

Quatro Portais, Quatro Nobres Verdades

1- Tudo é sofrimento:

Nascer, envelhecer, adoecer e morrer. Tristeza, lamentação, dor, angústia e desespero são sofrimentos; viver com desafetos é sofrimento. A separação de quem amamos e daquilo que é prazeroso é sofrimento. Não obter o que queremos é sofrimento. Sofremos porque nos falta algo e porque conseguimos ter, mas, temos medo de perder. Sofremos porque as experiências são impermanentes, as ideias, os conceitos, os pensamentos mudam ou podem mudar.

2- A verdade sobre a causa-origem do sofrimento:

Esperamos que aquilo que está em constante mudança seja previsível e possa ser aprisionado. Procedemos como se fôssemos separados de todo o resto, como se fôssemos uma identidade permanente. Vivemos de acordo com nossas paixões: comandados pela ganância, ira e ignorância.

3- A verdade sobre a extinção-cessação do sofrimento:

Buda ensina que o sofrimento não surge por acaso. Sua origem não está em coisas externas como a sociedade, a política e a economia que são causas secundárias. O sofrimento é causado pelo apego ao desejo e ao intenso querer, da sede de prazeres, da ânsia insaciável causado pelo eu, ego apegado à felicidade, lucros, elogios e fama. É necessário ter essa consciência.

4- A verdade sobre o caminho para o Nirvana: Senda Óctupla

O sofrimento pode ser levado ao fim, quando o desejo cessa. Para isso, deve-se enfrentar a própria ignorância, ou seja, reconhecer que somos a própria manifestação de paixões mundanas. É onde começa a cessação de sofrimentos.

Nirvana não indica um lugar, indica o estado do ser que renunciou ao eu, ao apego.

É um estado de paz e alegria eterna, sem sofrimento que não se arrepende do passado, nem se preocupa com o futuro, e vive o momento.



Senda Óctupla ou Nobre Caminho Óctuplo

1- Compreensão Correta:

A palavra compreensão aqui denota nossa forma de ver e entender a vida, o que estabelece nosso fio condutor de vida, em sintonia com o Dharma.

Compreensão clara do Princípio da Originação Dependente, o karma e as Quatro Nobres Verdades.

2- Pensamento Correto:

O alicerce essencial para o pensamento correto é vontade de fazer autoquestionamento e de questionar as nossas crenças, dissociado dos três venenos (ganância, ira e ignorância) para poder aplicar essa compreensão à nossa vida.

3- Fala Correta:

Grande parte do karma negativo é criada por meio da fala. Fala correta equivale a não mentir, não ter duas caras, não ser fingido, não ser rude, não ser sarcástico. Também não ser irritante, difamatório, orgulhoso ou

arrogante, crítico, além de não ser amargo ou cáustico. Não devemos ter medo de falar a verdade, mas, a forma como dizemos e o momento que escolhemos são muito importantes.

4- Ação Correta:

Ação correta é seguir os cinco preceitos do budismo. Implica utilizar o corpo para executar e expressar as conclusões corretas do Pensamento e Compreensão correta.

5- Correto meio de Vida:

Isso pode ser problemático em meio às complexidades do mundo moderno. Mas, basicamente isto significa que nossa ocupação não deve prejudicar ninguém, nem tampouco incentivar que outra pessoa o faça.

6- Esforço Correto:

Manifestando a bondade onde ela não existe. Fomen-

tando a bondade onde ela existe. Não manifestando o mal onde este não existe. Extinguindo o mal onde este existe.

7- Atenção Correta:

Significa encontrar dentro de si a pureza inerente à mente búdica e nela permanecer não permitindo que essa pureza seja obscurecida pelos venenos da ganância, da ira e da ignorância

8- Concentração Correta:

Em sânscrito o termo para concentração é samadhi que designa um estado profundo de concentração ou um estado de profundo equilíbrio meditativo.

A paz e a pureza que são descobertas no samadhi quando corretamente aplicadas à vida, trazem enormes benefícios para nós e para as pessoas com as quais temos contato.

O que nos foi concebido

Recebi a orientação sobre o Budismo Shin, do Prof. O.

Foi muito gratificante tê-lo conhecido. Este professor, aos 83 anos, foi acometido por um câncer de língua. Descoberto depois de exames, logo foi internado passando por uma cirurgia. Nesta ocasião, o Prof. O disse: “Agora diante da possibilidade iminente de viver ou morrer, tenho a oportunidade de confirmar se os ensinamentos que recebi, de fato vão servir de esteio verdadeiro.”

A cirurgia realizada em 16 de Janeiro consistiu em retirar a parte comprometida da língua e em sequência, preencher o local com o tecido musculoso da perna do paciente, cujo procedimento difícil demandou mais de 10 horas na mesa da cirurgia.

Tarde da noite, um amigo em comum, me deu a notícia do sucesso da cirurgia e me deixou tranquilo. No dia seguinte, a família do professor mandou-me um bilhete, informando o estado pós-operatório.

Um dia depois da cirurgia, tendo sua nora e enfermeira à sua cabeceira, o professor acordou da anestesia e manifestou em gestos a necessidade de se comunicar. Rapidamente papel e caneta foram providenciados. Ele começou a escrever: “Estou me sentindo...” e debilitado, parou. Nora e enfermeira preocupadas com essa cena se entreolharam.

Nem deu tempo de se manifestarem, o professor completou: “..bem”, deixando a todos aliviados.

Olhando o pai escrever logo depois que acordou da anestesia “Estou me sentindo bem”, fez com que o filho pensasse que o pai estava bem porque viveu tanto tempo escutando os ensinamentos.

Quando li esse relatório pensei: esse é o professor!

No final de março, o professor recebeu alta hospitalar e no início de abril começou dar palestras na sua casa. No mês de maio, retomou as palestras itinerantes pela região. Ali, ele se pronunciou: “Quando a anestesia passou, eu escrevi que me sentia bem, mas, não no sentido normal. Não há como alguém se sentir bem, logo que a anestesia geral vai se dissipando. A dor é tamanha, tão causticante, que dá vontade de fugir para algum lugar. Entretanto, neste momento de dor, subitamente, veio a consciência de estar vivo. E essa sensação foi tão intensa que parecia transbordar do meu corpo. Pedi então um papel para escrever. Isso quer dizer que o fato de eu ter percebido que estava vivo mesmo no processo de dor, me faz afirmar que, não importa a circunstância, podemos ter a percepção da vida. Alias, no anseio de transmitir isso, estou aqui diante de vocês, logo que tive alta.”

Vendo o Prof. O, bem mais magro, mas, palestrando veementemente, foi como se vislumbrasse o fogo da sua energia interna.

Existiu um reverendo que atuou no período Meiji (1867-1912) no Japão, chamado Manshi Kiyozawa.

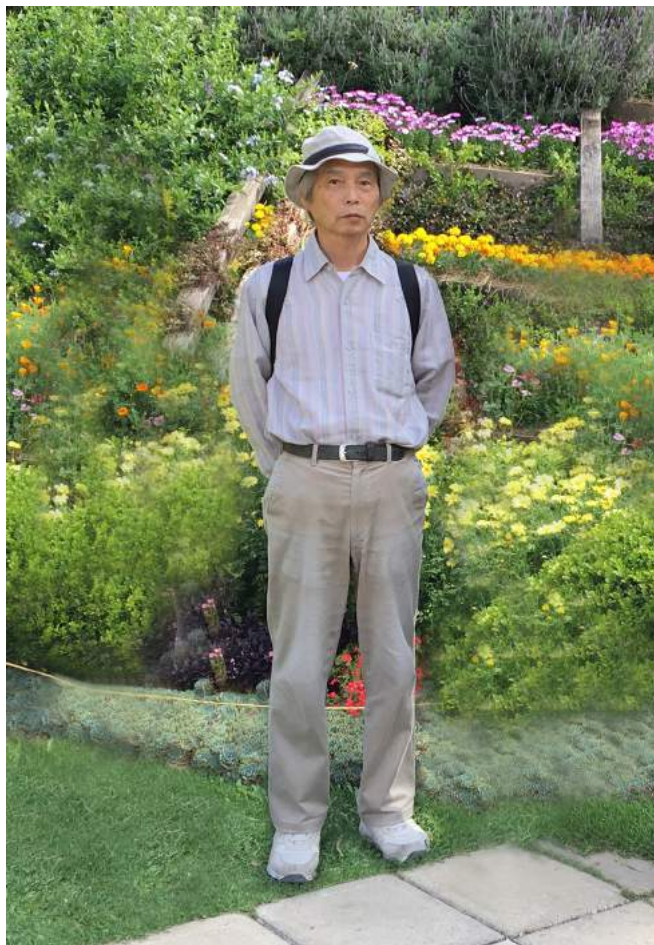
Dentre os livros da sua autoria, tem um intitulado [Zettai Tariki no Daidō], "O Grande Caminho do Absoluto Outro Poder", onde consta: "Aonde consigo captar o poder infinito do Outro Poder que permite que eu viva? " Isto eu carrego desde que eu nasci: esse corpo, esta capacidade e dentro desta circunstância. A condição de agora, é a aparição do poder que me mantém vivo. Então, devemos valorizar o agora, tendo no coração o sentimento de respeito, e agradecendo o que nos foi concedido.

Isso quer dizer que nós não temos a capacidade de enxergar a natureza verdadeira de quem somos. Não temos humildade para reconhecer que tudo que temos foi concedido. Pelo contrário, nos comparamos com os outros e manifestamos nosso descontentamento, reclamamos e discriminamos dizendo: "Falta isso! Falta aquilo!".

A isso o Mestre Shinran citou no [Shoshingue], "Poema da Verdadeira Fé": "Sou um ser mau, dotado de opiniões errôneas e de soberba."

Tive a oportunidade de ouvir as palestras do Prof. O, muitas vezes. E ele descreveu a nossa natureza como um pedaço de carvão preto. Chamou-nos de carvão preto, a nós que esquecemos e ignoramos que tudo que temos foi nos concedido. Esforçamo-nos na busca da felicidade contando com o auto-poder, infrutiferamente. Este carvão sempre permanecerá preto, sem acender. Todavia, este carvão preto, uma vez aceso, aquecerá seu entorno, poderá esquentar a água da chaleira, possibilitará até preparar comida.

Somente quando o fogo é aceso, ou seja, o car-



vão é aceso, percebemos claramente a figura do carvão preto, embora, não tão facilmente.

A mosca preta é perfeitamente visível tendo uma parede branca de fundo. Se a parede também for preta, não a enxergaremos facilmente.

Só vamos reconhecer-nos como carvão preto, espelhando-nos nos ensinamentos da Terra Pura.

Voltando ao assunto da cirurgia do meu professor: Anteriormente descrevi o estado do professor durante o processo de acordar da anestesia. No meio da dor causticante despertou para a sensação de estar vivo. Momento este que o faz acreditar que, não importa a circunstância, é possível perceber a ação da vida.

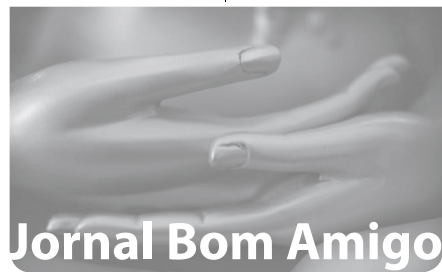
Quando falamos em vida e morte, nós inevitavelmente damos ênfase à vida. Entre a saúde e doença, escolhemos 100% a saúde. Entre o bom e o mal valorizamos integralmente o bom. É natural pensar assim por vivermos dentro de uma sociedade. Mas, na Terra Pura a vida e a morte, a saúde e a doença, o bom e o mal, nada é avaliado, nem medido, e, tudo é aceito. Este é o fundamento do mundo que vivemos, pois nós recebemos a vida tendo a Terra Pura como nosso fundamento.

Vivenciar esta Terra significa receber o Coração Genuíno.

Mestre Shinran declarou: Shin significa coração livre de dúvidas. Ao recebermos o Coração Genuíno, ao invés de lamentarmos que somos carvão preto, deveríamos começar a viver voltados para a Luz da Terra Pura.

O ensinamento do Budismo Shin assim nos ensina. Juntos, continuemos a escutar o Dharma.

Jumpō Hayashi



四諦 仏教が説く四種の基本的な真理

1) 苦諦: 人生は全てが苦であるという真理

生、老、病、死の全てが苦である。それを一切皆苦という。悲しみや嘆き、痛みや不安、絶望などの苦しみである。嫌いな人と一緒にならねばならない、好きな人と別れなければならない、欲しいものが手に入らない、今まで存在していた物がなくなる、ということも苦しみである。全てが変わっていく、全てこの世に存在するものは同じ状態をとどめない。全て変化するものである。

2) 集諦: 苦しみの原因は渴愛にあるという真理

変化を認めない、自分中心で考える、無常であることを認めない。怒りや腹立ち、妬む心。他を認めず我を通そうとする心。

3) 滅諦: その苦しみを滅した境地 (悟り) があるという真理

苦しみは自分の外からくるものではない。すべて自分の心から生まれる。それは、お金や利益、地位、名誉を求める自分の心であり、またそれにとられる心である。すなわち我執、執着である。すべてのものは自分の所有物ではない、ということを知らなければならない。

4) 道諦: その悟りに到着する実践する八正道の真理。涅槃へ。

苦を減する、苦の根源を正しく見ることで、悟りに導かれる道。八正道。煩惱の身である事を明らかにしたところから苦から解放が始まる。涅槃とはどこからにある場所ではない。自我、執着から離れた状態。

八正道

1 - 正見 :

正しい見方。正しく捉える、感じる。ということ。勝手な思い込みで判断するのではなく本質を見抜くこと。損か得かなどの我欲、我執を離れた眼で物事を見ること。四諦の真理を正しく知ること。

2 - 正思惟 :

正しい考え。正しく思うこと。正しい判断。欲望を離れることを考えること。

3－正語

正しい言葉をつかうこと。嘘をつかない、無駄話をしない、仲たがいをさせるようなことを言わない、悪口、粗暴な言葉を使わないこと。

4－正業

正しい行い。殺生、盗み、邪な関係をしないということの実践。正思惟の実践。

5－正命

正しい生活の営み。正見・正思惟・正語・正業を守った規則正しい生活。

6－正精進

正しい努力。悪い行いをせず、善い行いをする。

7－正念

正しい気づき。正しい行いをする為に、自分の心を意識すること。

8－正定

こころを正しく定めること。心を穏やかに集中、精神を統一すること。

私たちに与えられているもの

私はO先生に、真宗の教えを伝えていただきました。先生に出遇えたことを、とてもありがたい、と感謝しています。そのO先生が83歳のときに、舌の癌に冒されました。検査で見つかって、さっそく入院して、手術をすることになりました。先生は、「死ぬか生きるかというこの機会に、これまで学んできた教えが、本当に支えになるのか、自身を観察してみます」と言われました。1月16日に手術がありました。舌の患部を切り取り、本人の足の筋肉を切り取ってそこへ埋めるという10時間に及ぶ大手術でした。夜遅く、知り合いから、手術が無事に終わったという知らせを受けて、安心しました。

後日、家族の方から術後の経過を手紙で知らせていただきました。



Jornal Bom Amigo

手術が終わって次の日でした。息子さんのお嫁さんと看護師さんが付き添っていると、先生が麻酔から醒めました。すぐに書くものが欲しいという様子をされたので、ボールペンとメモ用紙を渡すと、「きぶんが…」と書いて力が尽きて、止まりました。お嫁さんと看護師さんが、気分が悪いのだったら、どうしたらいいだろうかと顔を見合わせていると、また、続けられて、「いい」と書かれたので、ほっと安堵しました。そして、全身麻酔が醒めてすぐに、「気分がいい」と書ける父は、やはり長いあいだ教えを聞いてきた人だからだ、と思ったそうです。

それを読んで、私も「さすがだな」と思いました。

先生は3月末に退院され、4月の初めから、自宅での法話を始められました。5月からは、各地での法話会を再開されました。そこでこういう話をされました。

「麻酔から醒めたときに、『気分がいい』と書きましたが、普通に気分がいい、という意味ではないのです。全身麻酔から醒めてすぐは、気分がいいわけがないのです。鈍痛がして、辛くて、辛くて、すぐにどこかへ逃げ出したいほどです。でもそのとき、こういう辛さのなかで生かされていることにハッと気づいたのです。その感動が大きくて体中に満ち満ちて、抑えきれなくなったので、書くものを欲しいという身振りをしたのです。

そして、この辛さの中で生かされていることに気づけたということは、どのような状況中でもそれに気づくことができるということです。このことを伝えたくて、退院後すぐにこうしてお話に来ているのです」

話される先生を見て、病後一段と痩せられた体の中で燃えている、力強いエネルギーを感じました。

明治時代に活動された清沢満之さんという僧侶がおられます。その人が『絶対他力の大道』という題の文章でこう書かれています。

「私を生かしてくださっている、無限の力、『他力』を、どこで感じ取ることができるのだろうか。それは、自分が生まれついて持っている、この体や能力、環境によってである。今の状況が、私を生かしてくださっている力の表れである。唯今を尊んで、大事に思う心を起こし、与えていただいていることを感謝しなければなりません」

それは、同時に自分自身の真の姿が見えることでもあります。私たちには、すべてをいただいている、というような謙虚な想いは、まったく持ちあわせていません。それどころか、よその人を見ては、比べ、「あれもない、これもない」と不平や不満をこぼしたり、見下げたりします。このことを『正信偈』で、「邪見憍慢の悪衆生」である私、と親鸞聖人は詠われているのです。

○先生から、繰り返し教えを聞かせていただきました。

邪見憍慢の悪衆生である私たちを、真っ黒な炭に喩えられます。「真っ黒い炭」というのは、すべてを頂いているのに、そのことを忘れて自分のものだ、と思っている「私」のことです。一生懸命自力を尽くして、幸せになろうと努力するけれど、空回りしてばかりです。そういう炭はどこまでいってもただ黒いだけですが、で



も、それに火がつけば、燃えます。燃えたと、まわりを暖かくすることができるし、鍋をかけるとお湯を沸かすこともできます。料理もできます。

「火がつく」というのは、「真っ黒い炭である」というそういう自分の姿がはっきりと見えることです。でも、そう簡単には、見えるというわけにはいきません。黒いハエは白壁のような背景のところにいるから見えるのです。黒い背景のところでは見えません。自身が黒い炭であることが見えるのは、浄土を実感して初めて見えるのです。

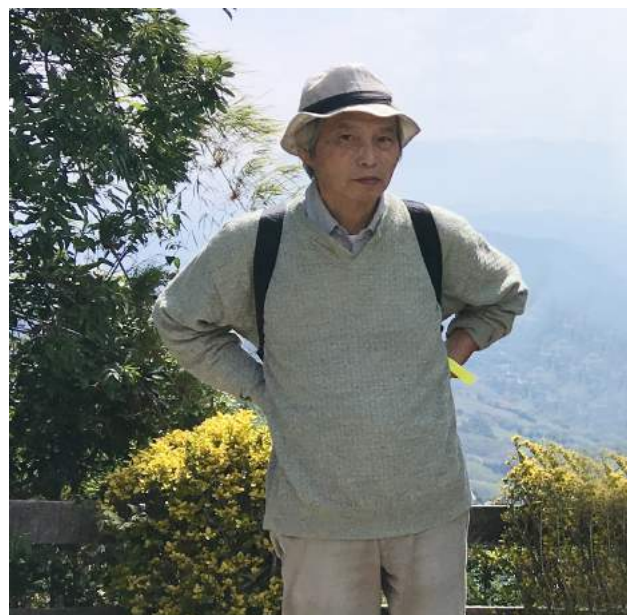
話を先生の手術のことに戻します。先生は麻酔から醒めて、鈍痛の辛さの中で、生かされているという感動を感じられました。それは、どのような状況の中にあっても気づけることだと確信されたのです。

「生と死」をいえば、私たちは、生に、絶対的な価値をおきます。「健康と病気」をいえば健康に100パーセントの価値をおきます。「善と悪」をいえば善を全面的に肯定する価値をおきます。そういう考え方は、社会の中で生きるには、当然のことです。でも浄土は、そうではなく、生も死も、健康も病気も、善も悪も、すべてに評価を与えないで、受け入れる世界です。そういう世界が、私たちが生きている世界の基盤なのです。そのような浄土を基盤にして、私たちの生命は与えられているのです。

そういう世界を実感することを、信心を獲るといいます。親鸞聖人は、「信は、うたがいなきこころなり」といわれています。

信心を獲れば、炭は自分が黒いと嘆くのではなく、火の輝き、浄土を仰いでいく行動が始まります。そのことが大切ですよ、と真宗の教えは伝えてくれています。共に聞法していきましょう。

林 準芳



O Bodhissatva Nagarjuna -[Ryūju Bosatsu] (o 1º dos sete patriarcas do Budismo Shin) nos ensina: O pensamento de que eu existo surge de: sensibilidade, pensamento, intenção, reconhecimento e corpo. Assim criamos apego a essa formação da minha pessoa, do “eu” e criamos o “meu, minha”. Estabeleço o meu espaço, o meu mundo. E pelo fato de criarmos o “eu” e o “meu”, aquilo que me é conveniente tenho desejo de ter. E a raiva se estabelece se algo não for da “minha” conveniência. Esse comportamento mental nosso não nasce da correta sabedoria, ao contrário origina-se do desconhecimento sobre si próprio, da mente desvairada e ela é chamada ignorância.

Grande Tratado da Perfeição da Sabedoria Transcendente



龍樹大士「ただ五つの集まり（感受作用、考え、意思、認識、からだ）において実体ありと認識するので「わたし」という存在を執着して、「わたしというものが存在する」という考えが生ずる。「わたし」という考えによって「わたしのもの」という考えが生ずる。「わたしとわたしのもの」という考えが生ずることによって、わたしにとって都合の良いものには「貪り（貪欲）」が生ずる。私の都合に反するものには怒り（瞋恚）が生ずる。こうした心のはたらきは、正しい智慧から生じたものではなく、自分自身についての無知・偏見な心から生ずるのでこれを癡（愚癡）というのである。龍樹『大智度論』より元は漢文