

# 100 OBJETIVOS PARA A VIDA

Budismo passo a passo





Venerável Mestre Hsing Yun

# 100 OBJETIVOS PARA A VIDA

Escrito pelo Venerável Mestre Hsing Yun

Tradução portuguesa - João Magalhães



**Publicado por**

Buddha's Light Publishing 3456 S. Glenmark Drive

Hacienda Heights, CA 91745 U.S.A.

© by Fo Guang Shan International Translation Center

Todos os direitos reservados.

# CONTEÚDOS

Prefácio	5
100 Objetivos para a vida	6
Na vida quotidiana	6
Sobre estabeleceres-te a ti mesmo	7
Sobre lidar com os outros	10
Sobre as relações	12
Sobre a sinceridade	14
Sobre o cultivo espiritual	16
Dedicação de Méritos	20
Centro Internacional de Tradução Fo Guang Shan	21
Atividades da BLIA Portugal	22

# 100 OBJETIVOS PARA A VIDA

## PREFÁCIO

Os seguintes cem objetivos para vida foram introduzidas pelo Venerável Mestre Hsing Yun, o fundador do Mosteiro Fo Guang Shan, em 2005. Podem ser observadas como um lema de vida. Se te sentes completamente confiante em alcançar qualquer uma destas missões, marca com um  dentro da caixa ○. Se sentes que estás parcialmente confiante, marca um ✓, ou se sentes que tal representa muito esforço, então marca um △.

Se marcares mais de 10 ✓ então passaste este curso. Se marcares mais de vinte, tens um resultado de 70. Se marcares trinta, então alcançaste 80 e se marcares cinquenta, então alcançaste 100. As cinquenta missões restantes podem ser consideradas como potenciais melhorias que podem ser feitas quando as condições o permitirem. Podes até estabelecer um plano de um ano e verificar no final do ano como estão essas tarefas. Então saberás se melhoraste ou não.

# 100 OBJETIVOS PARA A VIDA

## NA VIDA QUOTIDIANA

- 1. Lê pelo menos de um jornal e um bom livro a cada dia.
- 2. Mantém um bom equilíbrio entre o descanso e o trabalho. Mantém horas certas para ir dormir e levantar de manhã. Come a mesma quantidade de comida para as tuas três refeições a cada dia.
- 3. Desenvolve uma rotina de exercício e caminha pelo menos 5000 passos cada dia.
- 4. Mantém-te afastado do tabaco, álcool, pornografia e drogas. Governa e regula a tua própria vida.
- 5. Aproveita as tuas bênçãos e sê frugal. Não compres coisas sem pensar ou indulgentemente.
- 6. Não comas snacks insensatamente nem expresses raiva impensadamente.
- 7. Recita o nome do Buda três vezes a cada refeição e observa as Cinco Contemplações quando comes em casa.

- 8. Vai numa viagem por ti mesmo.
- 9. Doa todas as tuas possessões pelo menos uma vez na tua vida para experienciarestes um estado de vazio.
- 10. Gere o teu tempo bem, usa o espaço bem e está em harmonia com o mundo.

## **SOBRE ESTABELECERES-TE A TI MESMO**

- 11. Usa as tuas habilidades para ajudar as outras pessoas.
- 12. Compreende o karma e a Lei da Causa e Efeito.
- 13. Desenvolve a Compreensão Correta e o Pensamento Correto.
- 14. Tem confiança em ti mesmo, tem expectativas para ti mesmo e estabelece metas para ti mesmo.
- 15. Durante a tua vida, aprende pelo menos três especializações diferentes, como pilotar um avião, cozinhar ou trabalho eléctrico.

- 16. Aprende a falar e escrever articuladamente. Aprende a escutar, pensar, rir, cantar e pintar.
- 17. O que quer que faças, faz bem.
- 18. Não sejas ganancioso com as posses dos outros ou mesquinho com a tua riqueza.
- 19. Aprende a ser um observador atento e considera as coisas de todos os anglos. Sê tolerante com os outros e sempre abrangente.
- 20. Frequentemente, partilha a tua alegria, compaixão, glória e sucesso com os outros.
- 21. Não cries intrigas.
- 22. Sê autodisciplinado, autorrealizado e autoiluminado.
- 23. Controla as tuas emoções e temperamento, e não sejas manipulado por eles.
- 24. Planeia antecipadamente e usa o teu tempo sabiamente.
- 25. Atinge os teus objetivos e aponta para o alto. Olha para o futuro ao invés de olhares para trás para o passado.
- 26. Não peças aos outros por ajuda, mas en-



contra-a dentro de ti.

- 27. Muda os maus hábitos. Cria o teu próprio futuro ao invés de esperares pela oportunidade certa para ele surgir.
- 28. Encontra alegria e felicidade no teu trabalho e então espalha alegria pelos outros.
- 29. Não te irrites nem percas o temperamento, pois tal não irá resolver os teus problemas. Ao invés, sê calmo e pacífico.
- 30. Prefere ser pouco inteligente a seres irrazoável. Prefere a pobreza a perderes a tua compaixão.
- 31. Toma iniciativa e sê destemido, mas pensa antes de agires.
- 32. Sabe que não há uma dificuldade ou facilidade absoluta. Torna o que é difícil fácil com diligência e não permitas o que é fácil se tornar difícil pela preguiça.
- 33. Esquece os teus pensamentos egoístas e dedica-te com justiça, verdade, imparcialidade e com o bem comum.
- 34. Encontra sabedoria e força para resistir às tentações da fortuna, sexo, fama e comida.

Não lides com assuntos oficiais com emoções pessoais, mas toma decisões fundamentadas na moralidade e justiça.

## **SOBRE LIDAR COM OS OUTROS**

- 35. Pensa nos outros em primeiro lugar quando há algum benefício e não traias os outros para o teu próprio ganho.
- 36. Não fales dos teus méritos ou das falhas dos outros.
- 37. Preocupa-te contigo mesmo e com o que é certo e errado, não com o que é ganho ou perdido.
- 38. Não violes os direitos dos outros para o teu próprio benefício. Ao invés, deixa as outras pessoas beneficiarem.
- 39. Não ridicularizes os outros para te sentires melhor. Ao invés, louva os outros e ganha o seu reconhecimento.
- 40. Não te tornes invejoso das boas qualidades dos outros. Respeita estas pessoas e alegra-te com o seu bom exemplo.

- 41. Planeia a tua carreira bem, usa o teu dinheiro sabiamente, purifica as emoções e mantém desapegado da fama e honra.
- 42. Encontra paz onde quer que estejas. Vive de acordo com as condições que surgem. Encontra liberdade em cada pensamento e alegria em cada ato.
- 43. Honra e desgraça são uma parte natural da vida. Diminui o teu desejo por todas as coisas para que possas ser feliz e contente.
- 44. Sê uma pessoa bondosa e honesta.
- 45. Não te esqueças da tua resolução inicial e está disposto a perdoar velhas mágoas contra amigos. Faz o que é certo sem te ser pedido. Sê constante, no entanto, adaptável.
- 46. Treina-te para seres paciente, compreende, aceita, assume responsabilidade, resolve e remove as circunstâncias externas. Desenvolve paciência pela vida, paciência pelos fenómenos e paciência pelos fenómenos que ainda não surgiram.
- 47. Aprende a aguentar às pressões externas como se não existissem pressões algumas. Ao invés, deixa que as pressões te deem poder.

## SOBRE AS RELAÇÕES

- 48. Ajuda as outras pessoas. Ajudar os outros é o mesmo que ajudares-te a ti mesmo. Ter consideração pelos outros é o mesmo que cuidares de ti.
- 49. Acomoda as outras pessoas que procuram fazer o bem e encontra um objetivo comum.
- 50. Sê educado, cortês e humilde. Trabalha para um bem maior, mesmo que te dê problemas.
- 51. Sê gentil e humilde quando lidares com os outros. Sê bondoso para com eles com palavras e ações.
- 52. Sê calmo, pacífico e harmonioso com os outros. Sê diligente e empenhado no teu trabalho.
- 53. Trata os outros com honestidade para que todos possam ser felizes. Trata os convi-

dados com respeito e fá-los sentir em casa.

- 54. Quando conheces outras pessoas, diz pelo menos três frases a elas e acompanha-as por algum tempo. Sê razoável e põe um sorriso no rosto.
- 55. Sê respeitoso, louvável e tolerante com os outros.
- 56. Fala pouco quando estás feliz e não descarregues a raiva em cima dos outros.
- 57. Escuta bem e sê capaz de apanhar a essência do que é dito.
- 58. Não sejas impetuoso, mas aprende a nobre arte da subtileza.
- 59. Censura os outros com palavras reconfortantes, critica com cumprimentos, repreende com louvor e dá ordens com respeito.
- 60. Sê sincero, apaixonado e educado. Diz “por favor”, “obrigado” e “desculpa”.
- 61. Educa e encoraja os jovens. Cuida e toma conta dos idosos. Assiste e guia os incapacitados. Aconselha e tem consideração pelos deprimidos.

- 62. Cuida dos teus vizinhos e da comunidade, e participa nos eventos locais. Olha pelos outros e coexiste em harmonia.
- 63. Olha e cuida pelos teus pais e idosos. Dá aos jovens oportunidades e oferece conselho sempre que necessário.
- 64. Ajuda outras pessoas e nunca peças nada em troca. Faz boas ações e sê um voluntário para toda a humanidade.
- 65. Escuta as palavras de bondade e não te esqueças delas.
- 66. Sê razoável em todas as coisas.
- 67. Reflete sobre ti em todas as situações. Não culpes os outros pela tua infelicidade e tudo é devido a causas e efeitos.

## **SOBRE A SINCERIDADE**

- 68. Não sejas invejoso daqueles que tenham feito boas ações, falem palavras bondosas ou que sejam respeitados. Ao invés segue o seu exemplo.
- 69. Sê grato pelo bondosos, sê grato por

aqueles que te ajudam e sê tocado pelos atos virtuosos.

- 70. Faz coisas que toquem os corações das pessoas e permite-te a ser tocado pela bondade dos outros.
- 71. Aceita ser enganado, teres um tratamento injusto, ter contratempos e humilhação. Só então poderás aceitar a honra.
- 72. Fortalece-te através da prática ascética.
- 73. Encontra três pessoas que possam servir como um modelo para a vida e imita-os.
- 74. Conduz-te para bons amigos do Dharma. Se encontrares um professor sábio, mantém-te perto dele, sê leal e não o desobedeças.
- 75. Desiste de qualquer apego irrazoável e aceita humildemente a verdade. Apenas sendo humilde é que podes ganhar algo benéfico, pois a arrogância irá seguramente levar ao falhanço.
- 76. Descobre as tuas carências e está disposto a corrigi-las.
- 77. Admite os teus próprios erros.

- 78. Lembra-te dos teus erros que cometeste no passado, constantemente lembra-te deles e não cometas o mesmo erro outra vez.
- 79. Reflete sobre ti antes de culpar outras pessoas. Apenas através de uma avaliação justa dos teus próprios méritos e falhas é que terás o direito de julgar os outros.
- 80. Acarinha, protege e respeita a vida. Nunca causes dano à vida.
- 81. Não te tornes cego por amor ou te traias por dinheiro.
- 82. Aprende a aceitar as desvantagens e vê que as desvantagens podem por vezes ser vantagens.

## **SOBRE O CULTIVO ESPIRITUAL**

- 83. Medita durante cinco minutos ou lê uma oração de “Pérolas de Sabedoria” uma vez por dia.
- 84. Passa pelo menos meio dia em solidão a cada semana para autorreflexão. Sê vegetariano pelo menos um dia em cada mês para



fomentar a compaixão.

- 85. A cada dia, faz boas ações, fala boas palavras e mantém bons pensamentos.
- 86. Observa os Sete Conselhos todos os dias: Não fumes ou uses drogas, não visites bordéis, não sejas violento, não roubes, não jorges, não abuses do álcool e não tenhas um discurso ríspido.
- 87. Tem profunda fé no Dharma. Faz sempre algo que é saudável e não faças nada que seja prejudicial.
- 88. Mantém as tuas promessas.
- 89. Sente vergonha pelo que não sabes, pelo que não consegues fazer, pelas partes de ti que são impuras e pelos erros que cometeste.
- 90. Pensa no que é bom e belo ao invés do que é triste te pesaroso. Transforma a tua mente numa fábrica que produz sempre o que é bom.
- 91. Simpatiza com aqueles que sejam menos afortunados que tu e reza para que sejam abençoados.

- 92. Doa, pois isso traz a verdadeira riqueza. Desapega-te, pois é o único caminho para tudo ganhar.
- 93. Acumula mérito ao dar de acordo com a tua habilidade.
- 94. Torna-te um doador de órgãos.
- 95. Permite outras pessoas serem grandiosas, e deseja ser pequeno. Permite outras pessoas terem coisas e em a vontade de não teres. Permite as outras pessoas serem felizes e permite-te sofrer. Permite as outras pessoas terem razão e permite-te estares errado.
- 96. Não sejas desconfiado ou invejoso dos outros.
- 97. Não te apegues aos ganhos ou perdas. Não compares o que tens ou não tens com os outros.
- 98. Nunca infetes os outros com a tua própria tristeza e não leves preocupações para a cama.
- 99. Sabe como mudar a tua mente, transformar a tua natureza e sabe dar a volta para reparar o teu caminho.
- 100. Assegura-te que o teu comportamento

e entendimento estão de acordo um com o outro. Não sejas iluminado em teoria e ignorante em prática.

# DEDICAÇÃO DE MÉRITOS

Cí bēi xǐ shě biàn fǎ jiè

Que a generosidade, a compaixão, a alegria e a equanimidade permeiem todo o Universo.

Xí fú jié yuán lì rén tiān

Que todos os seres sencientes valorizem os méritos, criem vínculos e beneficiem os Céus e a Terra.

Chán jìng jiè hòng píng děng rěn

Pratiquemos o Chan e o Terra Pura, sigamos os preceitos, aceitemos tudo com equidade e tolerância.

Cán kuì gǎn ēn dà yuàn xīn

Façamos os Grandes Votos com espírito de arrependimento e gratidão.

# **CENTRO INTERNACIONAL DE TRADUÇÃO FO GUANG SHAN**

Fo Guang Shan International Translation Center dedica-se à tradução e distribuição de traduções de qualidade de textos budistas clássicos, bem como de obras de professores e acadêmicos budistas contemporâneos. Abraçamos o budismo humanista, e promovemos uma escrita budista acessível, orientada para a comunidade, e relevante para a vida quotidiana. Em [FGSITC.org](http://FGSITC.org) pode consultar todas as nossas publicações, lê-las online e até descarregá-las GRATUITAMENTE, bem como solicitar exemplares impressos para si ou para a sua organização.

# ATIVIDADES DA BLIA PORTUGAL

A BLIA desenvolve uma série de atividades no Templo, para desenvolvimento pessoal, esclarecimento e estudos sobre Budismo.

- Estudos de Budismo em horário pós-laboral e aos sábados;
- Meditação Ch'an;
- Cerimónia do Chá;
- Prática de Caligrafia;
- Cerimónias budistas ao domingo.
- Retiros

Torne-se associado, ajude a prática do budismo em Portugal.





**BLIA - Associação Internacional  
Buddha's Light de Lisboa**

Rua Centeira, n° 35

1800-056 Lisboa Portugal

Tel: 218599286

email: [ibps.pt@gmail.com](mailto:ibps.pt@gmail.com)

[www.facebook.com/bliaportugal](http://www.facebook.com/bliaportugal)