

Em uma Vida: Budismo Terra Pura



Venerável Wuling

Tradução: Thiago Tamosauskas

INDICE

[Budismo da Terra Pura](#)

[O poder de recitar o nome Amitaba](#)

[O Altar Budista](#)

[As Práticas](#)

[As Cinco Diretrizes](#)

[Visitando Centros Budistas](#)

[Seções de Recitação](#)

[Como ajudar alguém na hora da morte](#)

[Sabedoria dos Mestres](#)

[Palavras Finais](#)

Budismo da Terra Pura

Certa vez, perguntaram ao Buda se ele era um deus. O Buda respondeu que não, ele não era um deus. Então ele era um anjo? Não. Um espírito? Não. Então o que ele era? O Buda respondeu que estava desperto. Já que o Buda, por sua própria afirmação, não é um deus, nós não o adoramos. Nós o respeitamos e somos gratos a ele por nos ensinar muitos métodos diferentes para nos ajudar a encontrar o caminho para nos libertarmos do ciclo de nascimento, morte e renascimento e, como ele, nos tornarmos perfeitamente iluminados.

Um dos métodos ensinados pelo Buda é o Budismo da Terra Pura. Embora ainda em seus anos de formação no Ocidente, o Budismo da Terra Pura é amplamente praticado na Ásia e suas raízes se estendem até a Índia antiga.

Geralmente pensamos em termos de apenas um Buda: Sakyamuni (Sidarta Gautama), que viveu cerca de 2.500 anos atrás. Mas, como qualquer ser senciente pode despertar e inumeráveis números já o fizeram, existem inumeráveis Budas. O Buda Sakyamuni, após sua iluminação, explicou que viu não apenas suas vidas passadas, mas também como o futuro se desenrolaria.

Shakyamuni viu as pessoas em nosso tempo tendo mais aflições, preocupações e pensamentos errantes. Nossos maus hábitos profundamente arraigados, tornando-se ainda mais arraigados ao longo de milhares de vidas, tornariam quase impossível nos libertarmos apenas por nossos próprios esforços. Ele sabia que para acabar com os problemas e

alcançar a felicidade duradoura, muitas pessoas precisariam da ajuda de outro Buda: Amitabha, o Buda da Luz Infinita e da Vida Infinita.

Quase todos os ensinamentos de Sakyamuni foram o resultado de uma pergunta feita a ele. Afastando-se da norma e sabendo quando era a hora certa, Sakyamuni iniciou o ensinamento que introduziu Amitabha e sua terra pura. Este ensinamento espontâneo de Sakyamuni é o que torna este ensinamento tão especial.

Neste ensinamento, Sakyamuni contou como o bodhisattva Dharmakara, depois de testemunhar o sofrimento dos seres sencientes, passou cinco eras (um período de tempo incrivelmente longo) estudando todas as terras búdicas. Dharmakara então fez quarenta e oito votos, cujo cumprimento criaria a Terra Pura Ocidental da Felicidade Suprema. Ele declarou que não atingiria o estado de Buda a menos que fizesse votos por uma terra pura e perfeita, onde todos os seres avançariam ao longo do caminho budista e nunca mais cairiam no samsara, tornando-se realizados. Uma vez que esses votos foram cumpridos, Dharmakara Bodhisattva tornou-se o Buda Amitabha. Ele agora está pregando o Dharma em sua terra pura e ajudando todos os que são verdadeiramente sinceros em seus votos a renascerem lá.

Com a ajuda de Amitabha, não precisamos confiar apenas em nós mesmos para atingir a iluminação, como faríamos com outros métodos. No Budismo da Terra Pura, contamos com os compassivos Budas e bodhisattvas para nos ajudar. Assim, a confiança em si mesmo e no outro são combinadas quando

pedimos por meio de nosso canto consciente que o Buda Amitabha, através da força de seus votos, nos ajude a renascer em sua Terra Pura enquanto damos nosso último suspiro em nosso corpo atual.

Amitabha também jurou que assim que atingirmos esse renascimento, sempre progrediremos em nossa prática e aprendizado. Poderemos continuar nossa prática em sua Terra Pura, ou, quando quisermos, retornar a este e outros mundos para ajudar os outros, sem sermos afetados por ambientes desfavoráveis ou por nossos antigos maus hábitos. Se quisermos, seremos capazes de fazer isso antes de atingirmos a iluminação suprema.

Devido aos méritos e virtudes do Buda Amitabha, e à bondade de todos os seres de lá, sua Terra Pura tem inúmeras maravilhas e vantagens, todas as quais surgem dos grandes votos, ações e pureza de todos os seres de lá. Através de seus votos, Amitabha ajuda todos os seres a criarem as causas para plantar as raízes da bondade. Com seus feitos, ele cria as condições para que os seres acumulem méritos. Com sua pureza, ele criou uma terra perfeita - livre de raiva e intolerância. É uma terra de paz, serenidade e igualdade. Em comparação, nosso mundo é de ilusão e sofrimento, cheio de preocupação

Para inúmeras pessoas, a prática da Terra Pura é a mais indicada por diversos motivos. Em primeiro lugar, é relativamente fácil praticar em quase qualquer ambiente: sozinho, com outros praticantes ou mesmo no meio da agitação da vida cotidiana. Em segundo lugar, não há critérios difíceis

de nível de entrada. Mesmo que as habilidades e conhecimentos de alguém sejam modestos, com crença, votos e prática, renascemos na Terra Pura.

Crença significa que precisamos acreditar nos Budas e seus ensinamentos e na causalidade. Precisamos acreditar em nós mesmos e que temos a mesma natureza verdadeira de Buda. Precisamos acreditar que vivendo uma vida moral e tendo consciência do Buda Amitabha, nasceremos na Terra Pura Ocidental e nos tornaremos um Buda em uma vida.

E terceiro, devido aos votos de Amitabha, a realização através deste método pode ser alcançada mais rapidamente e mais facilmente do que com outras práticas. Podemos entender isso melhor por meio de uma analogia. Chegamos a um rio que desejamos atravessar. Podemos atravessar a nado, mas nossa bagagem é muito pesada e a água é traiçoeira e muito profunda.

Alternativamente, podemos embarcar em um barco que nos levará com rapidez e segurança a nós e nossas bagagens até a outra margem. Simbolicamente, a “outra margem” é a conquista da iluminação. A bagagem que carregamos são nossos maus hábitos arraigados e karmas negativos acumulados ao longo de incontáveis vidas, e o barco é a vontade compassiva do Buda Amitabha. O bilhete para embarcar no barco é a crença, o voto sincero de renascer na Terra Pura e a prática, que inclui levar uma vida moral e cantar conscientemente “Namo Amitufo” (versão chinesa do mantra Namo Amitaba)

O poder de recitar o nome Amitaba

A maneira mais simples de praticar a Terra Pura é cantando Amitaba (ou “Amitufo”, que é o Buda Amitabha em chinês.) Não importa se cantamos em chinês ou em qualquer outro idioma, desde que o façamos corretamente. Quando cantamos, o som de “Amitaba” surge em nossas mentes. E enquanto pronunciamos “Amitaba”, nossas mentes se concentram e abraçam esse som. Enquanto canta, faça-o sincera e continuamente.

À medida que a pessoa continua cantando e a mente se concentra no som de “Amitaba”, os pensamentos errantes são substituídos por pensamentos puros. Desta forma, também criamos menos karma negativo. Depois que Amitabha estiver em nossa mente continuamente por um longo tempo, nossa verdadeira natureza - nossa natureza búdica - será gradualmente revelada.

É semelhante a uma criança que se lembra de um ente querido: uma mãe, um pai ou alguém igualmente próximo. O ente querido está sempre com ele, sempre em seu coração. Da mesma forma, ele está sempre no coração do ente querido - e nunca é esquecido. De maneira semelhante, Amitabha está sempre pensando em nós, esperando que o alcancemos para que ele possa nos responder.

Buda Amitabha é o sábio e compassivo professor que entende tudo e que está sempre pensando em nós, vida após vida após

vida. Nós somos os alunos que estão tentando aprender e praticar. Assim como um bom professor ouve os pedidos de ajuda de um aluno em busca das respostas certas, se tivermos uma crença inabalável, jurarmos renascer na Terra Pura e praticarmos sinceramente, Amitabha responderá. Tudo o que temos a fazer é cantar seu nome conscientemente.

Quando cantamos até o ponto de concentração com o único pensamento de “Amitaba”, conseguimos formar uma conexão com ele – na verdade, nos tornamos um com ele. Nesse instante, estamos na Terra Pura — muito a oeste e profundamente dentro de nós.

Ao darmos nosso último suspiro neste mundo, se pudermos formar essa conexão, formar essa unidade com “Amitaba”, atingiremos nosso próximo renascimento na Terra Pura Ocidental e deixaremos o sofrimento para trás. E uma vez lá, teremos todo o tempo necessário para continuar nossa prática e aprendizado, pois estaremos na companhia do Buda Amitabha e de todos os bodhisattvas. Eles nos ajudarão a aprender todas as maneiras de ajudar outros seres com sabedoria e compaixão.

O Altar Budista



Gongzhou

Nossa prática de cantar “Amitaba” pode ser feita em qualquer lugar a qualquer hora. Mas se quisermos ter um local especial para a prática em nossa casa, primeiro precisamos decidir onde gostaríamos que fosse. Uma sala separada é ideal, mas quando isso não é possível, um local tranquilo e confortável também

serve. Também é aconselhável escolher um horário definido durante o dia, talvez no início da manhã, quando a mente ainda está relativamente calma, ou à noite, quando você está relaxando após um longo dia e deseja se livrar de qualquer coisa que o esteja incomodando.

Ao configurar seu gongzhou (a mesa onde você coloca a imagem de Buda, incenso e outros auxiliares de prática), coloque apenas objetos relacionados à sua prática, não objetos do dia-a-dia. Além de criar uma atmosfera respeitosa, isso será benéfico para sua concentração. Você pode usar uma estante se o espaço for limitado; no entanto, é melhor não colocar objetos que não sejam materiais de Dharma ou livros acima desta prateleira. Se o gongzhou precisar ser colocado em seu quarto, não o coloque ao pé, mas ao lado da cama.

Um arranjo simples seria colocar uma estátua ou imagem do Buda Amitabha sozinho ou acompanhado por dois bodhisattvas no gongzhou com um recipiente limpo de água na frente de Amitabha. Olhando para a imagem de Amitabha, você colocaria o Bodhisattva Avalokitesvara no lado direito e o Bodhisattva Mahasthamaprapta no lado esquerdo. Se você tiver dificuldade em obter uma imagem, entre em contato com uma das sociedades listadas no final deste livro para solicitar uma foto. Se não for possível obter uma estátua ou outras imagens, basta escrever “Buda Amitabha” em um pedaço de papel e colocá-lo atrás do recipiente com água.

Se você estiver em uma situação em que nem isso é possível, concentre-se calmamente em sua prática. Motivação é o que é importante. Um desejo sincero de cantar, melhorar a si mesmo e ajudar os outros é o requisito mais importante para a prática.

Simbolismo e Uso

A imagem do Buda simboliza nossa verdadeira natureza, a mesma natureza de todos os Budas. As imagens dos bodhisattvas simbolizam compreensão e prática.

Mahasthamaprapta, também conhecido como Bodhisattva Chegado do Grande Poder, simboliza a sabedoria e

Avalokitesvara, também conhecido como Bodhisattva da Grande Compaixão, simboliza a compaixão. Sabedoria e compaixão são complementares e precisam ser usadas juntas.

Se estiver usando uma estátua, você pode colocá-la em um suporte ou caixa para elevá-la acima dos outros objetos. A estátua e as imagens do bodhisattva são colocadas na parte de trás do gongzhou para formar o ponto focal.

A água representa pureza e quietude. Nossas mentes precisam ser tão puras e calmas quanto a água, bem como livres de ganância, raiva e ignorância. Isso nos permitirá interagir com os outros e com as situações com uma mente serena e não discriminatória, que, vendo tudo com imparcialidade, reflete tudo com clareza, mas sem julgamento, como um espelho.

Ao preparar seu gongzhou, use uma nova xícara ou copo para

a água. Tente usar um recipiente de vidro transparente, pois ver a água o lembrará do que ela simboliza. Coloque o recipiente no centro do gongzhou e troque a água regularmente. A hora tradicional de trocar a água é pela manhã. Se isso não se encaixar em sua rotina matinal, você pode trocar a água quando fizer seu canto diário.

O incenso simboliza autodisciplina e treinamento que despertarão nossa sabedoria e compaixão. Quando aceso, o incenso se transforma de algo duro e inflexível na fragrância do Dharma, a verdade que nos ensina como acabar com o sofrimento e assim encontrar a felicidade duradoura. Coloque o porta-incenso na frente da água.

As flores representam causalidade. Todos os nossos pensamentos, palavras e ações são causas que trarão resultados. Se quisermos ter bons resultados devemos primeiro plantar a semente para criar a causa. Além disso, as flores podem servir para nos lembrar da impermanência, pois, por mais belas que sejam, sua beleza dura pouco. Nada dura para sempre. Tudo é impermanente.

As flores podem ser colocadas ao pé da imagem de Buda ou ao lado. Um vaso de plantas ou flores de seda podem ser usados em vez de flores cortadas. Troque-os quando não forem mais adequados para o gongzhou.

As velas simbolizam a sabedoria e o brilho iluminando a

escuridão da ignorância, assim como uma única vela acesa pode iluminar uma sala que esteve escura por milhares de anos. A vela também representa o ato de doar enquanto se doa para que os outros possam ver.

Um par de velas pode ser colocado em ambos os lados do arranjo gongzhou. Por segurança, você pode usar lâmpadas em vez de velas. Além disso, existem pequenas velas operadas por bateria que servem como uma alternativa segura, porém adequada, às velas.

Materias do Dharma

Esteja a pessoa em casa ou viajando, não coloque os materiais do Dharma no chão ou no assento de uma cadeira. Se outro espaço estiver temporariamente indisponível, podemos colocar cuidadosamente um livro no braço de um sofá ou cadeira. De preferência, os livros devem ser fechados e colocados ordenadamente nas prateleiras mais altas de uma estante. Ao virar as páginas, faça-o com cuidado e não vire a borda da página para baixo para marcar o seu lugar. Se estiver usando um livro para estudo, podemos escrever nele se for um livro comumente impresso e não tiver valor intrínseco.

Os livros, imagens e outros materiais do Dharma não devem ser levados ao banheiro. Além disso, se possível, não os coloque diretamente em sua cama. Ao viajar, esses livros

podem ser embrulhados em um pano limpo e colocados em sua bagagem. Os livros também podem ser colocados sobre o pano que por sua vez é colocado sobre uma cama.

Quando estivermos no banheiro ou não estivermos vestidos adequadamente, cante silenciosamente. No entanto, ao limpar ou fazer tarefas, podemos cantar em voz alta. O canto silencioso ou vocal traz o mesmo resultado.

As Práticas



hezang

Para começar nossa prática, juntamos as mãos, palma com palma, na frente do coração. Os dedos também são colocados juntos sem nenhum espaço entre eles. Os olhos estão focados nas pontas dos dedos médios. Cotovelos ligeiramente dobrados. A cabeça está ligeiramente inclinada para baixo. Esse movimento é usado para expressar respeito e é chamado de hezang em chinês. Além de ser usado para simbolizar a mente sem pensamentos errantes, também é usado para expressar a unicidade da verdadeira natureza.

É tradicional começar a prática com uma cerimônia simples que inclui uma reverência ao Buda. Curvar-se, também chamado de prostrar-se, é nossa forma de mostrar respeito e pode servir para purificar os três karmas de corpo, fala e mente quando combinado com o canto. Uma vez que esta prática pode ser fisicamente difícil para pessoas que não estão acostumadas com os movimentos, é aceitável fazer uma meia

reverência em pé em vez de uma reverência completa para o chão.



Quando estiver pronto para começar uma sessão de prática, faça uma meia reverência, três reverências completas e uma meia reverência. Ambas as formas serão explicadas em detalhes nas seções a seguir. Com esta reverência, prestamos homenagem ao Buda e nos preparamos mentalmente para começar nosso canto. Tendo feito isso, podemos acender um bastão de incenso se as condições permitirem e, em seguida, assumir nossa posição.

Sentado

Assuma uma posição confortável em uma almofada ou banquinho de meditação ou em uma cadeira. Usando uma almofada, seja no chão ou na cadeira, que seja inclinada para

que as costas fiquem ligeiramente mais altas do que a frente da almofada. Isso inclinará sua pélvis para a frente e fornecerá melhor suporte. Ao sentar-se no chão com uma almofada, você pode fazê-lo em posição de lótus total ou parcial, ou pode cruzar as pernas. Se essa posição for dolorosa, pode ser mais confortável usar um banquinho de meditação ou uma almofada mais alta. Sentar-se no banquinho e colocar as pernas sob ele em uma posição simulada de ajoelhado é a posição usual. Se estiver sentado em uma cadeira, coloque as solas de ambos os pés no chão a cerca de 30 centímetros de distância.

Para sentar-se em posição de lótus, sente-se na almofada e tente colocar a parte superior do pé esquerdo na coxa direita. Em seguida, coloque o pé direito na coxa esquerda para formar um assento estável. As costas e os ombros devem estar eretos, mas relaxados. Se isso for muito difícil, como é para muitas pessoas, tente a posição de meio lótus, na qual você levanta apenas um pé sobre uma coxa e descansa o outro sob a coxa oposta. Ou sente-se de pernas cruzadas. Lembre-se de que não é necessário forçar-se a sentar em uma posição desconhecida que exija muito esforço físico.

Tente determinar se o seu desconforto é simplesmente o resultado de ficar parado em uma posição diferente da que você está acostumado, ou devido a assumir uma posição que é muito difícil ou dolorosa. É mais importante focar em subjugar nossos pensamentos inúteis e errantes do que em subjugar corpos que não estão acostumados a sentar de maneiras

desconhecidas.

Segure as mãos no colo com as costas da mão direita apoiadas na palma da mão esquerda e com as pontas dos polegares levemente levantadas e se tocando levemente. Os olhos podem estar ligeiramente fechados ou ligeiramente abertos. Se você se sentir sonolento quando seus olhos estiverem fechados, abra-os ligeiramente. A postura é muito importante, então sente-se confortavelmente sem cair ou inclinar-se para a frente. Segure a cabeça em uma leve inclinação para baixo com o queixo ligeiramente puxado para dentro. Nesta posição, comece a cantar “Amitufo” (Amitaba na versão tibetana/sânscrito, Amida em japonês)” em voz alta ou silenciosamente.

Inspire pelo nariz, puxando o ar para a parte mais profunda dos pulmões enquanto distende o diafragma e, em seguida, expire lentamente pelo nariz. A respiração deve ser natural. Tente usar o diafragma para puxar o ar mais profundamente para os pulmões, em vez de respirar superficialmente. No canto silencioso, a ponta da língua toca levemente a parte de trás dos dentes superiores, e os dentes e os lábios são mantidos como de costume. Os ombros estão nivelados e os cotovelos ligeiramente afastados dos lados.

Se você ainda não está acostumado a essa prática e sente desconforto, como câibras nas pernas, mova lentamente as pernas para uma posição em que se sinta mais confortável. É melhor manter as sessões iniciais curtas: dez a quinze minutos.

As sessões podem ser gradualmente prolongadas à medida que você se acostuma com a prática. É melhor fazer um curto período de canto do que não fazê-lo. Você pode andar ou se curvar para acalmar a mente e o corpo antes de começar a sentar. Continue cantando enquanto varia as formas físicas de prática.

Andando

Podemos praticar a caminhada em ambientes fechados ou ao ar livre. Esta prática é excelente para a atenção plena, bem como para acalmar a mente e o corpo. Geralmente estamos tão envolvidos em correr de um lugar para outro que, antes de podermos nos sentar em silêncio, precisamos desacelerar suavemente. Assim, muitas vezes é útil começar uma sessão de canto mais longa com uma caminhada, porque isso ajuda a fazer a transição das atividades cotidianas apressadas para a nossa prática.

Ao contrário de nossa caminhada habitual como meio de ir de um lugar para outro, muitas vezes rapidamente e sem qualquer noção real de onde estamos, nossa prática de caminhar enquanto cantamos é lenta e deliberada. Embora não nos absorvamos em nosso entorno, permanecemos conscientes de onde estamos e do que está acontecendo ao nosso redor. Idealmente, permanecemos alertas, mas não nos distraímos com as atividades ao nosso redor.

Se a área para caminhada for grande o suficiente, você pode andar em círculo. Ao caminhar lentamente, lembre-se de levantar e colocar os pés no chão ou na terra. Em vez do

habitual impacto apressado na superfície sobre a qual estamos caminhando, o pé deve tocá-la suavemente. Mantenha os movimentos do corpo suaves e ágeis, como nos movimentos do tai chi. Durante esta prática, as mãos são mantidas ligeiramente abaixo do nível da cintura à nossa frente, com as costas da mão direita apoiadas na palma da esquerda e com as pontas dos polegares se tocando levemente. Caminhe no sentido horário, pois esse é o costume desde a época do Buda.

Existem duas formas básicas de nossa caminhada. Na forma mais rápida, levante o pé direito do chão, ou chão, e mova-o para frente e coloque-o no chão enquanto canta “A” (pronunciado como “ah”). Em seguida, repita o movimento com o pé esquerdo enquanto canta “mi” (pronunciado como “me”). Pise novamente com o pé direito enquanto canta “tu” (pronunciado como “tuaw”) e depois com o pé esquerdo em “fo” (pronunciado como “faw”). (ou A-Mi-Ta-Ba). No método mais lento, pise com o pé direito enquanto canta “A” e lentamente mude o peso do calcanhar para os dedos dos pés enquanto canta “mi”. Em seguida, pise com o pé esquerdo em “tu” e lentamente mude o peso do calcanhar para os dedos dos pés enquanto canta “fo”.

Em ambas as formas, todos os movimentos devem ser deliberados e cuidadosos. Embora geralmente pisemos primeiro com o pé direito, as pessoas em outros centros podem pisar com o esquerdo; portanto, se você frequentar centros diferentes, precisará ver como eles fazem a meditação andando.

Durante a caminhada, nosso canto pode ser feito em voz alta ou silenciosamente para nós mesmos. Seja em voz alta ou

silenciosa, ouça e concentre-se no som do seu canto. Caminhar pode ser usado para interromper períodos mais longos sentados ou como a única forma de prática. Durante retiros ou sessões regulares de cânticos, alguns centros usam a meditação andando com mais frequência, uma vez que combate eficazmente a sonolência e a rigidez que podem surgir de períodos prolongados sentado.

Também podemos fazer nossa caminhada em uma área plana relativamente menor de cerca de vinte metros ou mais. Quando chegar ao final da área de caminhada, faça uma pausa e vire lentamente para a direita. Fique em pé por alguns segundos e depois retome a caminhada. Seja andando no caminho, parando ou parado por um momento, permaneça focado em seu canto.

Prostrando

Não nos curvamos para adorar, mas para prestar homenagem ao Buda por nos ensinar, para reconhecer a natureza búdica que está nele e em todos os seres, e para praticar a humildade tocando o chão com a cabeça.

Se estivermos focados e sinceros no que estamos fazendo, estaremos limpando os três karmas de corpo, fala e mente. Por exemplo, ao nos curvamos, nosso corpo estará se movendo enquanto cantamos e, a cada reverência, purificaremos um pouco do nosso carma negativo que criamos por meio de nossas ações anteriores. Ao pensarmos “Amitufo”, purificaremos parte de nosso carma maligno criado por nossos

pensamentos passados. Enquanto cantamos “Amitufo”, purificaremos algumas de nossas falas nocivas do passado. Em nosso canto, pronunciamos cada sílaba clara e distintamente para que possamos ouvir o canto, seja ele sonoro ou silencioso. Independentemente de cantarmos ao caminhar, sentar ou nos curvar, nosso foco no nome do Buda diminuirá nossas preocupações cotidianas. Eventualmente, elas serão eliminados.

Para começar a se curvar, fique de pé com os pés apontando levemente para fora em um “V” e os calcanhares separados alguns centímetros. Coloque as mãos na posição hezang, olhe para as pontas dos dedos médios e incline levemente a cabeça para baixo. Mantendo o pescoço reto, incline-se lentamente para a frente até dobrar quase quarenta graus. Em seguida, dobre os joelhos e, enquanto mantém a mão esquerda na mesma posição na altura do peito, mova a mão direita em direção ao chão para apoiá-lo enquanto os joelhos dobrados o abaixam até o chão.

Quando sua mão direita tocar o chão, traga a mão esquerda para o chão também, mas cerca de quinze centímetros à frente da direita. Certifique-se de colocar as duas mãos no chão para que fiquem na frente de sua cabeça quando ela tocar o chão. Com esse apoio de ambas as mãos no chão, continue dobrando os joelhos até o chão até que os joelhos estejam no chão. Sua mão direita deve estar bem na frente e ligeiramente fora da borda do joelho direito, e a mão esquerda ainda à frente da

direita. Para aqueles com problemas no pulso ou nas articulações, ou que se sintam instáveis devido a condições físicas, você pode colocar as duas mãos para baixo ao mesmo tempo para formar um melhor suporte.

Em seguida, flexione os pés de modo que a parte superior dos pés fique apoiada no chão e os dedos dos pés quase se toquem. Suas pernas e pés agora estarão descansando no chão e suas nádegas estarão descansando em suas pernas.

Mova a mão direita para uma posição nivelada com a esquerda e incline as mãos uma na direção da outra para que os antebraços e as mãos formem um “V” invertido sem que as mãos se toquem e com as palmas para baixo. Continue abaixando a parte superior do corpo até que sua testa toque o chão. Neste ponto, lenta e suavemente, feche o punho com cada mão e, em seguida, vire as mãos para que fiquem com as palmas para cima com os dedos suavemente curvados. Posicione suas mãos como se estivesse se oferecendo para segurar o Buda com suas mãos. Esta é a posição final na prostração completa. Sua testa, antebraços, joelhos, pernas e pés agora estarão apoiados no chão. Mantenha as costas ligeiramente curvadas paralelas ao chão. Não empurre o estômago para baixo, puxando assim o meio da coluna para baixo; mantenha as costas suavemente curvadas.



Prostação completa

Para se levantar, repita a reverência na ordem inversa. Gire lentamente as mãos para que fiquem com as palmas voltadas para baixo. Mude a posição de seus pés para que seus dedos fiquem no chão e seus pés estejam prontos para apoiá-lo enquanto você se levanta. Em seguida, puxe a mão direita em direção ao corpo cerca de trinta centímetros e isso ajudará a endireitar e levantar o tronco. Se necessário, puxe a mão esquerda em direção ao corpo até que esteja mais nivelada com a mão direita e, com as duas mãos, empurre-se para cima. Continue subindo e endireitando-se até ficar novamente em pé com as palmas das mãos juntas na altura do peito.

Comece com apenas algumas reverências, curvando-se lenta e

suavemente enquanto está atento a seus movimentos e aumente gradualmente o número que você faz. Se possível, faça esta prática enquanto uma máquina de canto ou CD estiver tocando. Você pode permanecer na posição de arco total por vários segundos até começar a subir.

Dedicação de Méritos

Após a conclusão de nosso canto, dedicamos formalmente nossos méritos por nascer na Terra Pura recitando o seguinte:

Que os méritos e virtudes acumulados deste trabalho adornem a Terra Pura do Buda, retribuam as Quatro Bondades acima e aliviem os sofrimentos daqueles nos Três Caminhos abaixo.

Que aqueles que vêem ou ouvem isso, tragam o coração da compreensão e compaixão e, no final desta vida, nasçam juntos na Terra da Suprema Bem-aventurança.

As Quatro Bondades são as Três Jóias (Buda, Dharma e Sangha), mas também os Pais, Professores e todos os seres sencientes.

No nível inicial de compreensão, os “Três Caminhos Abaixo” são os dos animais, fantasmas famintos e habitantes do inferno. No ciclo de renascimento, esses três estão abaixo dos humanos, asuras e seres celestiais.

Mas em um nível mais elevado de compreensão, os Três Caminhos podem ser vistos como o Reino do Desejo (nosso

mundo), o Reino da Forma (onde moram as divindades menores) e o Reino da Sem Forma (onde moram as divindades superiores). Até que alguém transcenda o ciclo de renascimento, ainda está fadado ao renascimento dentro do inferno, fantasma faminto, animal, humano, asura e caminhos celestiais. Sim, mesmo para aqueles nos reinos celestiais, onde a existência é verdadeiramente maravilhosa, tal existência um dia terminará e o sofrimento retornará.

Nianju

Outro método de prática é usar nianju, ou mala. Estas são correntes de contas usados ao redor do pulso. Neste método, recitamos “Amitufo (ou Amida, Amitaba, etc)” uma vez enquanto movemos suavemente cada conta em nossa direção com o polegar. À medida que praticamos, nossos pensamentos inicialmente estarão nas contas, mas gradualmente seremos capazes de nos concentrar com mais firmeza em nosso canto. Este método é particularmente útil durante o dia, quando podemos encontrar algum tempo para cantar, especialmente quando desejamos retornar à sensação de serenidade que nosso canto traz, ou quando nos deparamos com situações estressantes, e assim por diante.



Nianju

Nianju vêm em comprimentos de pulso único de vários números de contas ou um comprimento maior de 108 contas. Este nianju mais longo geralmente terá três contas menores espaçadas uniformemente ao longo da corda e uma conta “mãe”. As três contas menores, geralmente de cores diferentes, simbolizam o seguinte: o Buda, que representa o despertar; o Dharma, que representa visões e entendimento adequados; e a Sangha, que representa a harmonia e a pureza da mente.

As contas Nianju são geralmente feitas de sementes, madeira ou raiz de uma árvore Bodhi, ou de outros materiais naturais, como pedras preciosas ou diferentes tipos de madeira. Materiais naturais como madeira e sementes escurecem e desenvolvem um belo brilho à medida que praticamos.

Se a conta-mãe do seu nianju tiver uma imagem de Buda, não a use para cantar. Pare na conta antes dela e inverta a direção para que você esteja se movendo na direção oposta. Na tradição da Terra Pura, a maioria dos nianju não tem uma imagem de Buda, então continuamos nosso canto e passamos a conta-mãe da mesma maneira que as outras contas.

Auxílios Sonoros

Muitos praticantes gostam de usar uma máquina de cantar, que é uma pequena caixa de plástico que contém um chip de computador. O chip toca música cantada continuamente e nos permite ter sempre o canto conosco. Embora não possamos nos concentrar conscientemente no som do canto, a máquina serve como uma excelente ajuda para manter o som pelo menos em um nível inferior de consciência, pronto para subir à nossa consciência sempre que desejarmos.

Os CDs são uma alternativa muito boa e os conteúdos podem ser facilmente transferidos para leitores de MP3. Os CDs podem ser solicitados nas sociedades budistas Amitabha e nos Centros de Aprendizagem da Terra Pura. Os MP3s do canto também podem ser baixados em www.amitabha-gallery.org

O Método das Dez Recitações

Esta maneira simples, conveniente e eficaz de praticar o canto do nome de Buda é especialmente adequada para aqueles que acham que têm pouco tempo para o cultivo. O canto nos ajuda a estarmos atentos ao Buda Amitabha. Isso nos traz alegria.

Começamos quando acordamos. Sente-se ereto e cante “Amitaba” claramente dez vezes com a mente calma e focada, em voz alta ou silenciosamente. Repetimos isso mais oito vezes ao longo do dia. Cada vez cantamos “Amitufofo” dez vezes. Este canto pode ser feito seguindo uma das duas programações. Por favor, escolha aquela que seja a mais adequada para suas circunstâncias.

Um programa é cantar ao acordar, antes e depois do café da manhã, antes do trabalho, antes e depois do almoço, antes e depois do jantar e antes de dormir. O outro programa é cantar ao acordar, antes do café da manhã, antes e depois do trabalho da manhã, antes do almoço, antes e depois do trabalho da tarde, antes do jantar e antes de dormir.

A chave é a regularidade; a interrupção dessa prática reduzirá sua eficácia. Quando recitamos consistentemente sem interrupção, logo sentiremos um aumento em nossa sabedoria, serenidade e pureza de espírito. A prática diligente deste método juntamente com crença inabalável, votos e viver uma vida moral pode garantir a realização de nosso desejo de alcançar a Terra Pura Ocidental.

Ética Budista: As Cinco Diretrizes

As Cinco Diretrizes formam a base e são a forma como progredimos em nossa prática. Eles são primeiro, as Três Condições; segundo, as Seis Harmonias; terceiro, o Aprendizado Tríptico; quarto, as Seis Paramitas; e quinto, os Dez Grandes Votos. Começamos nossa prática com a primeira diretriz das Três Condições e progredimos gradualmente a partir daí.

Mestre Chin Kung extraiu essas diretrizes dos cinco sutras da Terra Pura, que consistem em três sutras, dois capítulos de sutras e um tratado. Os sutras e tratados da Terra Pura são:

1. O Sutra da Vida Infinita
2. O Sutra Amitabha
3. O Sutra da Visualização
4. O Avatamsaka Sutra (“Conduta e votos do Bodhisattva Samantabhadra”)
5. O Shurangama Sutra (“A Realização Perfeita e Completa do Bodhisattva Mahasthamaprapta”)
6. O Tratado do Renascimento

Primeira Diretriz: As Três Condições

No início do Sutra da Visualização, a Rainha Vaidehi, tendo encontrado infortúnios familiares avassaladores e, portanto, experimentado verdadeiramente o sofrimento, implorou ao Buda Sakyamuni: “O mundo está cheio de sofrimento. Não existe um lugar melhor, um mundo sem maldade? Eu desejo renascer lá.” Através de seus poderes transcendentes, o Buda exibiu compassivamente todas as Terras Búdicas nos dez cantos [do universo] para ela observar e escolher. Como o Buda Sakyamuni esperava, ela escolheu a Terra Pura Ocidental do Buda Amitabha, também conhecida como a Terra da Felicidade Suprema, e pediu ao Buda Sakyamuni que a ensinasse como atingir o renascimento lá.

Antes de o Buda iniciar as práticas necessárias para o renascimento, ele a ensinou a praticar as Três Condições, explicando que elas eram “as verdadeiras causas das atividades puras de todos os Budas dos três períodos de tempo”. Esta importante declaração nos diz que todos os Budas dos três períodos de tempo do passado, do presente e do futuro dependem das Três Condições como fundamento para seu cultivo e obtenção do estado de Buda.

A primeira condição é:

1. Ser filial e sustentar os pais

2. Ser respeitoso e servir os professores
3. Ser compassivo e não matar nenhum ser vivo.
4. Cultivar as Dez Condutas Virtuosas:

Fisicamente, devemos abster-nos de matar, roubar e praticar atos sexuais impróprios. Verbalmente, devemos nos abster de mentiras, linguagem áspera, linguagem divisiva e linguagem sedutora. Mentalmente, devemos nos abster de dar origem à ganância, raiva e ignorância.

A Segunda Condição é:

1. Busque os Três Refúgios
2. Respeite os preceitos
3. Comporte-se de maneira digna e apropriada

A Terceira Condição é:

1. Gerar a mente Búdica
2. Acredite profundamente na causalidade
3. Estude e cante os sutras Mahayana
4. Incentive os outros a avançar no caminho da iluminação.

Segunda Diretriz: As Seis Harmonias

As Seis Harmonias são diretrizes que nos permitirão conviver em uma sangha, que é a comunidade budista de quatro ou mais pessoas, monásticas ou leigas, que praticam os ensinamentos juntas. As Seis Harmonias são:

1. Harmonia em ter os mesmos pontos de vista
2. Harmonia em observar os mesmos preceitos
3. Harmonia na convivência
4. Harmonia no falar sem conflito
5. Harmonia em experimentar a bem-aventurança do Dharma
6. Harmonia na partilha de benefícios

O primeiro é a harmonia em ter os mesmos pontos de vista, o que significa estabelecer consensos em um grupo. Os membros do grupo devem manter os mesmos princípios e métodos que estão estudando e praticando para o cultivo em grupo harmonioso. Se queremos uma sociedade estável, todos precisam se dar bem. Somente a harmonia pode aproximar gradualmente e eventualmente minimizar as diferenças em nossas opiniões, ideias e modos de vida. Então a igualdade

pode ser alcançada e, finalmente, a felicidade.

Em segundo lugar está a harmonia em observar os mesmos preceitos. Quando vivemos e praticamos juntos, precisamos ter regras, senão haverá desordem. As regras incluem os preceitos estabelecidos pelo Buda, que variam dependendo se é uma sangha laica ou monástica. Os preceitos fundamentais são os cinco preceitos para uma sangha leiga¹, e os preceitos do monge ou monja para uma sangha monástica. Além dos preceitos budistas, também devem ser observadas as leis e costumes locais.

O terceiro é a harmonia em viver juntos como um grupo. O propósito de estabelecer um centro de cultivo é ajudar cada participante do grupo a ter sucesso em sua prática. Vivendo juntos em um grupo, os praticantes podem apoiar uns aos outros.

A quarta é a harmonia em falar sem conflito. Ao reduzir e, idealmente, eliminar as disputas, as pessoas estarão mais aptas a se concentrar em seu cultivo. As pessoas que falam demais costumam criar problemas para si mesmas. Mal-entendidos podem surgir quando o ouvinte leva a sério uma observação descuidada do orador. Assim, um orador descuidado, sem saber, incorre em muitas inimizades, que dão origem a futuras retaliações. É por isso que é melhor: "Fale menos; cante mais o

¹ Não matar .Não roubar.Não mentir.Não ter má conduta sexual.Não se entorpecer com álcool ou drogas.

nome do Buda". Quanto menos falarmos, menos problemas teremos. É melhor falarmos apenas quando necessário.

O quinto é a harmonia em experimentar a bem-aventurança do Dharma. Quando aprendemos e praticamos uma Porta do Dharma, a conquista básica que devemos alcançar é a felicidade. Se nos sentimos infelizes em nossa prática, então encontramos um problema sério. Esse problema não está nos ensinamentos do Buda, mas na forma como praticamos. Podemos ter feito algo que vai contra os princípios dos ensinamentos ou aplicado os princípios incorretamente. Caso contrário, os resultados se tornariam gradualmente aparentes à medida que diminuíssemos nosso sofrimento. A cada dia que passasse, desfrutaríamos de maior felicidade e liberdade. Isso mostra que estamos progredindo em nossa prática. Se não estamos conseguindo isso, precisamos refletir, encontrar nossos erros e depois corrigi-los. Assim, podemos realmente nos beneficiar de nossa prática.

Em sexto lugar está a harmonia na partilha de benefícios. Na sangha, tudo é compartilhado de forma justa e, sempre que possível, igualmente. Dessa forma, as necessidades básicas de todos serão atendidas. Necessidades especiais também devem ser consideradas. Compreendendo que tudo na sangha é uma oferenda, nada deve ser desperdiçado. Isso garantirá que as necessidades futuras também sejam atendidas.

Terceira Diretriz: O Aprendizado Triplo

A terceira das Cinco Diretrizes é o Aprendizado Tríplice. Para neutralizar os problemas das pessoas em nosso mundo e época, o Buda ensinou:

- Autodisciplina moral
- Concentração meditativa
- Sabedoria inata

A disciplina moral neutraliza nossos hábitos de transgressão. A concentração meditativa neutraliza a tendência de nossas mentes de divagar e ter pensamentos dispersos. A sabedoria neutraliza a ignorância, nossas visões e conhecimentos errados e nossa falta de conhecimento correto.

Começamos com autodisciplina moral, com treinamento. Em um nível básico, nos abstermos de matar; de roubar; de má conduta sexual ou sensual; de mentir; e da ingestão de intoxicantes. Em uma base mais ampla, nos comportamos de maneira moral e ética em tudo o que fazemos.

Ao não matar, reverenciaremos toda a vida e teremos compaixão e respeito por todos os seres sencientes. Pela nossa própria existência, estamos tirando vidas. Enquanto caminhamos, pisamos em insetos. Para produzir os alimentos que comemos e a água que bebemos, milhões de outras vidas

animais e microbiológicas são destruídas. Não podemos deixar de comer ou beber água, mas podemos ter certeza de que não desperdiçamos nada. Compreendendo nosso impacto sobre os outros, podemos usar o que precisamos, mas não mais do que isso.

Não matar também tem um aspecto mais sutil: não devemos matar as sementes da bondade nos outros ou prejudicar emocionalmente o outro. Embora nossos pensamentos e ações possam prejudicar os outros, é nossa fala que facilmente comete essa ofensa. Nossas palavras descuidadas, sarcásticas ou raivosas podem ferir profundamente uma criança, um ente querido, um amigo. Precisamos usar nossa fala com sabedoria e falar com o coração que deseja ajudar os outros.

Ao não roubar, respeitaremos a propriedade de terceiros e não pegaremos ou usaremos nada sem a permissão do proprietário. Isso parece bastante simples, mas esse treinamento também significa que não pegamos aquele livro que está abandonado em um restaurante. Também não guardamos o dólar extra que o balconista nos deu por engano, nem pegamos coisas de onde trabalhamos para uso pessoal.

Ao não cometer má conduta sexual ou sensual, não nos entregamos aos prazeres sensuais, entendendo que fazer isso não apenas aumenta nossos apegos e desejos, mas também nosso sofrimento.

Ao não mentir, falamos a verdade, entendendo o poder que nossas palavras podem ter. Escolhemos nossas palavras com sabedoria, percebendo que um grande dano pode resultar de um discurso irrefletido e falso.

Ao não tomar intoxicantes, não consumimos substâncias que afetem nossa capacidade de pensar e nos comportar com clareza o tempo todo e que prejudiquem nossos corpos. Permanecer lúcido nos ajuda a não prejudicar os outros ou a nós mesmos.

A seguir vem a concentração meditativa. Na concentração meditativa, focamos nossa atenção em tudo o que escolhemos. Não há distrações ou preocupações, dúvidas ou sonolência, discriminações ou apegos: permanecemos inalterados pelo nosso ambiente e mantemos uma mente calma e imperturbável. Inicialmente, esse estado trará alegria e uma sensação de bem-estar. Eventualmente, isso nos permitirá ver as coisas como elas realmente são.

Na vida cotidiana, podemos nos concentrar em tudo o que estamos fazendo. Estaremos cientes do que está acontecendo ao nosso redor, mas não seremos distraídos ou perturbados por isso. Na vida diária, podemos praticar a concentração meditativa em tudo o que fazemos: seja trabalhando, regando o jardim ou dirigindo nosso carro. Escolhemos o objeto ou atividade de nossa atenção e então permanecemos focados nele.

Também nos esforçamos para atingir a concentração meditativa em nossa prática budista. A prática de nos concentrarmos em “Amitufo” nos ajudará a nos tornarmos um com perfeita compaixão, perfeita felicidade e perfeita paz. Não sentiremos mais que precisamos atingir a perfeição por conta própria, pois percebemos que já somos um com o que é perfeito.

A terceira é a sabedoria intuitiva. A sabedoria intuitiva não é uma busca intelectual nem uma medida de inteligência acadêmica. É conhecimento e compreensão, e surge de dentro de nós quando nossas mentes estão claras e calmas.

Quarta Diretriz: As Seis Paramitas

Para interagir com sucesso com os outros, o Buda nos ensinou as Seis Paramitas, ou Perfeições. A quarta das Cinco Diretrizes, as paramitas são as práticas dos bodhisattvas. As Seis Paramitas são:

1. Caridade (Dana)
2. Virtude (shila)
3. Paciência (kshanti)
4. Diligência (virya)
5. Concentração (dhyana)
6. Sabedoria (prajña)

A primeira paramita é dar. Doar combate a ganância e garante que, no futuro, teremos amplos recursos para continuar

ajudando os outros. O significado subjacente de dar é deixar ir.

Existem três tipos principais de doação. A primeira é a doação de riqueza, sejam recursos materiais ou nosso tempo e energia. Quando nossa doação se tornar cada vez mais incondicional, começaremos a nos sentir mais libertos espiritualmente.

Quanto mais doamos, menos posses temos com que nos preocupar. Logo perceberemos que precisamos de muito pouco para estar verdadeiramente contentes.

Em segundo lugar está a doação de ensino. Ao ensinar os outros, estamos ajudando-os a aprender a confiar mais em si mesmos. Damos recursos materiais para tentar resolver necessidades imediatas. Mas, se quisermos resolver necessidades mais abrangentes, ensinamos. Não é necessário ter habilidades excepcionais. Simplesmente ensine tudo em que somos bons e o que os outros não são. A forma mais elevada de ensinamento é o Dharma, que pode ajudar as pessoas a encontrar felicidade e libertação duradouras.

E terceiro é a doação de destemor. É remover as inseguranças, preocupações e medos dos outros, seja o “outro” humano ou não humano. Essa doação pode ser o compartilhamento de uma palavra gentil, a doação de nossa força e estabilidade ou nossa compreensão. Quando aliviemos as preocupações e os medos dos outros e os ajudamos a se sentirem mais seguros, eles podem encontrar paz e auto-respeito.

A segunda paramita é a disciplina moral, que combate as preocupações e a infelicidade e nos permite continuar em nosso caminho para o despertar. Num sentido mais literal, significa cumprir os preceitos. Num sentido mais amplo, a segunda perfeição significa comportamento ético, pois seguimos os costumes e as leis de onde quer que estejamos. Inicialmente, ao iniciarmos nossa prática de disciplina, podemos nos concentrar em evitar ferir os outros. Gradualmente, começamos a desenvolver e aumentar nossa virtude. A forma final desta prática é beneficiar os outros.

A terceira paramita é a paciência, que combate a raiva e o ódio e nos ajuda a evitar discussões e a alcançar nossos objetivos. Precisamos de paciência em quase tudo o que fazemos. Se estamos na escola, precisamos de paciência para perseverar em nosso estudo. No trabalho, a paciência nos ajuda a realizar corretamente nossas tarefas. Em casa, a paciência é a base para interagir bem com os familiares. A paciência nos permite conviver de maneira mais harmoniosa com as pessoas ao nosso redor. Para nós mesmos, a paciência nos permite reconhecer nossos maus hábitos e melhorar a nós mesmos mudando esses hábitos.

A quarta paramita é diligência, ou esforço entusiástico. É a alegria que trazemos à nossa prática e a tudo que vale a pena em nossas vidas. É o verdadeiro deleite que surge de dentro de nós quando estamos fazendo o que é saudável. Isso nos permite continuar quando nos sentimos cansados ou

sobrecarregados. É revigorante e inspirador. Cultivar o esforço entusiástico combate a preguiça e traz alegria para nossas vidas, pois sentimos uma sensação de realização ao terminar o que começamos.

A quinta perfeição é a concentração meditativa. Nossa prática e treinamento em disciplina e não prejudicar os outros reduzirão e eliminarão gradualmente nossos comportamentos verbais e físicos nocivos. Nossas mentes ficarão mais calmas e menos agitadas. Quando nossas mentes estiverem assim estabelecidas, seremos mais capazes de nos concentrar. Nossa concentração inicialmente reduzirá e, então, gradualmente eliminará nossos pensamentos perturbadores e comportamento emocional. Ganharemos então concentração meditativa, que nos permitirá descobrir nossa sabedoria inata. Assim, disciplina, concentração meditativa e sabedoria trabalham juntas e são complementares.

A sexta paramita é a sabedoria. A sabedoria combate a ignorância e nos permite saber a melhor forma de ajudar os outros e melhorar a nós mesmos, incluindo nossa capacidade de nos dar bem com os outros. Essa sabedoria não é obtida por meio de intenso estudo e análise de muitos assuntos diversos. Isso seria buscar sabedoria de fontes externas. É nossa sabedoria inata e onisciente.

Se começarmos a praticar essas seis perfeições em uma pequena medida todos os dias, começando hoje, gradualmente,

começaremos a olhar na direção certa e gradualmente despertaremos para a bondade perfeita, o contentamento perfeito e a alegria perfeita que já estão dentro de nossa verdadeira natureza, nossa natureza búdica.

Quinta Diretriz: Os Dez Grandes Votos

Somente quando aplicamos as Três Condições, as Seis Harmonias, o Aprendizado Tríptico e as Seis Paramitas em nossa vida diária é que estamos realmente aprendendo o budismo, imitando bodhisattvas e começando a nos assemelhar a um bodhisattva. Os Bodhisattvas não podem atingir o estado de Buda apenas praticando as Seis Paramitas. Eles também precisam praticar o canto do nome de Buda e buscar o renascimento na Terra Pura Ocidental.

Na prática de cantar o nome de Buda, podemos alcançar a Consciência Plena Constante do Buda Amitaba (o nível mais baixo de realização no método de cantar o nome de Buda) ou Uma Mente Imperturbável na Atenção Plena (Uma Mente Imperturbável no nível fenomenal), mas não podemos alcançar Uma Mente Imperturbável na Iluminação (Uma Mente Imperturbável no nível de númeno). Em outras palavras, temos que ir além do fundamento dos Seis Paramitas e progredir para o próximo nível de prática que são os Dez Grandes Votos de Samantabhadra ensinados no Avatamsaka Sutra.

Esta porta do Dharma leva à obtenção de Uma Mente Imperturbável na Iluminação e à obtenção do estado de Buda. É praticado por Mahasattvas do Corpo do Dharma. Estes são grandes Bodhisattvas que realizaram o Corpo do Dharma; em

outras palavras, eles se libertaram da ilusão. Portanto, é a última etapa do nosso cultivo e não pode ser alcançada pulando as etapas anteriores. Mestre Chin Kung disse que se não tivermos sucesso em nossa prática dos Seis Paramitas, não estaremos nem perto de praticar os Dez Grandes Votos.

A característica distintiva da prática de Samantabhadra é que este bodhisattva tem uma mente tão ampla quanto o universo. Como resultado, cada um de seus dez votos é último e perfeito em si mesmo.

Os Dez Grandes Votos de Samantabhadra são:

1. Respeitar todos os Budas
2. Louvar o Tathagata (um dos dez nomes para Buda)
3. Fazer oferendas extensivamente
4. Arrepende-se dos obstáculos cármicos
5. Regozijar-se com as ações meritórias dos outros
6. Solicitar o giro da roda do Dharma
7. Pedir ao Buda que permaneça neste mundo
8. Seguir constantemente os ensinamentos do Buda
9. Acomodar todos os seres sencientes
10. Dedicar todos os méritos universalmente

Em conclusão, nosso aprendizado dos ensinamentos da Terra Pura é baseado nos cinco sutras da Terra Pura e em um tratado.

Nossa prática é baseada nas Cinco Diretrizes: as Três Condições, as Seis Harmonias, o Aprendizado Tríplice, as Seis Paramitas e nos Dez Grandes Votos de Samantabhadra.

Essas diretrizes são muito simples, muito claras e nada complicadas. Se seguirmos essas diretrizes em nosso aprendizado e prática pelo resto de nossas vidas, com certeza teremos sucesso. Como um antigo sábio disse uma vez: “Se dez mil praticarem, dez mil alcançarão o renascimento”. Temos os princípios e os métodos de prática. Como interagimos com as pessoas e nos envolvemos em tarefas da vida diária? Se seguirmos essas cinco diretrizes, não erraremos. Além disso, se praticarmos o cantar do nome de Buda com uma única mente e buscarmos o renascimento na Terra Pura Ocidental, todos nós teremos sucesso.

Visitando Centros Budistas

Há algumas coisas que você precisa saber ao visitar um centro budista. O seguinte é uma lista de diretrizes usadas em uma de nossas sociedades. Seguindo-os e observando como os outros se comportam, você se sentirá confortável em visitar qualquer centro. Você também pode perguntar ao responsável se não tiver certeza do que fazer.

1. Abster-se de quaisquer práticas que não sejam as do centro.
2. Evite falar alto ou desnecessariamente para não incomodar os outros.
3. Vestir-se de maneira respeitosa e não usar saias curtas ou shorts, roupas transparentes ou apertadas. Roupas discretas e largas são apropriadas.
4. Não usar perfume e loções perfumadas; abster-se de usar qualquer coisa que possa fazer barulho.
5. Cumprimentar os outros com hezang e uma leve reverência.
6. Tirar os sapatos antes de entrar no salão de cultivo. Você geralmente os deixará em outras áreas, como o refeitório. É educado usar meias. Procure também tirar os sapatos em um local em que não pise no chão antes de entrar no corredor.

7. Colocar suas mãos na posição hezang e fazer uma reverência ao Buda depois de entrar no salão de cultivo. Se a sala não estiver sendo usada no momento, você pode se mover para uma almofada e fazer uma meia reverência, três reverências completas e uma meia reverência.
8. Em muitos centros é costume que os homens se sentem do lado direito e as mulheres do lado esquerdo. Se você não tiver certeza se esse costume é seguido no centro que está visitando, siga esse procedimento para ser educado.
9. Ao se mover pelo salão, tente evitar cruzar na frente daqueles que estão cantando ou se prostrando.
10. Quando você cumprimenta (ou escreve para) um monástico, é educado usar o título honorífico de Venerável antes de seu nome. Se você não souber o nome deles, pode simplesmente tratá-los como Venerável. Se você quiser usar o chinês, Shifu é chinês para professor e também pode ser usado.

Seções de Recitação

Primeiro, coloque um recipiente com água limpa no gongzhou, caso ainda não o tenha feito. Em seguida, se desejar, acenda um bastão de incenso. Se você tiver problemas respiratórios, existem algumas opções sem fumaça muito boas disponíveis. Depois de acender o incenso, não sopre o incenso, mas abane-o suavemente com a mão para apagar a chama e deixe queimar lentamente. Levante a ponta inferior do incenso para tocar levemente sua testa com o incenso apontado para o Buda e, em seguida, coloque o incenso no suporte.

Na cerimônia seguinte, que seguimos sequencialmente, primeiro prestamos homenagem ao Buda Sakyamuni por nos ensinar sobre a realidade insatisfatória de nossa existência e da felicidade e libertação da Terra Pura. Em seguida, prestamos nossos respeitos ao Buda Amitaba por seus votos compassivos de ajudar todos os seres que solicitam essa ajuda. Em seguida, começamos a cantar “Amitufo”, que é a parte principal da sessão.

Continue cantando pelo tempo que reservou para sua prática.

Depois de cantar, prestamos homenagem aos bodhisattvas Avalokitesvara e Mahasthamaprapta por seus ensinamentos exemplares de compaixão e sabedoria respectivamente, e então a todos os bodhisattvas na Terra Pura por terem progredido no caminho do despertar. A seguir vem o Versículo do Arrependimento para expressar nosso profundo arrependimento por termos prejudicado inúmeros seres ao longo de nossas incontáveis vidas. Concluimos com a Dedicção de Mérito para transmitir a bondade que resultou de

nosso canto para ajudar todos os seres a acabar com o sofrimento e alcançar a felicidade duradoura.

Exemplo:

Junte as palmas das mãos. Faça uma reverência, três prostrações, uma reverência. Coloque um recipiente com água em frente à imagem do Buda Amitabha.

Acenda incenso, se desejar.

Junte as palmas das mãos, faça uma reverência e diga o que está entre aspas.

“Homenagem ao nosso professor original Sakyamuni Buda”
(uma reverência)

(Repita três vezes)

“Homenagem ao Buda Amitabha”

(Uma prostração)

(meditação sentada ou andando enquanto canta conscientemente)

Amitaba (sanskrito)“ , “Amitufo” (chinês) ou “Amida”
(Japonês)

(Ao terminar, levante-se e junte as palmas das mãos)

“Homenagem a Avalokitesvara Bodhisattva” (Uma reverência)

“Homenagem ao Bodhisattva Mahasthamaprapta” (Uma reverência)

“Homenagem à grande e pura assembléia de bodhisattvas da vastidão do mar.”

(Uma prostração)

“Todas as más ações cometidas por mim desde tempos imemoriais, decorrente da ganância, raiva e ignorância, decorrentes do corpo, fala e mente,

Arrependo-me profundamente de ter cometido.”

(Uma reverência)

“Que os méritos e virtudes advindos deste trabalho adornem a Terra Pura do Buda, retribua as Quatro Bondades acima e alivie os sofrimentos daqueles nos Três Caminhos abaixo.

Que aqueles que virem ou ouvirem isso tragam a mente Bodhi, e no final desta vida, nasçam juntos na Terra da Suprema Bem-aventurança.”

(Uma reverência, três prostrações, uma reverência)

Como ajudar alguém na hora da morte

Lembre o paciente do sofrimento deste mundo e das alegrias da Terra Pura para ajudá-lo a fortalecer seu voto de renascer lá. O conselheiro espiritual também deve enumerar e elogiar as boas ações, méritos e virtudes do paciente. Isso ajudará o paciente a ser feliz e livre de dúvidas, certo de que, quando chegar a hora de morrer, ele ou ela, graças a suas boas ações, votos e prática, renascerá na Terra Pura Ocidental da Bem-aventurança Suprema.

É importante lembrar ao moribundo que pare de pensar em riqueza e propriedade, bem como em apegos à família e amigos.

Se o paciente escreveu um testamento muito bom, mas se não, é melhor desaconselhar a escrever um neste momento. O conselheiro também pode aconselhar a todos a evitar fofocas e conversas que distraem, pois podem reacender o apego do paciente a este mundo, o que é prejudicial ao renascimento desejado pelo paciente.

Quando parentes e amigos vêm visitá-los, eles devem ser desencorajados de se emocionar na presença do paciente. Se quiserem ajudar, podem ficar de lado e cantar “Amitufo” em voz alta. Explique aos visitantes que chorar neste momento pode distrair o paciente do renascimento desejado na Terra Pura e resultar em muito sofrimento para o paciente.

O paciente deve ser aconselhado a praticar a generosidade e doar objetos pessoais para aqueles que precisam deles. Além disso, o paciente pode comprar imagens de Buda, sutras e outros materiais budistas e solicitar que também sejam doados. Isso ajudará o paciente a aumentar seus méritos e reduzir os karmas ruins e, assim, facilitar um bom renascimento.

O bom conselheiro deve ter em mente essas orientações gerais, mas estar pronto para improvisar de acordo com a situação.

O canto de apoio por membros da família e amigos do Dharma é crucial quando um paciente está à beira da morte porque, naquele momento, ele ou ela está fraco mental e fisicamente. Em tais circunstâncias difíceis, torna-se cada vez mais difícil se concentrar em cantar “Amitufo”. É por isso que o canto de apoio do nome de Buda é tão importante.

Para ajudar a focar os pensamentos do paciente, coloque respeitosamente uma estátua ou imagem do Buda Amitaba em pé na frente do paciente onde possa ser facilmente visto. Coloque um recipiente com água limpa em frente a esta imagem e algumas flores frescas em um vaso próximo a ela. Incenso levemente perfumado, ou mesmo uma variedade sem fumaça, pode ser queimado. (Uma fragrância forte ou fumaça excessiva pode fazer com que o paciente tenha dificuldade para respirar.)

Aqueles que praticam cânticos de apoio devem se lembrar de que o paciente, que está em estado debilitado, precisa de ar fresco adequado. Se muitas pessoas estiverem na sala ao mesmo tempo, o paciente pode ter dificuldade para respirar e ficar agitado, resultando em mais danos do que benefícios. Além disso, as pessoas devem pré-organizar seu tempo de canto e se revezar silenciosamente, para que o canto possa continuar ininterrupto. Cada sessão pode durar cerca de uma hora.

Segundo Mestre Yin Guang, décimo terceiro patriarca da escola Terra Pura, deve-se usar a forma curta de entoação, ou

seja apenas o nome “Amitufo”, para que o paciente possa registrar facilmente esse nome na consciência mais sutil, num momento em que tanto a mente quanto o corpo são muito fracos.

Seria sensato perguntar ao paciente qual é o preferido – “Amitufo” ou “Namo Amitufo”. Desta forma, o paciente pode cantar confortável e silenciosamente junto com o grupo. Ir contra os gostos e hábitos do paciente pode destruir sua concentração. As pessoas não devem cantar muito alto para não gastar muita energia e encurtar o tempo que podem cantar. Por outro lado, eles não devem cantar em voz muito baixa ou o som pode não ser registrado na mente do paciente. Além disso, eles não devem falar uns com os outros enquanto estiverem na sala.

O canto não deve ser excessivamente alto ou suave, lento ou rápido. Cada enunciado deve ser claro e distinto, para que possa ser ouvido claramente e penetrar profundamente na consciência do paciente. Uma ressalva: se o paciente estiver muito fraco ou em coma, pode ter dificuldade em ouvir o canto. Nesse caso, alguém deve cantar perto do ouvido do paciente para ajudá-lo a manter uma mente clara e estável.

Com relação aos instrumentos, geralmente é melhor usar o pequeno sino de mão com seu som claro e límpido, pois pode ajudar o paciente a desenvolver uma mente pura e calma. No entanto, isso pode não se aplicar em todos os casos. Se possível, é melhor perguntar ao paciente com antecedência o que ele prefere. Se alguns detalhes não agradarem ao paciente, devemos nos adaptar às circunstâncias e ser flexíveis.

Depois que o paciente morre

Os parentes não devem chorar na presença do paciente, especialmente imediatamente antes e depois da morte. Fazer isso pode fazer com que o paciente moribundo desenvolva pensamentos de apego que podem impedir o tão desejado renascimento e a liberação resultante.

É de vital importância não tocar ou mover o corpo da pessoa falecida. Assim, as pessoas devem esperar pelo menos doze horas, de preferência vinte e quatro, antes de lavar e vestir o corpo.

Família e amigos devem se concentrar em cantar com toda a seriedade e sem chorar por pelo menos doze horas. Isso é para permitir que a consciência mais sutil do paciente tenha tempo adequado para deixar o corpo. Se, durante esse período, alguém tocar o corpo ou chorar, o falecido ainda pode experimentar sentimentos de dor, tristeza, raiva ou autopiedade e afundar novamente nos domínios do sofrimento.

Durante o período mínimo de doze horas (vinte e quatro horas é preferível), se as pessoas puderem permanecer cantando perto do falecido, tanto melhor. Exceto para cantar, nada deve ser feito.

Os preparativos para o funeral devem ser simples e modestos, sem despesas desnecessárias. Somente comida vegetariana deve ser fornecida, pois servir carne ou peixe sobrecarregará o falecido com mais obstáculos cármicos, tornando a liberação muito mais difícil. É importante lembrar que mesmo aqueles que já renasceram na Terra Pura ainda podem ser afetados pelo

comportamento de familiares e amigos agindo em nome do falecido.

Exemplo de Testamento

Aos meus familiares e quem quer que possa se preocupar com meus cuidados, Eu, _____ estando de mente sã, faço esta declaração como uma diretriz a ser seguida se, por qualquer motivo, eu me tornar incapaz de participar das decisões relativas aos meus cuidados médicos.

Após minha morte e transição para a próxima vida, não desejo renascer como um fantasma ou animal. Eu não desejo sofrer. Em vez disso, desejo seguir o Buda Amitaba e chegar à sua Terra Pura Ocidental de Felicidade Suprema. A todos os meus familiares e amigos, desejo pedir sua ajuda para que eu não sofra, mas permaneça calmo e tranquilo para me preparar para minha chegada à Terra Pura Ocidental.

No caso de eu sofrer de uma doença terminal a ponto de os médicos não preverem uma possível recuperação, peço que nenhum tratamento médico seja realizado. Se eu já estiver no hospital neste momento, desejo ser examinado e levado para casa.

Notifique meu familiar ou amigo designado no(s) número(s) de telefone _____ e _____.

Uma vez em casa, por favor, coloque-me na posição mais confortável e natural em que eu possa descansar. O membro da

família ou amigo designado liderará os outros cantando “Amitufofo”. Se eu declinar a ponto de perder a consciência e não estar mais ciente do que está ao meu redor, o membro da família ou amigo designado terá total autoridade para tomar quaisquer decisões relacionadas ao meu bem-estar. Se esta pessoa não puder ser contatada, por favor, encontre um mestre budista ou crente budista para ajudá-lo a cantar “Amitufofo” até que a pessoa designada possa ser encontrada.

Dentro de vinte e quatro horas antes e depois da minha morte, gostaria de pedir aos meus amigos e familiares que cumpram o seguinte:

1. Não toque ou mova meu corpo ou mesmo minha cama.
2. Não troque minha roupa.
3. Não coloque gelo seco ou outras substâncias no meu corpo. O incenso de sândalo pode ser queimado se houver algum odor.
4. Não deixe uma brisa soprar diretamente em meu corpo.
5. Não permita que o cheiro de álcool, cebola, cebolinha, alho ou cebolinha entre na sala.
6. Não fume, chore ou fale na sala.

Meu propósito ao pedir isso é criar uma atmosfera na qual eu possa permanecer calmo e em paz. O único som que desejo

ouvir é “Amitufo”, para que ele possa me escoltar até a Terra Pura.

Se eu estiver em casa após minha morte, minha família deve se revezar cantando “Amitufo” por oito a vinte e quatro horas. Neste ponto, estarei pronto para ser movido, lavado e vestido. Este período de canto é o melhor momento para me ajudar a ficar calmo e pacífico. Todos os preparativos para o funeral podem ser feitos depois. Se eu falecer no hospital, por favor, siga a política do hospital e cante tanto quanto for permitido.

Durante minha doença terminal e dentro de quarenta e nove dias após minha morte, todos os membros da família deveriam adotar uma dieta vegetariana. Não desejo que nenhuma matança seja associada à minha morte. Todas as ofertas funerárias devem ser vegetarianas. O uso de álcool é estritamente proibido.

Os preparativos para o funeral devem ser mantidos simples e a etiqueta budista adequada deve ser seguida. Não desejo nenhum excesso desnecessário.

Dentro de quarenta e nove dias após minha morte, peço sinceramente a meus familiares e amigos que busquem meu renascimento na Terra Pura e realizem boas ações, como fazer oferendas às Três Jóias do Buda, Darma e Sanga, imprimir sutras, ajudando os necessitados, e assim por diante. Essas boas ações me ajudarão a obter um bom karma adicional e me

ajudarão ainda mais a chegar à Terra Pura. O mais importante é que minha família cante “Amitufo” com sinceridade.

Para que eu me beneficie ao máximo e chegue pacificamente à Terra Pura, os pontos acima devem ser seguidos. Isso não só vai beneficiar a mim, mas também a todos os envolvidos. Desta forma, desejo que todos aprendam e acreditem no budismo. Assim, todos poderão chegar à Terra Pura, também.

Amitufo a todos.

Estas instruções expressam meu direito legal de solicitar ou recusar tratamento. Portanto, espero que minha família, médico e todos os envolvidos com meus cuidados se considerem legal e moralmente obrigados a agir de acordo com meus desejos.

Data: _____

Assinatura: _____

Testemunha: _____

Declaro que a pessoa que assinou este documento, ou pediu a outra pessoa para assinar este documento em seu nome, o fez na minha presença e que parece estar de bom humor e livre de coação ou influência indevida.

Data da Testemunha _____

Sabedoria dos Mestres

Grande Mestre Yin Guang

Décimo Terceiro Patriarca do Budismo da Terra Pura



Seja um leigo, um monge ou uma monja, precisamos respeitar aqueles que são mais velhos do que nós e conviver harmoniosamente com aqueles que nos rodeiam.

Devemos tolerar o que os outros não podem e praticar o que os outros não podem alcançar.

Devemos fazer tudo o que pudermos em nome dos outros e ajudá-los a serem bons.

Ao nos sentarmos em silêncio, faríamos bem em refletir sobre nossas próprias falhas.

Ao conversar com amigos não discuta os erros e acertos dos outros.

Em todas as nossas ações, do amanhecer ao anoitecer e do anoitecer ao amanhecer, recite o nome do Buda.

Ao recitar, seja em voz alta ou silenciosamente, não dê origem a pensamentos errantes.

Se surgirem pensamentos errantes, descarte-os imediatamente.

Mantenha constantemente um coração modesto e arrependido.

Mesmo que tenhamos sustentado o verdadeiro cultivo, ainda precisamos sentir que nossa prática é superficial e nunca nos vangloriar.

Devemos cuidar da nossa vida e não da dos outros.

Veja apenas os bons exemplos dos outros, em vez de suas deficiências.

Fariamos bem em nos ver como comuns e todos os outros como bodhisattvas.

Se pudermos nos cultivar de acordo com esses ensinamentos, com certeza alcançaremos a Terra Pura Ocidental da Felicidade Suprema.

-

Ser verdadeiramente consciente do Buda Amitaba e abandonar os apegos ao corpo, a mente falsa e os assuntos mundanos são grandes doações.

Estar verdadeiramente atento ao Buda Amitabha e não ter nenhuma ganância, raiva e ignorância é realmente defender os preceitos.

-

Ser verdadeiramente consciente do Buda Amitaba e não se incomodar com quem está certo ou errado é uma grande tolerância ao insulto.

Estar verdadeiramente atento ao Buda Amitaba e não se distrair com outros pensamentos é um grande foco e diligência.

Estar verdadeiramente atento ao Buda Amitabha e não ter pensamentos errantes é um grande dhyana.

Estar verdadeiramente atento ao Buda Amitabha e não ser

seduzido por nenhuma tentação é uma grande prajna.

-

Tente refletir sobre o seguinte: Se eu ainda não desisti dos apegos ao corpo, mente falsa e assuntos mundanos; se a ganância, a raiva e a ignorância ainda surgirem em minha mente; se ainda estou incomodado com quem está certo e quem está errado; se não erradiquei as distrações de outros pensamentos; se ainda não cessou meus pensamentos errantes; e se ainda sou seduzido por tentações; então, não estou verdadeiramente atento ao Buda Amitaba.

Venerável Mestre Chin Kung



Na escola da Terra Pura, emulamos a compaixão de

Avalokitesvara e a obstinação de Mahasthamaprapta. O “Capítulo da Perfeita e Completa Realização de Mahasthamaprapta” no Surangama Sutra nos conta como Mahasthamaprapta e cinquenta e dois companheiros bodhisattvas concentraram-se obstinadamente em estar atentos ao Buda Amitaba e em cantar seu nome desde o momento em que se refugiaram até o momento em que eles atingem o estado de Buda. Tudo em que confiavam era o nome do Buda Amitabha — [como diz o sutra] “sem a ajuda de qualquer outro expediente, a mente será aberta”.

Em outras palavras, os praticantes da Terra Pura não precisam confiar em nenhum outro método. Desde a determinação inicial de buscar a iluminação até a obtenção do estado de Buda, eles só precisam se concentrar no canto do nome de Buda - em estar atento ao Buda Amitaha e em cantar seu nome.

Como devemos praticar o canto do nome de Buda?

Mahasthamaprapta nos ensinou que a chave é “o controle perfeito dos seis sentidos com pensamentos puros contínuos”. “Pensamentos puros” significa que quando cantamos “Amitufo” não devemos ter dúvidas ou outros pensamentos. A mente deve ser pura; devemos cantar com uma mente pura. “Contínuo” significa que cantamos sem interrupção. “Sem mistura, sem dúvida e sem interrupção” é a chave para o sucesso na prática do canto do nome de Buda que

Mahasthamaprapta nos ensinou. Se praticarmos “o controle perfeito dos seis sentidos com pensamentos puros contínuos”, com certeza teremos sucesso em nossa prática de cantar o nome de Buda.

~ Budismo: Despertar da Compaixão e Sabedoria, Segunda edição.

Palavras Finais

A prática budista da Terra Pura não se limita a aprender sobre princípios budistas específicos e cantar o nome de um Buda enquanto se curva, senta ou caminha. Nossa prática é o desenvolvimento de uma mente mais calma e pura. É para nos treinar a pensar e nos comportar como um Buda faria em tudo o que fazemos.

Nós nos esforçamos para alcançar essa mentalidade por meio das práticas anteriores, bem como por meio de práticas menos formais. Como? Lembrando-nos diariamente de que, embora todos nós tenhamos muitas deficiências, devemos nos preocupar apenas com as nossas. Ao entender a causalidade e não culpar os outros pelas dificuldades em nossas vidas. E percebendo que todos os seres sofrem e que somente quando despertamos podemos verdadeiramente ajudar os outros a se libertarem da dor.

Em última análise, nossa prática nos permitirá ter bondade amorosa e paciência mantidas de forma igual e alegre para todos.

Onde quer que os ensinamentos do Buda floresçam, seja nas cidades ou no campo, as pessoas obterão benefícios inconcebíveis.

A terra e as pessoas serão envolvidas em paz. O sol e a lua brilharão claros e brilhantes.

Vento e chuva aparecerão de acordo e não haverá desastres.

As nações serão prósperas e não haverá necessidade de soldados ou armas. As pessoas respeitarão a moralidade e concordarão com as leis.

Serão corteses e humildes, e todos ficarão contentes sem injustiças.

Não haverá roubos nem violência. Os fortes não dominarão os fracos e todos receberão sua parte.

~Sutra da Vida Infinita~

Dedicação de Méritos

Que os méritos e virtudes acumulados deste trabalho adornem a Terra Pura do Buda, retribuam as Quatro Bondades acima e aliviem os sofrimentos daqueles nos Três Caminhos abaixo.

Que aqueles que virem ou ouvirem isso, tragam o coração de compreensão e compaixão e, no final desta vida, nasçam juntos na Terra da Bem-aventurança Suprema.

Para saber mais

www.abuddhistperspective.org (Estados Unidos, Austrália)

www.amitabhalibrary.org (Estados Unidos)

www.amitabha-gallery.org (Austrália)

www.amtb.org.tw (Taiwan)