos tornamos unos com ela. É viver como o desabrochar das flores, o brilho do sol. É sermos verdadeiramente nós mesmos. Isso é naturalidade. As crianças são belas porque são naturais; elas não fingem ou mostram artificialidade.

Ser um com a natureza é não se preocupar desnecessariamente e desejar que as coisas sejam diferentes do que são. É encarar a realidade e viver a vida verdadeiramente. Claro, temos muitas preocupações e devemos fazer planos, mas há um limite do que o homem pode fazer. No final, as coisas devem se harmonizar com a natureza. É um grande engano dizer “conquiste”, pois não podemos jamais conquistar a natureza; podemos apenas nos harmonizar com ela. Shinran chamou isto de “jinen hōni”, seguir a lei do Dharma, os ensinamentos, viver com o próprio Dharma, a fonte da paz interior.

A vida de naturalidade ultrapassa as pequenas preocupações e dúvidas humanas.

A natureza toma conta de si mesma. No mundo médico temos feito grandes avanços, mas há um limite naquilo que os médicos e a medicina podem fazer. Podemos apenas nos harmonizarmos com a natureza, pois a natureza ela própria deve curar. Todos os nossos esforços são um suplemento para a natureza e seu funcionamento.

Shinran não se preocupou desnecessariamente a respeito da vida. Ele viveu o fluxo da vida, o fluxo da natureza que chamamos de “tariki”, o outro poder, ou “hongan”, a essência da vida. A vida tem seu próprio princípio de operação, e há um limite naquilo que podemos fazer dentro de nosso poder. Os japoneses dizem “makasu”, que significa deixar que o princípio trabalhe por si mesmo.

O rev. Kiyozawa disse: “Quem sou eu? Eu nada sou senão este momento no fluxo da vida. Este fluxo de vida não está dentro de meu controle; ele é a vida do próprio universo. A vida do universo flui em mim e eu apenas fluo com esta vida, e isto sou eu”. De fato, temos que fazer planos, temos que nos esforçar, temos que fazer numerosas coisas de acordo com o modo como vivemos; mas, em última análise, não é nosso próprio fazer, mas o fazer da Vida. Penso que as pessoas modernas têm muitas preocupações a respeito das coisas. As mulheres se preocupam muito com o número de calorias que consomem em cada refeição. Se as pessoas pensassem mais sobre suas bênçãos ao invés de suas calorias, a vida seria muito mais feliz e pacífica. Preocupamo-nos muito com as pequenas coisas da vida. Deveríamos fazer o que quer que precise ser feito e sermos unos com isso, e não mais nos preocuparmos. Deixe que a vida tome conta de si mesma; deixe que a vida verdadeira flua, mas de dentro e seja livre. Para Shinran, cada dia era a melhor vida, pois a cada momento a vida fluía a partir de dentro. Sem fingimento, sem falsas aparências. Ele era sincero e claro em viver como ele era. Muitos de nós, não nos preocupamos porque escondemos alguma coisa? Vivemos uma vida dupla e assim não há preocupação. Se somos como somos, vivemos como somos, sem pretensões, sem superficialidade. Sem falsas aparências e a vida estará bem.

A vida de naturalidade é uma vida de liberdade, uma vida onde não há necessidade e preocupação inútil, uma vida onde há completa unicidade com a lei da natureza - sem conquistas, mas com harmonia. É uma vida sem artificialidade ou superficialidade. O homem moderno usa máscaras demais. Devemos tirar as máscaras e sermos nós mesmos, de maneira sincera e honesta e, assim, viver verdadeiramente como somos. Penso que este ensinamento é a maior contribuição

de Shinran a todos nós.



# SERENIDADE

Um cenário de neve numa quieta manhã, um lago tranquilo, uma caminhada na floresta durante o outono, a fumaça de um único incenso na meditação matinal, ouvir o som da água fervendo na sala de chá - serenidade nesse momento é algo além das palavras.

A serenidade é o lar de nossa vida espiritual. A partir da mente tranquila muitos pensamentos profundos e ações dinâmicas surgirão. De fato, a serenidade é o lar da criatividade e a fonte da real paz e da felicidade da vida.

Dessa maneira, criar a serenidade na vida é muito importante, particularmente para aqueles que moram em cidades como nós. A moderna urbanização, a expansão externa, o aumento da mecanização aumenta a complexidade e diminui a serenidade de nossas vidas.

Algumas pessoas simplesmente não conseguem ficar quietas, não conseguem se sentar quietas. Alguns têm rádios e televisões ligados durante todo o dia, ainda que não estejam realmente escutando; é uma questão de hábito. Não conseguem se manter na quietude. Tais pessoas são nervosas e irritadiças por coisas triviais e se preocupam com facilidade. Não conseguem ver a vida como ela é ou as coisas como são.

Ser calmo ou sereno significa desconforto e tédio para muitas pessoas. O grande consumo de pílulas para dormir e tranquilizantes é um sintoma de falta de serenidade interior. Essas aplicações e atitudes externas superam os aspectos interiores da vida. Se bom ou ruim, buscamos pelas coisas exteriores e negligenciamos em olhar para dentro de nós mesmos.

De modo a aquietar nossa irritação e nervosismo, mascamos chicletes ou fumamos cigarros, mas isso é um método mais ou menos temporário. Precisamos de algo mais fundamental. Talvez essa seja a razão porque a meditação é ensinada e enfatizada no Budhismo.

A meditação é a fundação da vida budhista. Embora todos os budhistas, irrespectivamente das denominações e escolas, ensinem a meditação, o Zen em particular enfatiza a meditação, enquanto que o Shin ensina a recitação do Nembutsu. Acredito que todas as religiões ensinem o modo meditativo, pois calma e serenidade são essenciais para uma boa vida. Todas as orações têm sua eficácia. Ralph Waldo Emerson disse que todos deveriam ter 10 ou 15 minutos para si mesmos, sozinhos, a cada dia. Se todos os norte-americanos meditassem 10 minutos por dia, os EUA seria outro.

Somente quando somos calmos é que somos capazes de ver as coisas como verdadeiramente são. Somente quando nossas mentes estão tranquilas é que somos capazes de espelhar a verdade - assim como a calma superfície da água reflete a bela lua. Uma mente perturbada ou instável não consegue ver a verdade das coisas, assim como a água cheia de ondas e agitada não consegue refletir a lua. Todas as coisas criativas - poesia, arte, filosofia - são os produtos de mentes serenas e assentadas, pois tudo requer uma consciência aguda da vida, e essa conscientização somente é possível quando nossa vida é serena.

Basho, o famoso poeta japonês de haiku, demonstrou esta precisa consciência quando escreveu:

*Yoku mireba*

*Nazuna hanasaku*

*Kakine kana.*

*Quando olho cuidadosamente,*

*Nazunas estão desabrochando*

*Ao longo da cerca!*

O nazuna é uma florzinha selvagem muito comum e insignificante. "Yoku mireba", quando olho cuidadosamente, é muito importante. A menos que se esteja calmo e

alerta, não se consegue ver cuidadosa ou precisamente. A pequena florzinha selvagem será ignorada. Mas, embora ninguém preste nenhuma atenção, Basho olhou de perto e viu os nazunas desabrochando magnificamente ao sol! Como são admiráveis. Quão afortunado ele se sente. O mistério e a maravilha da vida estão lá completamente. Basho não pode evitar falar sobre isso. Que maravilha e veneráveis os nazunas são, tão humildes e, ainda assim, dotados de sua própria glória e orgulho. "Kakine kana", ao longo da cerca. Os nazunas estavam desabrochando ao longo de uma cerca velha e comum, sem ninguém prestando atenção. "Kana" não tem nenhum significado em particular em si mesma, mas é uma expressão poética muito importante. É um ponto de exclamação falado e dá ênfase ao sentimento poético.

É a mente calma e assentada que é capaz de tais precisas observações, encontrando a vida em qualquer lugar e provando da unidade da vida na natureza. Isso é a essência da poesia.

A cerimônia do chá é outro bom exemplo de aprendizado da serenidade. Na cerimônia do chá, primeiramente aprendemos a como andar. Devemos andar quietamente - quietamente, mas não na ponta dos pés. Devemos andar quieta, mas firmemente. Entramos no salão de chá muito quieta e humildemente, nos curvando na porta de entrada. De modo muito atento observamos a pintura no pergaminho, o arranjo de flores e cada utensílio. Serenidade e tranquilidade permeiam toda a cerimônia do chá. A disciplina da cerimônia do chá ensina a arte da serenidade, atenção e graça, o que, então, se torna parte de toda a vida.

Enquanto que serenidade é uma parte de nossa vida, ela também deve ser cultivada. É como a vida - essencialmente boa, mas se negligenciada e deixada abandonada, ela se torna selvagem. Disciplina e cultivo são necessários na vida. Serenidade deve ser aprendida. Meditação, cerimônia do chá, escrita de haiku e caligrafia japonesa são modos de cultivar a serenidade na vida.



# NIRVANA

Frequentemente sou perguntado a respeito do Nirvāna. Mas Nirvāna não pode ser explicado porque, se eu explicá-lo, isso será algo conceptual e não o Nirvāna. Posso apenas indicá-lo.

A palavra - Nirvāna em sânscrito, e Nehan em japonês - literalmente significa “extinto” ou “apagado”; Isto é, o ego é extinto, o si mesmo (nossa ideia enganada do eu) é apagada. Mas é provavelmente melhor dizer que o ego é transcendido. Nirvāna é o estado de realização de que este é um mundo sem eu e sem ego. O mundo sem ego e sem eu é um mundo sereno e puro.

Se é dito que o Nirvāna é mundo sem ego, sem eu e puro, então, alguém poderia pensar que é um mundo sem movimento e morto, diferente daquilo que consideramos nossa realidade de vida. Mas Nirvāna não é separado da realidade de nossa vida e de nosso mundo. Nirvāna é tanto dinâmico quanto estático. Isso pode parecer contraditório, mas Nirvāna é o mundo onde a contradição não é contraditória. A vida real é estática e, ao mesmo tempo, dinâmica.

A chama de uma vela é bem estática quando não há vento afetando-a; mas, naquela chama bem quieta, eventos significativos de combustão estão ocorrendo. Um corredor na linha de saída, pronto para o início da corrida quando ouve: “Em suas marcas; preparar...” naquele momento está quieto e sem movimento, mas ele está pronto para dar uma explosão em direção dos cem metros rasos. Essa explosão é quieta e sem movimento, mas ele está pronto para dar uma explosão na direção dos cem metros rasos. Essa explosão está dentro dele; ele está alerta e dinâmico, embora esse dinamismo apareça na forma estática. Quanto mais rápido um pião gira, mais estático ele parece. À medida que fica mais vagaroso, ele se torna mais ativo; isto é, ele oscila tontamente, até a parada final. Algumas vezes vemos crianças brincando tão quietamente que nem perturbam os outros; é porque se encontram tão ocupadas, absorvidas em suas brincadeiras. Esses exemplos deveriam servir para ilustrar que a quietude serena do Nirvāna não é uma quietude morta, mas muito viva - estática e dinâmica simultaneamente.

O Nirvāna é explicado muito negativamente por acadêmicos ocidentais ou por não budistas, porque eles não entendem o Nirvāna em sua totalidade. Somente veem o lado estático ou negativo dele. As pessoas modernas querem ver o lado dinâmico da vida. Elas pensam que as coisas dinâmicas, ativas, progressivas e positivas têm modernidade. Mas a vida tem o outro lado ou aspecto também. O que é a vida se não incluir a morte? Vida é tanto vida quanto morte. A destruição torna o progresso possível. Há atividade apenas porque há passividade. São coisas complementares e relativas. Mas nossas mentes dualistas formam conceitos que tentam dicotomizar as coisas que não são separadas entre si na realidade. Conceitos não são coisas reais; um mundo conceitualizado é um mundo morto. Atualidades vivas perdem sua vivacidade quando colocadas em conceitos. Nirvāna, o mundo da verdadeira realidade, é um mundo vivo e transcende os mundos relativos de estático ou dinâmico, bom ou mau, vida ou morte.

Nós, modernos, tornamo-nos vítimas de muitos conceitos. Tentamos entender as coisas conceitualmente. Se uma pessoa tenta entender a vida ou o amor de modo conceitual, ela nunca entenderá vida ou amor. Similarmente, se alguém forma conceitos de céu e inferno, bom e mau, Deus e Demônio, essas coisas se tornam mortas, estereotipadas, e perdem seu verdadeiro significado. Nirvāna não é um conceito; é realidade. É a própria vida.

Por vezes as pessoas falam de “atingir o Nirvāna”. Mas Nirvāna não é algo a ser atingido. Todo o mundo é Nirvāna, ou está no Nirvāna. É mais correto dizer que nos encontramos no Nirvāna ao invés de que atingimos o Nirvāna. Shinran diz em seu Jodo Wasan, “Tathāgata é Nirvāna; Nirvāna é o Estado de Buddha”, “A grande mente verdadeira é estado de Buddha; estado de Buddha é Tathāgata”, e em seu Shoshinge, ele diz: “Samsāra é Nirvāna”.

Tathāgata significa “o que é como é”, o mundo do que é como é, das coisas como elas são. Samsāra significa “a vida diária”. Todo o mundo é Nirvāna, e Nirvāna é o que é como é. Nirvāna é vida diária. O mundo, o mundo de todos os dias, parece caótico ou pacífico, feio ou belo, dependendo de nossas próprias mentes. Fazemos o mundo do modo que queremos em nossas mentes. Uma mente feia e nervosa não consegue ver a beleza e a paz no mundo. Nosso próprio mundo é o reflexo de nossas mentes. É como ver o mundo com óculos de lentes coloridas. Se tiramos as lentes coloridas, vemos o mundo e as coisas como são. A chave para o Nirvāna é ver e entender as coisas como elas são. Nirvāna é o conteúdo da iluminação. Quando alguém se torna iluminado, o mundo do Nirvāna se abre.



# VIDA SEM ARREPENDIMENTO

Arrependimentos frequentemente são sentidos em relação às próprias ações quando não se tem seriedade de nossa parte. Muitas coisas nos chegam à vida e a menos que decisões corretas sejam feitas por meio de um pensamento cuidadoso, arrependimentos certamente se seguirão.

Especialmente coisas como escolher um parceiro para a vida ou uma carreira. Tais problemas devem ser lidados com uma reflexão séria e uma decisão absoluta deve ser feita a fim de evitar arrependimentos mais tarde na vida. Felicidade, devemos nos lembrar, nunca pode ser atingida se vivemos uma vida cheia de arrependimentos.

Então, como uma vida sem arrependimentos pode ser vivida? Isso pode ser feito se escutarmos o coração interior. O que quer que o verdadeiro coração interior diga, isso é o caminho verdadeiro. Ouça sua voz. Se você souber de modo definido e claro o que deseja, então não é difícil tomar uma decisão. E, se decidir em sua mente, aja de acordo com toda sua força. Coloque todo seu esforço, sua vida inteira nisso, e trabalhe nisso arriscando sua própria vida. Então, não poderá haver arrependimentos. Qualquer forma de trabalho, quando pagamos o preço da vida por isso, será honrado e nenhum trabalho pode ser verdadeiramente realizado do contrário.

Se imitamos outros na resolução de problemas, arrependimentos posteriores são uma possibilidade. Conselhos devem ser considerados, embora sirvam apenas como referências. Você como indivíduo deve tomar a decisão final. Se decidir de acordo com a opinião pública, dinheiro, aparências externas ou obrigações, isso o levará a arrependimentos posteriores.

Você deve se apoiar em seus próprios pés e decidir por si mesmo. Em relação ao trabalho, faça-o de todo coração, e mesmo se morrer realizando-o, você saberá que não terá arrependimentos.





# O CENTRO DA VIDA

“Sei que deveríamos ser gratos às nossas mães, mas não consigo ser grato à minha mãe, pois ela não fez muito por mim. Meus pais se divorciaram e fiz tudo por mim mesmo. De fato, minha mãe me deu mais dificuldades e sofrimentos na vida do que coisas boas. A que devo agradecê-la? Como poderia fazê-lo?” Essa afirmação foi feita por um jovem muito inteligente. Perguntei a ele se era feliz neste momento; e então perguntei se sentia verdadeira alegria ou contentamento na vida, sendo capaz de dizer: “Sou grato por estar vivo”. Sua resposta foi: “Não”.

A menos que sejamos gratos a nós mesmos agora, não conseguiremos ser gratos a mais ninguém. Mesmo se a mãe desse jovem tivesse feito muito por ele, ele não conseguiria ser verdadeiramente grato a ela, pois ele não conseguia ser grato a ele mesmo como era agora. De outro lado, se ele se encontrasse, e vivesse uma vida significativa e grata, ele não poderia deixar de se sentir grato à sua mãe, que lhe deu a vida, não importando se tivesse feito coisas por ele ou não.

Na vida moral comum e do ponto de vista utilitário, se alguém é bom para nós, então expressamos nossa gratidão. Isso quer dizer, se recebemos algum benefício, então expressamos nossa gratidão e apreciação. Esse tipo de relação humana nada mais é que o “dar e receber” comercial.

No mundo da verdade, religião e amor, as coisas são completamente diferentes. De fato, é o oposto. O ponto inicial não é a mãe ou qualquer coisa externa, mas nós mesmos. Se formos salvos agora, todo nosso passado será salvo. Nossa “salvação” retroage ao passado. Se encontramos significado em nossas vidas agora, então todo o mundo se torna significativo, da mesma maneira como quando ficamos alegres, todo o mundo se alegra. O real significado de “eu faço o voto de me esforçar pela iluminação de todos os seres” é o atingimento de nossa própria iluminação. Shinran Shonin disse que ele não recitava o nembutsu para seus pais, mas quando fosse capaz de recitar o verdadeiro nembutsu, ele seria um filho valoroso de seus pais.

O mundo do Buddha é o mundo onde transcendemos o mundo da dualidade e nos tornamos um. Para o jovem mencionado acima, o problema não era o que sua mãe havia feito, mas que ela era aquela que havia lhe dado a vida. Sua mãe e ele não são separados no mundo da verdade; eles são um. O mundo e nós não somos dois, mas um. O mundo é você e você é o mundo. Tanto quanto pensemos dualisticamente, teremos problemas.



# ETERNO PRESENTE

O tempo é uma continuação do presente. O hoje existe somente hoje e não pode estar no passado ou no futuro. Em outras palavras, este “hoje” não surge novamente no eterno futuro. Hoje é o mais singular e nobre, é o único “hoje” no eterno passado e eterno futuro. Não pode ser repetido. Sua vida presente é a única vida e sua vida hoje não pode ser vivida novamente. Este próprio presente não é meramente presente, mas é o eterno presente.

“Hoje” é a existência mais importante, singular e absoluta. Vivemos apenas hoje, porque ontem já é passado e amanhã ainda não veio. Queremos tornar este importante hoje que recebemos um “hoje” belo, nobre e significativo.

Quando seu presente é significativo, então seu passado e futuro se tornam significativos. Quem é deprimido agora, seu futuro será também deprimente; para aquele que é grato agora, seu passado também será grato. Somente quando alguém se descobre - o que ele é e para que realmente deseja viver - é que encontrará uma vida significativa e a apreciará. Então todo o seu passado se tornará significativo e grato, e todo seu futuro se tornará importante, brilhante e cheio de significado.

Assim, sem o presente, não há passado nem futuro. O presente não é meramente a continuação do passado, nem o futuro é a continuação do presente. A iluminação ou a salvação do presente é a iluminação do passado e do futuro.

O Buddha não especulou a respeito do passado desconhecido, a respeito do quando, como ou quem criou o quê. Ele sempre vivia no presente de fato. Nem ele especulou sobre o futuro desconhecido, sobre céus ou infernos após a morte. Ele compreendeu céu e inferno dentro dele, ao invés de serem coisas fora dele. Ele sempre viveu na perfeição, a iluminação do presente.

A realização do eterno presente é algo muito importante. Não importa quanto possamos falar sobre o passado ou quanto olhemos para as esperanças do futuro,

a menos que sejamos salvos hoje, ou tenhamos a iluminação do presente, não haverá completa paz e liberdade.



# UNIDADE

Unidade não significa que tudo se torna um e o mesmo. O reconhecimento da diferença é unidade. Um é muitos e muitos são um. Igualdade significa diferença e diferença é igualdade. Todos são únicos em si mesmos, e esta singularidade torna o mundo interessante. Ao ser único, surge o indizível respeito pela singularidade dos outros. Somente quando alguém respeita realmente e honra a si mesmo é que ele pode respeitar os outros. Cada um deveria ser tão perfeito quanto puder. Cada pessoa deveria ser o melhor que puder ser - sem comparação com os outros.

Uma bela sinfonia é possível por causa dos diferentes instrumentos. Um jardim é belo por causa das diferentes flores, arbustos, árvores e pedras. Homem e mulher se harmonizam porque são diferentes. Assimilação é não esquecer ou perder a singularidade dos indivíduos; é o reconhecimento e compreensão dos outros, harmonizar-se com eles. Democracia é viver bem, cada pessoa entendendo e reconhecendo os direitos dos outros e respeitando-os.

Um japonês deveria ser um japonês, um irlandês deveria ser um irlandês, um negro deveria ser um negro. Cada um deveria ser o mais digno, honrado e o melhor que puder ser. Em um sūtra budhista está escrito que salgueiros são verdes e flores são vermelhas. Salgueiros são belos em sua verdura e as flores vermelhas são belas como flores vermelhas. Em outro sūtra se diz que a cor vermelha tem luz vermelha, a cor branca tem luz branca, a cor amarela tem luz amarela. Essas palavras expressam o mesmo pensamento.

Cada dia é um dia absoluto e não pode ser substituído por outro dia; cada lugar é único e absoluto em sua posição; cada pessoa é também única e absoluta. O céu está acima e a terra abaixo; isso cria unidade, e não é questão de se perguntar qual é o melhor. Pai e mãe, marido e esposa, homem e mulher - o valor de cada um não pode ser julgado por comparação. Julgar a si mesmo e aos outros por comparação é criar complexos.

Complexos são a doença do mundo moderno. De maneira a atingir a paz, a harmonia e a alegria, devemos nos livrar desses complexos. Isto significa dizer que temos que ver e entender as coisas como elas são. Cada uma é única e independente e, ao mesmo tempo, tudo está inter-relacionado e interdependente. Somos um.



# EMBELEZE A MENTE

Há um fora e um dentro em todas as coisas materiais. Algumas são belas apenas no exterior, enquanto em outras a beleza está escondida no interior. E, é claro, há coisas que são totalmente belas ou totalmente feias. Há também um fora e um dentro em nossa vida diária. Gostamos de ser elogiados; dessa maneira, a fim de conseguir isso, frequentemente criamos uma aparência falsa. Fazemos as coisas por motivos egoístas.

Aparência falsa é uma vida de fingimento em que, por exemplo, não encontramos a verdadeira bondade; temos apenas a bondade que espera por recompensas, roupas que são vestidas para competir ou por inveja, e pessoas que são agradáveis apenas porque querem ser vistas como agradáveis e não porque serem agradáveis é seu jeito natural. Em tal vida fingida a felicidade não pode durar; haverá reclamações e arrependimentos. Parece que as pessoas dedicam muito de seu tempo em embelezar suas aparências físicas ou conquistar elogios por suas ações a ponto de esquecerem ou ignorarem o embelezamento de suas mentes. O eu verdadeiro deve sempre brilhar seja no que for que façamos. Em nosso trabalho devemos por nosso maior esforço, e assim não importando as críticas que ouvimos saberemos que fizemos nosso melhor. E, também, se desapontamentos surgirem, os receberemos e não culparemos ninguém.

Quão facilmente nos esforçamos apenas por felicidade material e esquecemo-nos de viver por meio de nossas mentes; o que somos é expressão de nossas mentes. Vamos embelezar nossas mentes a fim de desfrutar de verdadeira felicidade. Nossas mentes devem ser belas a fim de viver em um mundo belo. O que somos, o mundo é. Não vamos buscar a beleza objetivamente, pois a beleza está dentro de nossas próprias mentes.

*“Quando você alcançar o coração da vida você encontrará a beleza em todas as coisas, mesmo nos olhos que são cegos para a beleza” - Kahlil Gibran*





# A VIDA É DIVERTIDA?

Num encontro da Koso Kai, a reunião mensal do dia 27, realizado em memória de meu professor, alguém disse que a vida é divertida. Mas a vida para a maior parte das pessoas não é divertida; ela é cheia de lutas e sofrimentos. Portanto, houve muita discussão.

Talvez a palavra “divertida” foi mal colocada; se a palavra “grata” fosse usada talvez tantos desacordos não teriam sido criados. Entretanto, não importando qual palavra seja substituída, a verdade da afirmação não pode ser completamente entendida a menos que o critério de valor da vida mude cento e oitenta graus por meio do despertar religioso.

Se tivermos o despertar religioso, poderemos ser gratos à vida, apesar de todas as adversidades; e todas as adversidades serão boas e naturais. Dessa maneira transcenderemos nossas dificuldades ao invés de tentar escapar delas. Mais que transcendê-las, nossas próprias dificuldades, sofrimentos e adversidades se tornarão causas para nossa gratidão. Se tivermos o despertar religioso, a vida será vista objetivamente e poderemos dizer que a vida é “divertida”. Mesmo a morte pode ser enfrentada calmamente sem medo. Quando a vida é vista filosófica e religiosamente, não há arrependimentos, preocupações e medos. Em nosso despertar religioso, vemos por meio dos olhos da sabedoria e tudo é justificado; e tudo está bem. Compreendemos que nossos sofrimentos são causados por nossa ignorância.

Deixe-me contar uma história verdadeira. Havia uma mãe que sofria terrivelmente, pois tinha um filho deficiente. Embora bem instruída e inteligente ela estava profundamente perturbada por ter um filho assim. Sua vida era cheia de reclamações e ódio em relação a si mesma e também em relação à sua família. Por vezes, seu ódio a fazia querer matar seu filho.

Certo dia um sacerdote zen que frequentemente visitava a família, chamou a mulher. Naquele dia ela reclamou mais que o usual para o sacerdote. Ela disse

francamente que se a criança não existisse ela poderia ser feliz. O sacerdote olhou para ela e disse severamente: “Que tipo de demônio você é? Você está matando seu filho e se machucando e a todos da família. Você não está consciente de que essa criança é um Buddha e você é a mãe que deu à luz este Buddha? Seu filho veio a você a fim de ensiná-la sobre a vida religiosa, o caminho do Buddha. Ao invés de reclamar você deveria estar grata por este filho e respeitá-lo”. A mãe ficou surpresa e muda diante da severa repreensão do sacerdote. Ela ouviu em silêncio, à medida que o sacerdote prosseguiu: “Uma pessoa como você que tem tal egoísmo e orgulho arrogante nunca se tornará religiosa ou entenderá a vida de humildade, paciência e gratidão. Seu filho está ensinando a nós uma vida de apreciação e gratidão. A cada vez que você coloca seu filho no carrinho em frente ao balcão de sua loja, as pessoas que passam veem a criança e são ensinadas ou lembradas de serem gratas porque são normais”.

A partir daquele dia a mãe começou a pensar no lado espiritual da vida e descobriu um significado mais profundo na vida e nas coisas. Pela primeira vez ela compreendeu que estava vivendo por causa de mera aparência externa das coisas e começou a viver uma vida grata e abençoada.

A vida é de fato cheia de sofrimentos e reclamações até que comecemos a ver a verdade sobre a vida com os olhos espirituais. Se tivermos um despertar filosófico e religioso, seremos capazes de transcender as coisas mesquinhas e descobrir que a vida é “divertida”. Ao ver a vida objetivamente, seremos capazes de nos elevar acima de nossos enganos e pequenez de nós mesmos e, assim, sermos capazes de rirmos de nossa própria raiva, cobiça e reclamações inúteis. Em nosso despertar religioso, seremos grandes o suficientes para aceitar todas as dificuldades com coragem e um sorriso.



# ÁGUA

Nos sūtras vemos que o Buddha frequentemente usa o exemplo da água. A água muda sua forma de acordo com o formato do receptáculo no qual é colocada, mas nunca muda sua essência ou natureza.

Quando a água é colocada em uma vasilha redonda, ela se torna redonda. A água não é teimosa, como são alguns homens; ela se adapta de acordo com a situação. Ainda assim, ao mesmo tempo ela permanece água e nunca muda sua própria essência.

A água é muito humilde. Sempre busca o nível mais baixo. Nunca tenta subir ao topo ou se mostrar, mas vai para baixo. O nível mais baixo é o lugar mais seguro, natural e pacífico. A água é suave e mansa; mas ainda assim tem um poder muito dinâmico que pode girar grandes dínamos e quebrar muros de concreto e diques. A água devasta um vilarejo enquanto enchente; corrói o granito à beira-mar; gotejando de uma calha ela pode furar um buraco em uma pedra. E ainda assim, é a coisa mais macia e dedicada.

Ela é a coisa mais calma e mais pacífica numa tranquila manhã perto da baía. Sempre admiro o Lago Michigan enquanto dirijo ao longo do Lake Shore Drive. Em algumas manhãs o lago é bem calmo, pacífico e belo. Mas o mesmo lago mostra uma ira temível, batendo contra as rochas de suas margens. Mesmo assim, não há intenção ou artificialidade na água.

A água não finge. Quando fica quente o suficiente, ela evapora, e quando fica fria o suficiente, ela congela. Quando se torna gelo ou vapor, não é mais água, e não funciona como água. Mas tende a retornar à sua forma original enquanto água. A água é tão versátil; ela segue de acordo com sua natureza.

A água é a fonte de toda a vida. Sem ela, não haveria vida. Quando as coisas ficam úmidas, dizemos: “É úmido e sujo”, e não gostamos disso, mas essa própria umidade é a coisa importante na vida. Assim, em nossa vida, muitas dificuldades

e transtornos são coisas desprazerosas, mas são a própria vida. Se não houver dificuldades, não há vida.

Frequentemente a mente do Buddha é dita ser grande como o oceano. A mente do Buddha é grande o suficiente para receber e aceitar todas as coisas e purificar a tudo, assim como o oceano recebe todas as águas sujas dos rios e purifica-as. Se tivermos uma grande mente-oceano, receberemos todas as coisas e não ficaremos perturbados com elas. Não há tensão nem complexo de qualquer tipo na grande mente-oceano. Podemos meditar muito a partir da água, e, de fato, podemos aprender muitas coisas com ela.



# UMA PEDRA

Um homem tropeçou em uma pedra e isso o perturbou muito. A causa de seu tropeço foi a pedra. Dessa maneira, a causa da raiva e do sofrimento foi produzida por algo fora dele. Se não houvesse uma pedra em seu caminho, ele poderia não ter tropeçado; assim, nem raiva nem sofrimento teriam surgido.

Essa lógica pode parecer correta. Entretanto, muitas pessoas passam pelo mesmo caminho. Algumas delas tropeçam na pedra, outras não. Aquelas que conseguem ver a obstrução são capazes de evitá-la.

Assim, a causa da raiva e do sofrimento realmente jaz neste homem que não vê a pedra. Ele próprio é a causa das dificuldades, pois não viu ou foi incapaz de ver a pedra. Um homem que observa e é cuidadoso está livre dos tropeços. Dessa maneira, a causa das dificuldades é a falta de cuidado, a cegueira e a ignorância.

Essa análise mostra a diferença entre uma pessoa religiosa e uma não religiosa. Uma pessoa religiosa do ponto de vista budhista sempre vê a causa do sofrimento ou da felicidade da maneira como um cientista olha para a causa das coisas. A religião começa da introspecção. Sem auto-introspecção não há religião. O Budhismo ensina a verdade sobre a vida, o mundo e as causas das misérias e dificuldades da vida. Ele ensina como entender, enfrentar e transcender as misérias e transtornos humanos.

Em nossa vida há muitas dificuldades em que tropeçamos. Um homem tropeça em uma pedra e despreza a pedra no meio da estrada e culpa outra pessoa por ter deixado a pedra ali. Um homem diz que foi enganado e culpa o enganador, mas alguns não são enganados, por mais que outros o tentem enganar. Uma pessoa sábia e alerta não é enganada. Aqueles que são crédulos e ambiciosos são facilmente enganados. Aqui também vemos que a causa da trapaça está naquele que foi enganado, mais do que naquele que tentou trapacear. Um marido pensa que sua esposa é a causa de sua infelicidade, e do outro lado, a esposa pensa que o

marido é a causa de suas dificuldades. Isso é algo típico do modo moderno de pensar, que sempre olha para fora e culpa tudo ao seu redor. Talvez isso seja a influência da visão materialista moderna a respeito da vida. O que é material é tudo para o materialista que não tem tempo para pensar sobre o que ele é. Ele sempre olha ao seu redor, mas nunca olha para si mesmo. Pensemos por um instante que eu tropecei. Esse “eu” se torna o fator mais importante. É dito no Dhammapada:

*“Tudo o que somos é o resultado*

*Daquilo que pensamos;*

*É fundamentado em nossos pensamentos,*

*É feito de nossos pensamentos.*

*Se um homem fala ou age com*

*Um pensamento puro, a felicidade o segue,*

*Como uma sombra que nunca o deixa.*

*Ele me xingou, ele me bateu,*

*Ele me derrotou, ele me roubou;*

*Naqueles que nutrem tais pensamentos*

*O ódio nunca cessa”.*

# Agradecimento

Meus mais profundos agradecimentos ao Reverendo Koyo Kubose pela permissão para traduzir e publicar este livro do Reverendo Gyomay Kubose, seu pai, e por todo o apoio que tem me proporcionado ao longo desses anos.

Tive a oportunidade de conviver com Sensei Gyomay Kubose e sua família em meados dos anos 80 e desde então mantido constante contato pessoal e de estudos em seu legado.

É uma grande felicidade para mim poder publicar mais este livro que traz tantos ensinamentos importantes para nosso dia a dia. Em 2008 já havia publicado “O Centro Dentro de Nós”, também do Sensei Gyomay Kubose. Acredito que com “A Vida É O Que É” temos uma maravilhosa dupla de livros relevantes para começarmos a aplicar os ensinamentos budhistas em todos os nossos afazeres diários.

*Ricardo Sasaki*

*(Sensei Ryuyo)*

*Centro de Estudos Budistas Nalanda*

*Nalanda Bauddha Madhyasthanaya*

*Belo Horizonte, 2015.*

# Edições Nalanda

Obrigado por ter adquirido este livro de Edições Nalanda. E obrigado também por ter lido até o final. Se você gostou deste livro, permita-nos pedir um último favor.

Você poderia ir até a página deste livro na Amazon e deixar uma breve avaliação? Isso nos ajudará bastante a fazer chegar o livro a novos leitores. O link para este livro é: <http://goo.gl/x4daxG>

E se você nos avisar por email sobre o seu comentário no site da Amazon, enviaremos gratuitamente a você um novo livro como agradecimento.

**Edições Nalanda** é o braço editorial do Centro de Estudos Budistas Nalanda, que se dedica à publicação de livros sobre a tradição budista, a experiência contemplativa e temas relacionados ao Oriente-Occidente. Nosso objetivo primário é fornecer um material literário relevante para o leitor moderno e, para esse fim, nos dedicamos à publicação de obras clássicas e fundamentais, bem como comentários contemporâneos, devotando especial atenção à preservação e transmissão fidedignas das linhagens espirituais dos textos em questão.

**Inscreva-se em nosso boletim** para receber notícias por email sobre novos textos publicados em nossos sites, trechos e lançamentos de livros, eventos, cursos online. Enviamos no máximo 1 email por semana. Para se inscrever, envie um email para: [nalanda@nalanda.org](mailto:nalanda@nalanda.org). com o assunto “inscrição no boletim”.

Vários de nossos ebooks também podem ser obtidos em **formato de livro impresso**. Visite-nos neste link: [Edições Nalanda](#) ou peça por email: [nalanda@nalanda.org](mailto:nalanda@nalanda.org)

Este é um livro que veicula os ensinamentos espirituais do Buddha, os quais abrem a todos os seres do mundo uma via de libertação em relação ao sofrimento. Por favor, trate-o com respeito e cuidado.

## Outros Títulos de Edições Nalanda

**A Causa do Sofrimento na perspectiva budhista**

**Jóias Raras do ensinamento budhista**

**Amando e Morrendo: Uma visão budhista sobre a morte**

**Pensando o Budhismo: Uma reflexão sobre as nobres verdades**

**Passo a Passo: Meditações sobre a sabedoria e a compaixão**

**Céu Azul Verde Mar: Noções sobre o Budhismo Coreano**

**Ensinamentos de Cristo, Ensinamentos de Buddha**

**Integrando Estudo e Prática: (Revista Sati #1)**

**As Contribuições das Mulheres para o Budhismo: (Revista Sati #2)**

**O Esqueleto de uma Filosofia da Religião: A Filosofia Japonesa encontra o Ocidente**

**Shinran: Sua Vida e Pensamento**