

# A ESSÊNCIA DO CHAN

Budismo passo a passo





Venerável Mestre Hsing Yun

# A ESSÊNCIA DO CHAN

Escrito pelo Venerável Mestre Hsing Yun

Traduzido para o inglês por Amy Lam

Traduzido para o português por João Magalhães



© Fo Guang Shan International Translation Center, todos os direitos reservados

# CONTEÚDOS

I – Existência e Não Existência	9
II – Ativo e Passivo	15
III – Prática e Entendimento	20
IV – Pureza e Impureza	25
V – A prática do Chan	28
A. Investigar o Chan através da dúvida	28
B. Procurar a realização através da contemplação	28
C. Estudar o Chan através de questões	29
D. Realizar o Chan através da experiência pessoal	30
O Ghata da transferência de Mérito	31
Atividades da BLIA Portugal	32
Contatos	33

# A ESSÊNCIA DO CHAN

Entre os oitenta e quatro mil ensinamentos do Budismo, o Chan é o que nos traz mais entusiasmo por estudar e debater, nos nossos dias. Apesar de confinado ao Leste, local da sua origem, o estudo da meditação Chan capturou a atenção e o interesse do Oeste. Por exemplo, muitas universidades nos Estados Unidos criaram grupos de meditação. É encorajador observar a meditação a espalhar-se dos mosteiros para o mundo moderno, onde está a desempenhar um papel muito importante.

Descrever o Chan não é uma tarefa fácil pois o Chan é algo que não pode ser falado ou totalmente expresso por palavras. No momento em que a linguagem é usada para explicar o Chan, já não estamos a lidar com o seu verdadeiro espírito. O Chan está além das palavras, no entanto, não pode ser deixado sem expressão.

## **Qual a origem do Chan?**

Chan é a transliteração chinesa do termo Sanskrito para dhyana, que significa contemplação silenciosa. Originária da Índia, conta a lenda

que durante uma assembleia no Pico do Abutre, Buda colheu uma flor e mostrou-a à assembleia sem dizer uma palavra. Os milhões de seres celestiais e humanos que ali estavam juntos em assembleia, não compreenderam o que Buda queria demonstrar, exceto Mahakasyapa, que sorriu. Assim o Chan foi comunicado sem a utilização de qualquer linguagem falada ou escrita. Foi transmitida diretamente de mente para mente. Mais tarde, o Chan foi introduzido na China. Durante o tempo do Sexto Patriarca Huineng o Chan floresceu e desenvolveu-se em cinco escolas, que se tornaram o convencional do Budismo Chinês.

### **O que é o Chan?**

O Mestre de Chan Qingyuan disse que o Chan é a mente. A mente não é a que discrimina e diferencia as coisas. É a nossa “verdadeira mente”. Esta verdadeira mente transcende toda a existência tangível, no entanto, manifesta-se a si mesma em todas as existências do universo. Mesmo as coisas mais comuns no universo estão plenas das subtilidades do Chan.

O Mestre de Chan Baizhang dizia que o Chan é “a vida cotidiana”. Ele dizia que cortar lenha, carregar água, vestir a roupa, comer a comida, estar de

pé, caminhar, tudo é Chan. Chan não é algo de misterioso. O Chan está relacionado, muito de perto, com a vida quotidiana. Assim, todos nós podemos experimentar o Chan.

Hoje em dia, o mundo interno das pessoas encontra-se, frequentemente, em conflito com o mundo externo e a vida torna-se um peso e incómodo para elas. Não conseguem encontrar deleite na vida e agarrar os momentos oportunos do Chan no quotidiano.

Em contraste, os Mestres de Chan são muito humorosos e interessantes. Apenas com algumas frases, podem aliviar-nos das nossas preocupações, problemas e guiar-nos, assim, para uma verdadeira felicidade. Esta transformação em felicidade é muito parecida com o ligar uma máquina complexa, simplesmente carregando no botão de “iniciar”.

Nenhum conhecimento completo ou pensamento repetitivo é necessário. O estado da mente do Chan é muito animado e vivaz.

### **Qual o valor do Chan?**

Ao praticar o Chan, trazemos cor às nossas vidas. Ele expande as nossas mentes, enriquece as

nossas vidas, eleva o caracter, ajuda-nos a aperfeiçoar a moralidade e guia-nos a um estado onde estamos numa perfeita tranquilidade, mesmo que estejamos entre a vida e a morte. Quais são os ensinamentos maravilhosos que os Mestres de Chan estabeleceram e nos passam? Como podemos compreender o deleite do Chan através do uso da linguagem?



# I – EXISTÊNCIA E NÃO EXISTÊNCIA

Estamos habituados a pensar que todos os fenômenos podem ser diferenciados pelos nomes e relacionados em termos de dualidade. Na verdade, todas as coisas não podem ser divididas em metades distintas. Por exemplo, muitas pessoas vêm a “existência” e “não existência” como dois conceitos opostos: Algo que existe ou não existe. Algo que é ou não é. As duas parecem ser coisas que não podem estar juntas.

Mas se olharmos para o discurso e comportamento dos Mestres de Chan, eles transcendem os conceitos comuns como a existência e não existência e são capazes de abarcar ambos os conceitos para alcançar um nível superior. Se usarmos a nossa forma habitual de pensar, então iremos falhar ao tentar compreender os Mestres de Chan.

Quando o Quinto Patriarca da Escola Chan quis passar o seu robe e tigela, os símbolos do Dharma, a um sucessor, ele disse a cada um dos seus discípulos para escrever um verso, para que pudesse decidir quem entre eles tinha realizado o Caminho. O robe e a tigela seriam passados àquele que tivesse melhor entendimento e essa pessoa seria

o Sexto Patriarca. O seu melhor discípulo, Shenxiu, escreveu o seguinte verso:

*O corpo é uma árvore Bodhi,  
A mente é como um espelho de pé, brilhante,  
Diligentemente, limpa-o a todas as alturas,  
Para que não atraia o pó.*

Muitos leram este verso e aclamaram Shenxiu pelo seu entendimento superior. Mas o Quinto Patriarca leu o verso e pensou de outra forma. Ele disse, “Este verso não está mau, mas o escritor ainda não viu o Caminho”.

Huineng, que trabalhou numa fábrica de arroz, perguntou a alguém, nessa noite, para escrever também o seu verso, na parede:

*Essencialmente, bodhi não é uma árvore,  
O espelho brilhante não está de pé,  
Inerentemente, não há algo,  
Onde poderá atrair o pó?*

Após ver este verso, o Quinto Patriarca soube

que Huineng viu a verdadeira natureza vazia de todos os fenômenos e entrou no caminho de Buda. Então, passou-lhe o robe e tigela da linhagem da Escola Chan, tornando-se Huineng o Sexto Patriarca.

No mosteiro, todos esperavam que Shenxiu se tornasse o Sexto Patriarca, pois tinha um bom saber dos princípios do Chan, porque era o discípulo principal do Quinto Patriarca e porque o Quinto Patriarca instruiu os outros discípulos a praticar de acordo com o verso Shenxiu. Ao invés, o Quinto Patriarca escolheu Huineng, que ninguém conhecia, para ser seu sucessor. Apesar de Shenxiu ter alcançado um elevado estado de cultura, a sua mente ainda estava confinada à existência, como tal ele não tinha um supremo entendimento do Chan. O caminho supremo é aquele que integra existência e vazio. Isto é a diferença entre a mente Chan e a mente comum. É unicamente quando podemos transcender a diferença entre existência e não existência que conseguimos realizar a sublime mente Chan e experienciar a verdade maravilhosa do Chan.

Deixem-me ilustrar esta ideia com outro bem conhecido caso, na história do Chan. Um dia, alguém perguntou ao Mestre de Chan Zhaozhou, “O

que Zhaozhou quer dizer?”, Zhaozhou respondeu, “Portão do este, portão do sul, portão do oeste e portão do norte”.

Esta resposta parecia totalmente irrelevante, mas de facto, a resposta sobre os quatro portões tinha um significado oculto. Significava que o Chan de Zhaozhou era amplo como uma cidade e não limitado a uma escola em particular. O Chan não está restrito pelo espaço.

Alguém perguntou a Zhaozhou, “Terão os cães uma natureza de Buda?”.

“Sim”, replicou Zhaozhou.

Outra pessoa perguntou a mesma questão:

“Terão os cães uma natureza de Buda?”.

Desta vez Zhaozhou respondeu, “Não”.

Porque o Mestre de Chan Zhaozhou deu duas respostas diferentes sobre a mesma questão?

Do ponto de vista comum, tal é contraditório, mas para o Mestre de Chan Zhaozhou, isto foi uma forma muito vívida de ensinar. Quando ele disse “sim”, queria dizer que os cães têm o potencial para se tornarem Budas. Quando ele disse que “não”, indicava que os cães não podiam ainda

tornar-se Budas. Ao responder a esta questão, os Mestres de Chan são cuidadosos em determinar a intensão e o estado mental da pessoa que os questiona, antes de dar a resposta apropriada.

O Imperador Wu, da dinastia Liang, foi um dos mais devotos budistas na história chinesa. Durante o seu reino, muitos templos foram construídos, erguidas estátuas de Buda, construídas estradas e pontes. Foi durante este tempo que Bodhidharma veio da Índia para a China, para espalhar o Dharma. O Imperador Wu perguntou-lhe, “Fiz tantas boas ações. Que méritos posso ter acumulado?”.

Bodhidharma respondeu friamente, “Nenhuns méritos”.

O Imperador Wu não ficou satisfeito com esta resposta. Pressionou novamente, mas Bodhidharma não lhe dava uma explicação. Eventualmente, Bodhidharma partiu porque não conseguia comunicar com o Imperador Wu. Como era possível que as boas ações do Imperador Wu não tivessem produzido méritos?

Quando Bodhidharma disse, “Nenhuns méritos”, ele queria dizer que na mente de um Mestre de Chan não existem tais conceitos dualistas como

“ter” ou “não ter”, como a mente comum tem de experiência.

Habitualmente, entendemos e diferenciamos as coisas através dos nossos sentidos. Por exemplo, quando olhamos para uma montanha ou um rio, vemos apenas uma montanha ou um rio. Após começarmos a prática de Chan, compreendemos que tal existência é ilusão. Neste ponto, a montanha já não é uma montanha e o rio já não é um rio. Quando alcançamos uma realização completa, todos os conceitos relativos de “ser” e “não ser”, “mente” e “matéria”, tornaram-se integrados. Neste momento, a montanha volta a ser uma montanha e um rio volta a ser um rio. A mente do Chan tornou-se unificada com o ambiente externo. O som do correr de rios, torna-se um maravilhoso Dharma.

As montanhas verdes tornam-se puros corpos de Budas. O mundo do Chan é ilimitado quando a fronteira entre existência e não existência é destruída.

## II – ATIVO E PASSIVO

Uma das doutrinas essenciais do Budismo é um conjunto de ensinamentos chamados “Os três selos do Dharma”. Os três selos do Dharma são três verdades absolutas e universais que podem ser usadas como medida para verificar se outras filosofias ou ideias são verdadeiras ou não. Os três selos do Dharma são: “Todos os fenômenos condicionados são impermanentes”, “Todos os fenômenos são sem uma individualidade independente” e “o nirvana é perfeita tranquilidade”. O último dos três selos do Dharma descreve o objetivo final do estudo do Budismo: Alcançar a perfeita tranquilidade do Nirvana.

Este tipo de “perfeita tranquilidade” não é o mesmo que a imobilidade ou passividade comuns. No nosso quotidiano, quando dizemos que determinado objeto é ativo e determinado objeto é passivo, é devido à ação da mente. Todos os fenômenos são criados pela mente.

Na verdade, os fenômenos por si não fazem distinção entre ser ativo ou passivo. O que faz esta distinção é o apego da mente, causado pela ilusão. Se nos conseguirmos libertar deste apego, a men-

te encontrará paz e tudo estará em harmonia.

Após Huineng, o Sexto Patriarca, ter recebido o robe e a tigela, entrou em reclusão por quinze anos, antes de voltar a ensinar.

Um dia, quando estava a ir para um templo, viu duas pessoas que argumentavam de frente a uma bandeira. Estavam a discutir sobre a razão pela qual a bandeira se movia. Um dizia, “se não há vento, como pode a bandeira mover-se? Assim, é o vento que a faz mover”.

A outra dizia, “Se a bandeira não se move, como sabes que é o vento a soprar? Assim é a bandeira que se move”.

Huineng escutou pacientemente o argumento.

Finalmente, disse-lhes, “Por favor, não discutam mais. Nem o vento, nem a bandeira se estão a mover. São as vossas mentes que se movem”.

Através deste discurso, podemos ver como os Mestres de Chan observam o mundo: eles olham para o seu interior ao invés de deambularem pelas aparências superficiais dos fenómenos. Apesar de tudo, os fenómenos existem numa forma transitória e fragmentada. A diferenciação surge na mente por causa da atividade dos nossos pensamentos.



Quando a mente está tranquila, os objetos não são capazes de fazer distinções por si só. No entanto, quando a mente está agitada, diferenciamos os fenómenos, causando distinção e separação entre os outros e nós mesmos. Assim, a chave para realizar o estado em que ativo e passivo estão em harmonia e não há mais diferenciação está no termos conseguido eliminar toda a discriminação que surge das diferenças percebidas. Desta forma, podemos alcançar uma paz perfeita.

O Imperador Xianzong, da dinastia Tang foi um grande devoto Budista e queria enviar alguém numa viagem a Fengxiang para trazer algumas das relíquias de Buda. Han Yu, um oficial do governo, tentou dissuadi-lo de tal empreendimento. O imperador ficou muito zangado com Han Yu e despromoveu-o para um remoto posto como governador de Zhaozhou.

Zhaozhou estava localizada na parte sul da China que, naquele tempo, não era muito civilizada. No entanto, um bem educado e muito culto monge, chamado Mestre de Chan Dadian, vivia lá.

Era muito respeitado pelos locais.

Tendo sido educado como um escolar Confu-

cionista, Han Yu era orgulhoso e olhava de cima o Mestre de Chan.

No entanto, como não vivia mais ninguém nos arredores de Zhaozhou com quem pudesse ter uma conversa inteligente, relutantemente, foi visitar o Mestre de Chan.

Quando Han Yu chegou ao templo, o Mestre de Chan estava em meditação. Han Yu não queria perturbá-lo então decidiu ficar à sua espera. Após longo tempo ter passado, o Mestre de Chan continuava imóvel. Han Yu começava a ficar impaciente. Vendo isto, o discípulo do Mestre de Chan sussurrou ao seu Mestre, “Primeiro, influência através da concentração meditativa, depois erradicar a arrogância através da sabedoria”.

Isto foi dito ao Mestre de Chan, mas de fato, era mesmo para ser escutado por Han Yu. O que o discípulo disse a Han Yu indiretamente é que a meditação do Mestre era um ensinamento sem palavras para ele, um teste à sua paciência. No momento em que consiga passar esse teste, o Mestre usará as suas palavras de sabedoria para te libertar da tua ignorância.

Neste momento Han Yu convenceu-se da erudi-

ção do Mestre de Chan e do culto que ele profundamente era. Eventualmente, tornaram-se bons amigos.

Através destes exemplos, podemos ver que nas mentes dos Mestres de Chan, ativo e passivo são unidos como um. Esta compreensão é refletida na forma como ensinam. No decorrer dos seus ensinamentos, os Mestres de Chan, por vezes, dão instrução através do silêncio, outras vezes, através de um discurso poderoso, como o rugir de um leão. Qualquer movimento de um Mestre de Chan é cheio de sutilezas de Chan – possa ser uma curta, gentil lembrança ou uma repreensão rigorosa. Um avançar ou recuar numa posição, uma questão ou uma resposta, um franzir ou um sorriso, o beber do chá ou o comer do arroz.

Para muitos de nós, as nossas experiências quotidianas tendem a convencer-nos que atividade e passividade são dois estados distintos. No entanto, atividade e passividade como são realizadas através da concentração meditativa do Chan estão unificadas, perfeitamente libertas e naturais.

### III – PRÁTICA E ENTENDIMENTO

Algumas pessoas dizem que o Budismo é uma filosofia. Do ponto de vista intelectual, este é um aferimento correto, no entanto, a verdadeira essência do Budismo é a prática.

A verdade é realizada unicamente através da prática.

O verdadeiro espírito do Budismo será perdido se nós nos limitarmos unicamente ao estudo das doutrinas e negligenciarmos a prática do Budismo. Encetar debates intelectuais sobre o Budismo na ausência da prática é uma forma frívola de debate e deve ser evitada. Se alguém tratar o Budismo meramente como uma filosofia, nunca irá experimentar a essência do Budismo. Isto porque no Budismo, a compreensão e a prática são igualmente importantes, especialmente na Escola Chan. O que é muito importante é a experiência que é derivada da prática de cada um e não depender unicamente da linguagem escrita ou falada.

Na Escola Chan, a cultura e realização do Caminho são empreendimentos pessoais. Dependendo da extensão da sua cultura, assim estará mais perto do despertar.

Se alguém se fica apenas pela teoria, ou simplesmente papagueia o que ouviu, então não alcançará nenhuns resultados.

É como levar um cavalo com sede à água. Se o cavalo se recusa a beber irá, eventualmente, morrer de sede.

Similarmente, todos os ensinamentos nos sutras Budistas servem como um compasso que nos guia para a verdade. Após os compreendermos, precisamos praticá-los para saborear o Dharma por nós mesmos. É dito que a prática Budista é como beber água – apenas a pessoa que bebe água verdadeiramente sabe se está quente ou fria. Se queremos realmente compreender o Budismo e o Chan, está do nosso lado praticar e alcançar a realização. Ninguém nos pode dizer o que o Budismo e o Chan realmente são.

Como os Mestres de Chan praticam e alcançam a realização?

Alcançam a realização ao viver na comunidade monástica e ao praticar em cada momento consciente das suas vidas quotidianas. Os virtuosos do passado sempre disseram, “Colher lenha e carregar água é Chan”. Na nossa vida quotidiana, pode-

mos praticar enquanto vestimos a roupa, comemos as nossas refeições, caminhamos, dormimos ou mesmo quando estamos na casa de banho.

O início do Sutra do Diamante descreve como a rotina diária de Buda era, como ele colocava o robe, como pegava na tigela e ia pedir esmola. Como todos nós, as pessoas iluminadas necessitam vestir roupa e comer comida, no entanto, eles fazem-no de uma forma marcadamente diferente de todos nós. Assim é dito que o Budismo não é fácil de ser encontrado lá fora, no mundo comum.

Frequentemente cultivamos o erro de que temos que ir para as montanhas ou para a floresta, para praticar e alcançar a realização. Na verdade, não precisamos isolarmo-nos da comunidade para praticar. Se pudermos extinguir os fogos da raiva nos nossos corações e mentes, então cada ambiente no qual nos encontremos será refrescante e confortável. Podemos até praticar mesmo no meio do mais ruidoso mercado.

Se temos uma compreensão profunda dos ensinamentos do Budismo e se praticamos de acordo, somos capazes de fazer duas vezes mais o progresso com metade do esforço. Por exemplo, um dos ensinamentos básicos do Budismo é a gênese

condicionada, que significa que todos os fenômenos do universo surgem à existência devido à conjunção de causas e condições apropriadas e que deixarão de existir quando as causas e condições necessárias não estiverem mais presentes. Não existe tal coisa como o criador do universo. De forma a moldar os eventos da nossa vida, é nossa responsabilidade colocar o devido esforço.

Dos ensinamentos da gênese condicionada, podemos inferir que todos os seres são iguais e têm uma natureza de Buda. Todos os seres têm o potencial para se tornarem Budas. O processo que leva à fruição deste potencial é dependente da determinação e da prática individual. As nossas ações determinam o nosso futuro, assim a compreensão correta e a prática diligente deste ensinamento Budista irá ajudar-nos a desenvolver uma perspectiva progressiva e positiva na vida.

Do ensinamento sobre a gênese condicionada, podemos também inferir que este universo está em unidade harmoniosa. Todos os fenômenos e todos os seres são interdependentes. Com esta compreensão, podemos facilmente ver como ser autocentrado é contraditório à harmonia e porque a distinção do eu versus o outro deve ser abolido.

Para vivermos em harmonia com os outros, devemos direcionar o nosso cuidado e ajuda para os outros, lutando para não estarmos centrados em nós mesmos.



## IV – PUREZA E IMPUREZA

A natureza por si mesma não faz distinção entre puro e impuro, bonito ou feio. É a nossa subjetividade do gostar ou desgostar que faz a distinção. É dito no Sutra Vimalakirti, “Quando a mente é pura, a terra será pura”. As mentes comuns, no entanto, estão nubladas com os objetos dos cinco sentidos – visões, sons, cheiros, sabores e toque – e assim iludimo-nos pela aparência, prevenindo que a pura natureza de todos os fenômenos seja realmente vista.

As mentes dos Mestres de Chan iluminados são puras e desobstruídas. As suas mentes são como a mente de Buda e podem ver a natureza real das coisas. Para eles, não existe diferença entre bom e mau, belo e feio, certo ou errado. Enquanto que a pessoa comum vê o mundo como corrupto e impuro, os Mestre de Chan vêem o mundo como uma Terra Pura de Buda.

O estado mental do Chan não é algo que alguém possa fingir ou argumentar. Uma vez, o Mestre de Chan Zhaozhou fez uma aposta com o seu discípulo Wenyan. Quem fosse capaz de se declarar a si mesmo como o mais baixo e menos merecedor, seria o vencedor.

O Mestre de Chan Zhaozhou disse, “Eu sou um burro”.

Wenyan disse, “Eu sou o rabo do burro”.

Zhaozhou disse, “Eu sou o excremento do burro”.

Wenyan disse, “Eu sou o verme dentro do excremento”.

O Mestre de Chan Zhaozhou ficou perplexo e não pode continuar, mas perguntou, “O que estás a fazer no excremento?”.

Wenyan respondeu, “Estou a arrefecer do calor do verão!”.

Como as mentes dos Mestres de Chan são puras, eles estão à vontade mesmo nos lugares considerados como sujos.

Para eles, tudo é uma terra pura, assim, eles podem sentir-se livres para onde quer que vão.

Uma vez, o Mestre de Chan Ikkyu saiu com um discípulo. Chegaram à margem de um rio onde estava uma mulher, hesitante em atravessar a corrente rápida.

Em compaixão, o Mestre de Chan Ikkyu carregou a mulher ao longo do rio nas suas costas. Depois

de o fazer, esqueceu o assunto. O seu discípulo, no entanto, estava incomodado com o ato do mestre ao carregar uma mulher nas suas costas. Um dia, o discípulo disse ao Mestre de Chan Ikkyu, “Mestre, algo está a preocupar-me há muitos meses. Podes ajudar-me a resolver este problema?”.

O Mestre de Chan Ikkyu perguntou, “Oh, mas o que é?”.

O discípulo disse, “Sempre nos ensinas que devemos manter a distância das mulheres. Mas há alguns meses atrás, carregaste uma mulher ao atravessar o rio. Isso não contradiz o ensinamento?”.

Após escutá-lo, o Mestre de Chan Ikkyu exclamou, “Ah! Eu apenas carreguei essa mulher de uma margem para a outra e deixei-a lá, mas tu, pobre companheiro, carregaste-a na tua mente ao longo de vários meses!”.

Com esta história, podemos ver que o estado da mente dos Mestres de Chan é aberta e indiscriminativa. Os Mestres de Chan não discriminam entre puro e sujo, macho ou fêmea. Eles compreendem que a mente, o Buda e todas as coisas são iguais.

## **V – A PRÁTICA DO CHAN**

Agora que discutimos o Chan em mais profundidade, eu espero que tenhas sido capaz de sentir um pouco do maravilhoso sabor do Chan. No entanto, Chan não é algo que possa ser experimentado através de meras palavras, necessita ser praticado. Eu gostaria de deixar algumas sugestões sobre como praticar o Chan:

### **A. INVESTIGAR O CHAN ATRAVÉS DA DÚVIDA**

Noutras religiões, não há espaço para a dúvida, há que acreditar incondicionalmente. Mas o Chan encoraja a começar-se com dúvidas. Uma pequena dúvida irá conduzir a uma pequena realização. Uma grande dúvida irá conduzir a uma grande realização. Sem dúvidas, não há realização.

### **B. PROCURAR A REALIZAÇÃO ATRAVÉS DA CONTEMPLAÇÃO**

Quando as dúvidas são levantadas, precisamos con-

templar para podermos alcançar a realização. As histórias de gongan, huatou e as frases para contemplar durante a meditação são aconselhadas para erguer as dúvidas do praticante de Chan. Alguns exemplos incluem, “Qual era a minha face antes de nascer pelos meus pais?”, “Terão os cães uma Natureza de Buda?” e “Quem recita o nome de Buda?”. A contemplação diligente de gongan e huatou irá, eventualmente, conduzir à realização.

## C. ESTUDAR O CHAN ATRAVÉS DE QUESTÕES

Ao contemplar huatou, a coisa mais importante é continuar a questionar até a realização ser alcançada. É como tentar apanhar um ladrão, devemos continuar na sua perseguição, incansavelmente, até ser capturado. Por exemplo, quando contemplamos “Quem recita o nome de Buda?”, podemos responder com um role de perguntas:

“É a mente que está a recitar?”;

“Quem é a mente?”;

“Se a mente sou eu, então é a boca que está a recitar o nome de Buda e não eu?”;

“Se a boca sou eu, então será que é o corpo que

se curva ao Buda e não eu?”;

“Se o corpo sou eu, então será que são os olhos que prestam respeito à estátua de Buda e não eu?”.

A realização por completo será alcançada se continuamos com tais questões.

## **D. REALIZAR O CHAN ATRAVÉS DA EXPERIÊNCIA PESSOAL**

De forma a praticar o Chan, devemos começar com a dúvida, contemplação e inquirição. No entanto, o último e mais importante estágio é a experiência pessoal do Chan. O Chan não é algo que possa ser expresso por palavras ou contemplado com os nossos corações e mentes. De facto, devemos desapegar de tudo isso, para experimentarmos o Chan. A realização é um estado mental que não pode ser descrito com palavras. O Chan pode ser unicamente experimentado por aqueles que o tenham alcançado.

Já alguma vez escutaste um ribeiro ondulante? Esse é o som do Chan! Já alguma vez olhaste para as folhas verdes de um salgueiro? Essa é a cor do Chan! Já alguma vez viste o coração de uma flor de Lótus? Essa é a mente do Chan.

# O GHATA DA TRANSFERÊNCIA DE MÉRITO

*Que a generosidade, a compaixão,  
a alegria e a equanimidade  
permeiem todo o universo;*

*Que valorizem as bênçãos, criem vínculos,  
beneficiem o céu e a terra.*

*Pratiquemos o Chan com pureza,  
sigamos os preceitos,  
aceitemos tudo com serenidade;*

*Façamos os Grandes Votos  
com humildade e gratidão.*

# 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;
- Aulas de Tai Chi;
- Prática de Caligrafia;
- Cerimónias budistas ao domingo.
- Retiros

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





## CONTATOS

BLIA – Associação Internacional Buddha's Light de Lisboa  
Rua Centieira, nº 35  
1800-056 Lisboa Portugal

Tel: 218599286  
email: [geral2@ibps.pt](mailto:geral2@ibps.pt)  
[www.facebook.com/bliaportugal](http://www.facebook.com/bliaportugal)

