ENCORAJAMENTO

A Luz Eterna:

Ensinamentos de Dharma

Ven. Mestre Hsing Yun

佛光
BLIA

Venerável Mestre Hsing Yun

ENCORAJAMENTO

Copyright
Fo Guang Shan
International Translation Center

Título Original em Língua Inglesa:
Everlasting Light - Encouragement

Escrito pelo Venerável Mestre Hsing Yun
Tradução: João Magalhães

Publicado por:
Buddha's Light International Association Lisboa

Rua Centieira, nº 35
1800-056 Lisboa Portugal

Tel: 218599286
Email: geralg2@ibps.pt

www.ibps.pt

ENCORAJAMENTO

Esta é uma coletânea de pensamentos e ensinamentos de Dharma do Ven. Mestre Hsing Yun, dedicados ao Encorajamento, em tempos de grande sofrimento, necessidade de transformação e purificação da mente.

Transforma os que amas com
Virtude.
Guia-os com moralidade.
Preenche-os com bondade, para que
Possam ser gentis.
Deseja-lhes bênçãos.

Que possam estes ensinamentos trazerem harmonia, felicidade e saúde a todos.

O conceito da unidade universal é
Fundamental para a harmonia mundial.
A unidade e a coexistência são
As fundações para a paz mundial.

1

Uma pessoa insensível espera sempre
Tudo dos outros
E esquece-se de pagar os favores.
Uma pessoa virtuosa não espera
Coisas dos outros, mas sempre
Pensa em retribuir os favores.

2

Preparativos adiantados para a
posteridade
Habitualmente falham.
Trabalhar para a sociedade
adiantadamente,
Para melhorar o mérito, habitualmente,
tem sucesso.

3

Mesmo com tanto dinheiro,
Um avarento invejoso não consegue
Erguer-se além da pobreza mental.
Mesmo com pernas fortes, alguém que se lamenta
Não consegue afastar-se
Da sua fraqueza interior.

4

Devemos sempre autoinquirir-nos
Para nos melhorar, para que
Sejamos capazes de sobreviver.
Devemos pensar e cultivar
Boas causas e condições
Para caminharmos em direção ao
Nirvana.

5

Uma pessoa muito honrada é alguém
Que respeita a vida.
Uma pessoa muito má é alguém
Que destrói e mata o que é vivo.

6

Transforma os que amas com
Virtude.
Guia-os com moralidade.
Preenche-os com bondade, para que
Possam ser gentis.
Deseja-lhes bênçãos.

7

A chave para a gestão é ser acessível
E ser justo.
A chave para fazer coisas é apreciar os outros,
Estar bem informado
E compreender o raciocínio.

8

Diligência, frugalidade
E desapego dos desejos mundanos
Trazem-te um amanhã melhor.
Compaixão, bondade, contentamento
E equanimidade, trazem um melhor
Futuro para as crianças.

9

É melhor ver que ouvir.
É melhor agir que ver.
É melhor fazer que falar.
É melhor perseverar que
Ser detido pelas dúvidas excessivas.

10

Para transformar a ganância,
Aprende a ser generoso.
Para transformar más ações,
Observa estritamente os preceitos.
Para transformar o ódio,
Pratica a tolerância.

11

Para transformar a indolência,
Faz votos de seres diligente.
Para transformares o pensamento discursivo,
Aprende a meditar.
Para transformares a ignorância,
Cultiva sabedoria.

12

Não devemos temer a noite,
Mas cumprimentar o amanhecer.
Não devemos temer o frio,
Mas abraçar a luz do sol.
Não devemos temer a desordem,
Mas limpar o que nos rodeia.
Não devemos temer a frustração,
Mas corajosamente suportar a
responsabilidade.

13

Ecologia significa proteger a Terra:
Sem a Terra, como podemos
Sobreviver?
Proteger os seres, significa respeito pela vida:
Sem vida, pode haver algum
Significado?

14

Um grande ser faz grandes votos para
Beneficiar os outros.
Um grande ser mostra virtude
Em trabalhar com os outros.
Um grande ser tem coragem
Para transcender as crises.
Um grande ser, aspira a ser criativo.

15

Aprecia as horas quando caminhas
Ao por do sol.
Aprecia as pequenas coisas que precisas
Na tua vida.
Aprecia as palavras que são faladas
Nos encontros.
Há algo a apreciar
Em cada situação.

16

Respeito entre todos faz uma nação
Honesta e nobre.
A amizade, faz uma sociedade
Educada e ordeira.

17

No discurso, tem palavras afetuosas
De apreciação pelos outros.
No trabalho, diligência e força de espírito.
Na amizade, consideração
E respeito.
No estudo, cuidado e atenção.

18

Sê uma criança honesta e filial em casa.
Respeita os professores e os livros na escola.
Sê consciente e humilde no trabalho.
Acredita na verdade e na tua fé.

19

Desperta da ignorância e ilusão:
Agarra a essência da vida.
Para de procurar fora:
Encontra os tesouros do coração.

20

Quando a vida é árdua, encara-a.
Quando a vida é dolorosa, aprende com ela.
Quando a vida é fácil, planeia.
Quando a vida é prazenteira, aprecia-a.

21

Se os políticos forem corretos,
Não há corrupção.
Quando todos são tolerantes,
Não há disputas éticas.

22

Elogia os outros com o teu discurso.
Faz boas ações com as tuas mãos.
Trilha o caminho correto com os teus pés.
Cria uma Terra Pura com as tuas ações.

23

Em harmonia, respeita todos
Pela diversidade.
Em harmonia, mostra tolerância por todas
As religiões com entendimento.
Em harmonia, transcende as barreiras étnicas
Com generosidade.
Em harmonia, fala a todas as nações
Com amor.

24

Não procrastines, trabalhar arduamente.
Não escondas coisas no teu relato,
Sê positivo, mas diz a verdade.
Segue as instruções do teu chefe,
Mas não te angusties
Quando há censura.
Segue as regras e não procures
Privilégios, sê sociável
E evita ser extremo.

25

Neste mundo, não devemos
Esperar uma realização egoísta.
Com as pessoas, não devemos ser
Invejosos com aqueles que têm mais.
Ao aprender o Dharma, não devemos
Temer a adversidade.
Em negócios, não devemos culpar os outros
Pela nossa própria negligência.

26

Para nós mesmos, devemos ter um
sentido
De urgência sobre o que pode estar para
vir.
No desenvolvimento, devemos ter
Integridade.
Em ação, devemos saber lidar
Os assuntos com uma visão aguçada.
Devemos fazer votos para salvar os seres
sencientes
E ser compassivos.

27

Etiqueta e boas maneiras
Cultivam harmonia.
A música purifica corpo e mente
E refina a personalidade.
Determinação desperta o nosso potencial
E alarga a visão.
O Caminho ilumina as nossas mentes
E aperfeiçoa a nossa cultivação e prática.

28

Dar contentamento a pessoas é
O Caminho do Bodhisattva.
Partilhar as nossas bênçãos
É ser amplamente louvado.
Admitir o nosso erro é a virtude.
Acautelar o mal, fazer o bem
E purificar o corpo e mente
É praticar o Dharma.

29

Se não ajudarmos os outros até
Sermos ricos, não haverá
Chance de ajudar os outros.
Se não lermos até termos tempo,
Nunca teremos tempo para ler.

30

Não devemos ser arrogantes pelo nosso talento:
A virtude é mais meritória.
Não devemos contar com a nossa riqueza:
O serviço meritório é mais Respeitável.

31

Ser focado em entoar o
Nome de Buda, beneficia-te e
Pode inspirar os outros.
Um ato de benevolência traz
contentamento
Para ti mesmo e para aqueles que
louvam o ato.

32

Transmite vida com sabedoria.
Partilha experiências para
Nutrir os jovens.
Desenvolve a vida através do cultivo
E prática.
Explora o futuro
Cultivando virtude.

33

Não se é justo
Se estivermos apegados à riqueza.
Não se é um oficial fiel
Se se estiver apegado à própria vida.
Não se pode ser um bom homem
Se se for avarento.
Não se consegue crescer sábio
Se nos agarrarmos ao apego.

34

Julgar disputas, requer claro
Entendimento e conciliação.
Mediar disputas requer equidade.

35

A chave para a amizade está
Na simplicidade.
A chave para aprender está na clareza.
A chave para neutralizar o insulto
É tornar o ouvido surdo.
A chave para a autoanálise
É o arrependimento.

36

O entendimento mútuo é a chave
Para a resolução de disputas.
Ajudar mutuamente para alcançar algo
É a chave para o trabalho de equipa.

37

O melhor favor é assistir os outros
A fazer boas ações.
O pior mal é levar os outros
A fazer más ações.
O melhor suporte é aprovar
Os bons méritos dos outros.
A pior ruína é expor
Os deméritos dos outros.

38

Uma só frase de bisbilhotice é demais:
Devemos falar menos.
Ao espalhar a fé, mil palavras
Não são necessárias: devemos
Falar volumes.

39

O caminho fundamental para a
Conservação ambiental é
Purificar a mente das pessoas.
O objetivo final da iluminação
Social é melhorar
A atmosfera.

40

O conceito da unidade universal é
Fundamental para a harmonia mundial.
A unidade e a coexistência são
As fundações para a paz mundial.

41

Fazer o bem é
“A Mão da Sabedoria”.
Ver com compaixão é
“O Olho da Sabedoria”.
Louvar os outros é
“A Boca da Sabedoria”.
Cuidar das multitudes é
“O coração da Sabedoria”.

42

Ser usado pelos outros
Mostra valor.
Aprender grandeza deixa
A sua marca na história.

43

Mesmo que não consigamos acumular
Fortuna material, devemos abrir o tesouro
Do nosso íntimo.
É melhor avançar com os interesses da nação
Do que usar as conexões próprias
Para o ganho privado.

44

O contentamento é a receita para a
Libertação do desejo.
A gratidão é o portão para
A abundância do Dharma.

45

Alguns morrem a escalar montanhas.
Alguns morrem em mares tempestuosos.
Alguns magoam outros por lucro.
Alguns entregam as suas vidas pela justiça.

46

É melhor ter habilidade
Que prosperidade.
É melhor ser virtuoso
Que erudito.
É melhor manter a palavra
Que ser eloquente.
É melhor escrever bem
Que abundantemente.

47

Estudar é fácil, mas compreender
É árduo.
Gerir um negócio é fácil, mas
Gerir-se a si mesmo é árduo.
Lidar com assuntos externos é fácil, mas
Lidar com problemas internos é árduo.
Corrigir-se a si mesmo é fácil, mas
Cultivar o caminho do
Bodhisattva é árduo.

48

Se não mente, é de confiança;
Confiança gera abundância.
Falar palavras amorosas e carinhosas
É compaixão;
Compaixão gera mérito.

49

Realiza uma boa ação todos os dias;
Aspira beneficiar a sociedade.
Vota para realizar uma boa ação todos os dias;
Possa cada voto inspirar o benefício da sociedade.

50

Ser usado pelos outros
É uma espécie de ligação kármica.
Ajudar os outros é ajudar-se a si mesmo.

51

Se esperarmos nada dos outros
O nosso coração é livre de preocupação.
Se o coração nada desejar,
Estamos em paz.

52

Não tenhas inveja dos talentosos.
Não te esquives à responsabilidade.
Toma a iniciativa de fazer o bem.
Não tomes crédito por um sucesso.

53

Para estudar, sê claro e aberto.
Para pensar, tem os pensamentos corretos.
Para lidar com assuntos, sê confiante.
Para praticar e cultivar,
Tem a correta atenção plena.

54

Aprender com o Buda
Combate a corrupção interior.
Entoar o nome de Buda
Purga os problemas e maus hábitos.

55

Faz boas afiliações com
A mente da serenidade.
Evita a ganância e a corrupção com
A mente da pureza.
Encara o bom e o mau com
A mente da meditação.
Faz um mundo perfeito
Através do poder de um voto.

56

Devemos embelezar-nos com bondade,
Não com maquilhagem.
Devemos cultivar compaixão,
Não fama ou estatuto.

57

Para te cultivares a ti mesmo, reconhece
os teus
Méritos e melhora as tuas deficiências.
Para cultivar os outros, tolera
As suas deficiências e louva os seus
méritos.

58

É egoísta viver apenas por si.
É amargo viver apenas para a família.
É magnânimo viver para os outros.
É prático viver para a sociedade.

59

Aquele que não cobiça é rico.
Aquele que nada deseja
É abençoado.
Aquele que não odeia é livre.
Aquele que não tem ilusões, é sábio.

60

O melhor tempo para planear o dia
É de manhã.
O melhor plano para a vida
É ser diligente.
A melhor aproximação ao problema
É clareza.
O melhor princípio para a família é
Harmonia.

61

Paciência é o meio para
O cultivo.
Tolerância é a essência
Para boas relações.
Discrição é a receita
Para bons negócios.
Gratidão é a apreciação
Do mérito.

62

O perdão pode aumentar a magnanimidade.
A tolerância pode encorajar a harmonia.
A compaixão pode contribuir para a ética.
O contentamento pode guiar a boas amizades.

63

A modéstia gera harmonia.
A magnanimidade gera boas relações.
A confiança gera honra.
Diligência gera realização.

64

O honesto não se queixa
Que é pobre.
O diligente não se queixa
Da vida ser árdua.
O leal não se gaba
Que é útil.
O bem-sucedido não se gaba
Que é capaz.

65

Os ensinamentos não precisam ser
profundos,
Mas claros.
As ordens não precisam ser complicadas,
Mas simples.
Os professores não precisam ser
ríspidos,
Mas compassivos.
Não precisamos ser duros com os
outros,
Mas magnânimos.

66

Uma pessoa virtuosa não culpa
Os outros pelas suas inabilidades.
Uma pessoa virtuosa não força
Os outros a fazer o que não querem
Uma pessoa virtuosa não é incomodada
Pelas deficiências dos outros.
Uma pessoa virtuosa não critica
A inadequação dos outros.

67

Uma pessoa virtuosa rejeita a fortuna
Mas não o trabalho árduo.
Uma pessoa virtuosa preocupa-se com
A prática, não com a pobreza.
Uma pessoa virtuosa preocupa-se com
A justiça, não com lucro.
Uma pessoa virtuosa ajuda os outros
Mas não procura gratificação para si
mesmo.

68

Para seres genial, não estejas apegado
Mas pensa nos outros.
Para lidar com os assuntos, não sejas
Teimoso, mas compreende as regras.

69

Considera a inveja como sofrimento,
E magnificência, uma bênção.
Considera a arrogância como sofrimento,
E respeito uma bênção.
Considera a competição como sofrimento,
E coexistência uma bênção.
Considera a frustração como sofrimento,
E laços duradouros uma bênção.

70

Considera a ganância como sofrimento
E contentamento uma bênção.
Considera o ódio como sofrimento
E compaixão uma bênção.
Considera a ignorância como um sofrimento
E a bondade uma bênção.
Considera os problemas como sofrimento
E o contentamento uma bênção.

71

Não devemos ser demasiado
reprovadores
Na nossa prática e cultivo:
Precisamos tolerar o impuro
E o imundo.
Não devemos ser demasiado críticos
Ao lidar com os assuntos: devemos
Suportar uma variedade de pessoas.

72

Ver os sucessos dos outros,
Não os devemos invejar.
Ver as boas ações dos outros,
Devemos rejubilar.
Ver as pessoas em aflição,
Não devemos colocar-nos de lado.
Ver as pessoas em desvantagem,
Devemos oferecer orientação e suporte.

73

As pessoas devem compreender
Os seus deméritos e então não irão pedir
Mais do que merecem.
As pessoas devem ter uma consciência,
Assim serão modestas e não
Arrogantes.

74

É mau manter as pessoas à espera,
Mas é uma arte ser capaz de aguardar
pacientemente.

75

Alguns escrevem a história
com diligência.
Alguns escrevem a história
com dinheiro.
Alguns escrevem a história
com sangue e suor.
Alguns escrevem a história
com adulação.

76

Alguns escrevem a história com lealdade.
Alguns escrevem a história com subserviência.
Alguns escrevem a história com sabedoria.
Alguns escrevem a história com compaixão.

77

Ao sermos inspirados, temos uma
perfeita
Disposição para as aspirações.
Ao sermos inspirados, agimos sem
arrependimentos.
Deixa-te seres inspirado por boas ações
e palavras.
Pelas tuas boas ações e palavras,
Inspira os outros.

78

Agir de acordo com causas e condições
Significa agir
No interesse dos outros.
Agir de acordo com princípios
Significa escolher o que é correto
E perseverar, não apenas
Ficar apegado a velhas regras.

79

A paciência é uma destreza.
A persistência brota da esperança.
A paciência e a persistência guiam
Ao sucesso em lidar com os assuntos quotidianos.
A paciência e a persistência guiam
A relações prósperas.

80

Ao alcançar o conhecimento,
Devemos progredir os pensamentos.
Antes de fazer algo,
Devemos dar um passo atrás e pensar.
Uma grande pessoa aceita os desafios.
Uma pessoa capaz não consegue evitar
Ser invejado pelos outros.

81

Evitar a responsabilidade impede o progresso.
Assumir responsabilidade impele o progresso.
O erro obstinado incorre em reprovação.
Admitir o erro, afasta a reprovação.

82

As pessoas competentes sobrevivem às dificuldades.
As pessoas incompetentes sucumbem à frustração.

83

Sê feliz, mesmo em sofrimento.
Sê justo, mesmo quando prejudicado.
Sê descontraído, mesmo quando ocupado.
Sê tolerante, mesmo quando criticado.

84

Introspeção com remorso é
A coragem para se arrepender.
Introspeção com remorso é
Realizar que a vida é um espelho.
Introspeção com remorso faz
Um amanhã pacífico.

85

Introspeção com remorso colhe
O fruto da sabedoria.
Introspeção com remorso é uma
Escadaria para a virtude.
Introspeção com remorso é
Uma prática autodidata.

86

Não mostres que sabes que
Alguém está a enganar.
Não te queixes quando alguém
Está a tomar vantagem sobre ti.
Não te gabes quando
Fazes um favor.
Não te esqueças quando
Recebes um favor.

87

Podemos ser críticos, mas apenas
connosco,
Não para com os amigos.
Podemos estar satisfeitos,
Mas apenas com a própria situação,
Não com o nosso conhecimento.

88

A humildade é a melhor forma
De resolver as preocupações pessoais.
Ser realista é a melhor aproximação
Para resolver problemas.

89

Saber como simplificar a vida
Ajuda-nos a ultrapassar os tempos difíceis.
Quando se está sob pressão,
Esconde habilmente os teus talentos
Mesmo com o custo de poder parecer ignorante.

90

Devemos usar os olhos para examinar-nos,
Não os outros.
Devemos usar a boca
Para nos criticarmos, não os outros.

91

Não nos preocuparmos com ninharias
Permite-nos descarregar os pesos mentais.
Não escutar os mexericos,
Permite-nos evitar disputas.

92

Se és tolerante com as fraquezas das pessoas
Não haverá disputas.
Se deixarmos de nos chatear
Com detalhes,
Não haverá queixas.

93

Os próprios méritos devem permanecer
Um pouco encobertos.
Os próprios defeitos devem permanecer
Um pouco escondidos.

94

É virtuoso se a nossa influência
Melhorar a conduta dos outros.
É moral entapizar
Com o trabalho árduo dos outros.

95

Não devemos acumular:
A generosidade cria laços duradouros.
Devemos ignorar a bajulação e louvor:
Fazer o que é correto.
Não devemos quebrar promessas:
Mantém a tua palavra.

96

Uma boa ação para ajudar os
necessitados
É como uma brisa gentil.
Um mundo cruel que magoa as pessoas
É como neve e gelo.

97

Devemos viver de acordo com o Dharma.
Devemos ter crenças sensíveis.
Devemos fazer as coisas serenamente.
Devemos praticar diariamente.

98

Devemos dar a pessoas conforto
E não preocupações.
Devemos trabalhar pelas regras
E sem preconceito.
Devemos observar os preceitos
E abster-nos de fazer mal.
Devemos ser amistosos
E não egocêntricos.

99

A compaixão é como uma brisa calma.
Ensinar moralidade é um
empreendimento potente.
Ensinar o Caminho junta as pessoas.
O triunfo no Dharma é insuperável.

100

Tolerância é a virtude
Que permite suportar as
responsabilidades.
Desapego é a virtude que permite
Estarmos em paz com os outros.

101

Em sociedade, a tolerância é a melhor coisa.
Na vida, a diligência é a razão principal.

102

No sucesso, há sempre amargura.
Uma pessoa que é celebrada, carrega
Uma grande pressão.
Por detrás de cada honra
Os custos foram pagos.
Em grandes conquistas
Os sacrifícios nunca foram poupados.

103

Uma estrada de mil milhas é pavimentada
Com pequenas pedras.
Estradas estreitas levam a altas montanhas.
Belos brocados requerem uma agulha fina.
Uma vida atenta necessita de passos atentos.

104

Pombos podem entregar mensagens
A milhares de milhas, por isso as pessoas os mantêm.
Cavalos podem galopar por milhares de milhas,
Por isso as pessoas os amam.
Golfinhos esforçam-se para entreter,
Por isso as pessoas os aplaudem.
Assim, pessoas que se esforçam
Para progredir, são admiradas por todos.

105

Um comportamento repetido forma um hábito.
O hábito forma o nosso carácter.
O carácter determina o nosso destino.
O destino determina a nossa vida.

106

Aqueles que não reveem a tradição
Não têm passado.
Aqueles que não olham em frente
Não têm futuro.
Aqueles que não aproveitam o momento
Não têm presente.
Aqueles que não se dominam
A si próprios, não têm eternidade.

107

Evita qualquer momento de raiva
E adquire infindáveis méritos.
Um momento de compaixão
Diminui um infindável mau karma.

108

Antes uma vida de luta
Que ser desencorajado por um mau momento.
Antes sofrer uma perda momentânea
Que arrepender para toda a vida.

109

Quando a honra vem, examina a tua mente,
A menos que uma parede de arrogância bloqueie a tua visão.
Quando os problemas surgem, examina a tua mente,
A menos que o fogo do ódio consuma os teus méritos.

110

Quando o teu mundo está em caos,
Examina a tua mente,
A menos que torrente de preocupações
afogue a tua vontade.
Quando estás preocupado com o ganho
e a perda,
Examina a tua mente,
A menos que os ventos da suspeição e
inveja soprem a tua confiança.

111

Cada experiência é a charneira
Para o progresso.
Cada fracasso ou sucesso
Pode ser atraído no futuro.

112

Sem mover a perna atrás,
Não te consegues seguir em frente.
Sem te libertares do apego,
Não podes ser objetivo, inteligente
E de mente aberta.

113

Se o que a tua boca diz não pode
beneficiar os outros,
Não o digas.
Se o que a tua mente não pode
beneficiar os outros,
Não penses.
Se onde os teus pés forem não poder
beneficiar os outros,
Não vás.
Se as tuas mãos não puderem beneficiar
os outros,
Não o faças.

114

A constante procura de falhas
Planta más sementes.
Refletir sobre as próprias falhas
Abre a porta às boas ações.

115

Aqueles que constantemente culpam os outros,
Devem ter visto tais faltas e defeitos
Em si próprios.
Fazer uma autoanálise sempre
Faz te faz ser bem-vindo.

116

Ser capaz de tolerar más pessoas
É a marca de grandes e
Magnânimas pessoas.
Ser capar de estar com pessoas
desagradáveis
Mantém-te virtuoso.

117

Não se vangloriar sobre boas ações,
Acumula méritos, como rios que
Fluem para o mar.
Não remendar pequenas falhas
Leva ao fracasso, como uma pedra que é gasta
Sem se dar conta, diariamente.

118

O receio faz-nos perder a confiança dos outros.
A suspeição destrói o nosso contentamento.
A inveja desfoca o rosto dos nossos amigos.
A ilusão faz perder tudo o que temos.

119

Um pensamento de ódio pode começar
um incêndio
Que queima a floresta de méritos.
Um pensamento de malícia pode causar
Uma inundação que lava o nosso bom
nome.

120

Aqueles que desejam estatuto estão
propensos à perda.
Aqueles que procuram felicidade sem
virtude
Estão propensos a serem humilhados.
Aqueles que lutam pela fama e fortuna
Estão propensos a serem censurados.

121

Aqueles que não se respeitam
Estão propensos a serem
envergonhados.
Aqueles que mandam a cautela ao vento
Estão propensos a falhar.
Aqueles que não estão satisfeitos
consigo mesmos
Irão certamente beneficiar.
Aqueles que são altruístas e humildes
Irão certamente criar laços duradouros.

122

Os governantes devem ser fortes,
Mas não déspotas.
Os benfeitores devem ser ricos,
Mas não avarentos.
Os professores devem ser inteligentes,
Mas não pedantes.
Os gestores devem ser focados,
Mas não obcecados.

123

Evita pequenas más sementes, que são como água
Que cai em rochas. Eventualmente as rochas ficarão gastas.
Não ignores pequenas boas ações. Elas são como o um juro que cresce.
Não intimides os outros com o teu poder.
Declinará mais cedo ou mais tarde.
Não dependas da tua coragem em demasia.
Irá conduzir-te a problemas.

124

Os que têm autoconfiança são
inamovíveis pela bajulação ou culpa.
Os que se contentam são inamovíveis
pela esperança ou medo.
Os que meditam são inamovíveis pelo
ressentimento.
Os imprudentes são incapazes de
perturbar tais mentes.

125

A pobreza não é falta de dinheiro,
Mas falta de aprendizagem.
A inferioridade não é falta de posição,
Mas falta de autoconfiança.
A morte antecipada não é uma perda de vida,
Mas uma perda de vontade.
A solidão não é ausência de crianças,
Mas ausência de virtude.

126

Não tomes o que não mereces.
Não digas o que não vês.
Não faças amizade com más pessoas.
Não despertes pensamentos maus.

127

Um pequeno vajra pode derrubar o
Monte Sumeru
Uma pequena fagulha pode queimar
uma floresta.
Um pequeno germe pode magoar o
corpo.
Um pequeno arrependimento pode
reparar
Graves transgressões.

128

Mestre e discípulo não têm medo de se separar.
Pessoas capazes não têm medo da calúnia.
Os seguidores do Caminho não têm medo da pobreza.

129

Água estagnada não pode fazer um lago límpido.
Sabedoria não pode ser cultivada sem uma vontade forte.
Prática e cultivo não podem ser bem-sucedidos sem
Que mantenhas a tua palavra.
A iluminação não pode ser
Alcançada sem determinação.

130

Aqueles que aguentam o infortúnio,
serão capazes de se esforçar.
Aqueles que aguentam a humilhação,
serão esforçados com consciência.
Aqueles que aguentam golpes duros,
serão capazes de lidar com os outros.
Aqueles que aguentam o sofrimento,
saborearão o sabor do contentamento.

131

Valentes e vigorosas, pessoas otimistas
São bem-vindas pelos outros.
Furiosas e depressivas, pessoas temperamentais
Serão temidas pelos outros.

132

A ignorância e pensamentos perversos
Semeiam mau karma.
Preguiça e negligência,
Arruínam perspetivas futuras.
Piedade por si mesmo é inútil no fim.
Choramingar e culpar os outros
Só faz as coisas ficarem piores.

133

Pessoas poderosas e inteligentes podem
ser tolerantes.
A tolerância revela coragem, habilidade,
Dedicação e responsabilidade.

134

Pessoas capazes, mesmo que uma
montanha esteja para colapsar,
Têm o seu ar de paz interior, mantêm-se
calmas e imperturbáveis.
Pessoas inaptas, até no mais pequeno
Desconforto físico, têm um ar de
completa ruína
E tornam-se ansiosas e amedrontadas.

135

Ódio é uma rajada que sopra fora as boas afinidades.
Ignorância é uma inundação que lava a felicidade.
Arrogância é um recife que afunda uma carreira.
Inveja é uma onda que afunda o teu intelecto.

136

Aqueles que desejam ser grandiosos
Não são necessariamente grandes.
Aqueles que parecem ser insignificantes
Não são necessariamente sem
importância.

137

O espírito de pessoas de mente aberta
É amplo.
O espírito de pessoas dissolutas
É disperso.
O espírito de pessoas frugais
É firme.
O espírito de pessoas acutilantes
É diminuto.

138

O espírito de pessoas prudentes
É estável.
O espírito de pessoas reprimidas
É estagnado.
O espírito de pessoas silenciosas
É harmonioso.
O espírito de pessoas enganadoras
É depressivo.

139

O espírito de pessoas francas é cândido
O espírito de pessoas selvagens é tenso.
O espírito de pessoas calmas é focado.
O espírito de pessoas vazias é arrogante.

140

O espírito de pessoas honestas
É expansivo.
O espírito de pessoas ignorantes
É entediante.
O espírito de pessoas perspicazes
É claro.
O espírito de pessoas com um coração frio
É atormentado.

141

Árvores não podem crescer a menos que
banhadas
Pelo calor e chuva.
Pessoas não podem ser perfeitas
Sem serem minuciosamente
temperadas.

142

A fortuna frustra a vontade do virtuoso.
Torna-se melhor ser virtuoso depois de ser rico.
A fortuna aumenta as falhas do imprudente.
É melhor livrares-te da ignorância
Depois de te tornares rico.

143

Quando tropeças, encontrarás o porque
E poderás puxar-te a ti mesmo para cima.
Quando estás abatido, encontra a razão para recomeçar.
Quando tens problemas, pergunta-te se és a causa
E quebra a tua teimosia.
Quando estás desorientado, examina o teu objetivo
E segue causas e condições.

144

Não te queixes da inferioridade:
Alguns são piores que tu.
Não te vanglories da superioridade:
Alguns são melhores que tu.

145

A gratidão faz o progresso.
A consciência faz a virtude.

146

Complacência é a principal obstrução
Para o progresso.
A arrogância é o principal inimigo
Da prática e do cultivo.

147

Se não tivermos aprendido,
Devemos pensar mais.
Se não pensamos,
Devemos praticar mais.

148

Criar boas afinidades ajuda-te a
Alcançar bom karma e dissolver
Más causas e condições.
Fazer inimigos traz mais e
Mais fracassos.

149

Os verdadeiramente surdos não escutam
Bons conselhos.
Os verdadeiramente cegos não olham
Para as boas ações dos outros.
Os verdadeiramente ignorantes, nunca falarão
Bem dos outros.
Os verdadeiramente retardados rejeitam a verdade.

150

Quando trabalhas arduamente, não te preocupes
Com o sucesso ou fracasso.
Quando tiveres feito o teu melhor,
Não te preocupes se falhaste.

151

O portão para passar os testes é estreito,
Sempre poucos serão escolhidos.
Como resultado desses testes,
Sempre poucos alcançarão esse propósito.
No entanto os que passam,
Poderão não ficar para toda a vida.
E os que não foram escolhidos,
Não estão condenados a falhar para sempre.

152

Quando humilhado, não te chateies.
Quando amedrontado, está descontraído.
Quando criticado, examina-te e muda.
Quando frustrado, trabalha arduamente.

153

Quando não temos medo de tropeçar,
Aprendemos a caminhar.
Quando estamos determinados a fazer o bem,
Ganhamos confiança.
Quando não temos medo dos obstáculos,
Encontraremos um caminho.
Quando temos coragem para subjugar os demónios,
Marchamos em frente para o sucesso.

154

O desemprego não é vergonhoso,
Mas a falta de vontade é uma vergonha.
A falta de escolaridade não é lamentável,
Mas não aprender é triste.
A falta de talento não é preocupação alguma,
Mas ser malévolo é algo a temer.
Falhar não é terrível,
Mas perder a esperança é miserável.

155

Pessoas influentes estão no seu melhor
Quando não se vangloriam do seu poder.
Pessoas importantes são grandiosas quando
Se suportam no seu carácter,
Não na sua posição.

156

A autoanálise é a mãe do progresso.
A autodegradação é a fonte do fracasso.

157

É melhor ser uma pessoa anónima
E boa, que ser uma
Pessoa má e infame.

158

Cultiva bons hábitos diligentemente.
Transforma maus hábitos
diligentemente.

159

O determinado não consegue ser humilhado.
O corajoso não anseia simpatia.

160

Fazer o impossível é a tarefa de grandes seres.
Tolerar o intolerável é o
Cultivo de sábios.

161

É difícil ser bem-sucedido quando se
Pede aos outros para fazer tudo.
É fácil alcançar resultados quando
Somos responsáveis por nós próprios.

162

Ao olhar para as falhas dos outros,
Devemos refletir em nós próprios.
Antes de apontar as falhas nos outros,
Devemos perscrutar-nos nós próprios.

163

A pior fraqueza é a falta de vontade
De se relacionar.
A pior ignorância é a cegueira à verdade.
A coisa mais sábia é não repetir um erro.
O melhor cultivo é não culpar
Os outros pelos seus próprios erros.

164

Admitir as falhas leva à correção.
Corrigir as falhas leva ao progresso.
Ajudar os outros leva a uma duradoura amizade.
Autoanálise leva à virtude.

165

Aquele que se comporta mal, mas
corrige os outros,
É sem virtude.
Aquele que é rude, mas espera cortesia
por parte dos outros,
É sem maneiras.

166

Se desejamos ser bem-sucedidos,
Devemos aderir aos nossos ideais.
Devemos trabalhar arduamente para
Tornar os nossos sonhos reais.

167

Uma má pessoa adora ouvir que
Boas pessoas cometem erros;
Prefere um mundo no caos.
Uma pessoa virtuosa sente vergonha
Ao ouvir que más pessoas fizeram
Algo de mau; ele não tolera
Um mundo no caos.

168

No compromisso, há progresso.
Na caridade, há uma rica colheita.

169

As pessoas perdem quem lutam.
As pessoas ganham quem suportam.

170

Olha para os inválidos e para os doentes
E tem gratidão pela tua saúde.
Olha para os esfomeados
E tem gratidão pelas tuas refeições quentes.
Olha para os que trabalham arduamente
E tem gratidão pelos teus momentos de lazer.
Olha para os encarcerados
E tem gratidão pela tua liberdade.

171

O frio e o calor podem tirar uma vida.
Tempestades e areia movediças podem
Afogar o corpo humano.
Penhascos e precipícios podem
Destruir o futuro de uma pessoa.
Os prazeres sensuais podem corroer a
mente.

172

Há um perigoso abismo por detrás
Do engano da beleza.
Surgem as garras do tigre
Por detrás da pilha de ouro.
Há uma armadilha viciosa,
Por detrás do uso de drogas.
Há uma vida de fracasso
Por detrás da inclinação para a preguiça.

173

Aguenta o teste de um desastre
Para realizares um ideal.
Ser resistente às contrariedades e falhanço
Pode ser a base para o sucesso.

174

A vida é como velejar, não interessa
quando nem onde,
A confiança levanta as velas.
A vida é como um campo de batalha,
Quer segura ou perigosa, a luta
Inspira-nos a esforçar-se.

175

Um pouco menos de intromissão na vida
das pessoas
E um pouco mais de amor, aumenta a
virtude.
Um pouco menos de discriminação para
com as pessoas
E um pouco mais de respeito, faz boas
amizades.

176

Um pouco menos de animosidade para com as pessoas
E um pouco mais de paciência, acumula méritos.
Um pouco menos de expetativa para com as pessoas
E um pouco mais de abertura, coloca os corações à vontade.

177

Renuncia à espada do ódio,
Liberta o teu corpo e mente.
Corta a ligação com a obstinação,
Lucra com a meditação.

178

Quando irritado e perdido,
Devemos manter-nos calmos
E não deixar as emoções fugirem do controlo.
Quando a encarar a solidão e o fracasso,
Devemos ser fortes, autoconfiantes e não desistir.

179

Procuramos a felicidade, mas muita
Pode levar à tristeza.
Fugimos do sofrimento, mas se for
pouco demais
Pode levar-nos à inércia.

180

Não vejas o que não deves ver;
Caso contrário será a causa da tua preocupação;
Não ouças o que não deves ouvir;
Caso contrário será a causa da tua dor.
Não perguntes o que não deves perguntar;
Caso contrário será a causa de transtornos.
Não faças o que não deves fazer;
Caso contrário será a causa de problemas.

181

Uma pessoa promissora adquire energia
Da adversidade.
Uma pessoa talentosa torna as palavras duras
Em música de compaixão,
Bondade, contentamento e equanimidade.

182

Aqueles que se respeitam a si mesmos
Não se desgraçam.
Aqueles que respeitam os outros
Não humilham os outros.

183

Não fiques desencorajado pelo fracasso;
É o primeiro estágio do sucesso.
Não te vanglories do sucesso;
Lembra-te que pode haver sombras
De fracasso.

184

Para praticar e cultivar,
Não te apegues ao dinheiro, amor ou ódio.
Para te dares, não sejas arrogante,
Queixoso ou te culpes a ti mesmo.
Para fazer amigos, não sejas falso,
Corrupto ou sem princípios.
Para progredires na sociedade, não sejas
Infiel à nação, às pessoas,
A ti mesmo.

185

Algumas pessoas são dignas de serem usadas,
Elas cumprirão.
Algumas pessoas são dignas de serem usadas,
Elas serão competentes.
Algumas pessoas não podem ser usadas,
Para elas o sucesso tem que ser difícil.
Algumas pessoas recusam-se a serem usadas,
Para elas a realização deve ser difícil.

186

Os determinados irão lutar para serem
bem-sucedidos.
Os irresolutos pensam que é impossível
Alcançar algo.

187

Se alguém deseja ganhar reputação,
Deve alcançar virtude.
Se alguém deseja uma carreira de sucesso,
Deve ser determinado.
Se alguém deseja melhorar a vida,
Deve estabelecer uma carreira.
Se deseja ser lembrado por
Gerações futuras,
Deve abandonar as palavras virtuosas.

188

Para o hesitante, mil palavras não ajudam.
Para o determinado, uma palavra ou duas
É como uma chuva de primavera.

189

O maior inimigo não são os outros,
Mas nós próprios.
A maior vitória não é
Conquistar o inimigo,
Mas conquistar-se a si mesmo.

190

Devemos gastar grandiosamente
Para desperdiçar grandiosamente.
Se gastarmos grandiosamente,
Devemos planear grandemente.
Se planearmos grandemente,
Devemos exigir grandemente.
Se exigirmos grandemente,
Seremos grandemente envergonhados.

191

Uma pessoa magnânima pode ser sabedora.
Uma pessoa sabedora pode ser grandiosa.
Uma grande pessoa pode ser tolerante.
Uma pessoa tolerante pode ser abastada.

192

Estuda as vidas dos grande
Para cultivar magnanimidade.
Abraça ideais e aspirações
Para cultivar determinação.

193

É difícil cultivar moralidade
Se não se renunciar à fama e ao proveito.
É difícil estabelecer um negócio
Bem-sucedido se
Não se renunciar ao egoísmo.

194

Mais vale admitir um erro que mentir.
Mais vale estar enganado, do que fazer errado.
Mais vale tomarem vantagem de nós, do que ter más relações.
Mais vale pensarem que somos inúteis,
Que trazermos ruína ao mundo.

195

Trata a magnanimidade como um professor
Para cresceres magnânimo.
Trata a frugalidade como um professor
Para sustentares a família.
Trata a honestidade como um professor,
Para cultivares as tuas resoluções.
Trata o desapego como professor
Para aumentares a tua virtude.

196

A tua jornada de vida é melhor ser lenta
Que estar parada.
A tua jornada de vida é melhor ser tardia
Que ser sem ambição.

197

Se a tua mente é orgulhosa
Serás arrogante.
Se a tua mente for vacilante,
Serás impaciente.
Se a tua mente for modesta,
Serás astuto.
Se a tua mente for pragmática,
Serás resoluto.

198

Devemos reconhecer que
Uma ação inofensiva é bem melhor
Que uma ação benéfica.
O sábio sabe que uma má ação
Que ajuda alguém é
Melhor que uma má ação que
Não ajuda ninguém.

199

O sal torna um delicioso prato
Sumptuoso.
Palavras com mel, não fazem alguém rico.
A prática é necessária para a realização.
O oportunismo não te fará bem-
sucedido.

200

Mais útil que a teoria é a
Prática.
Mais poderosa que palavras é a
Ação.
Mais valioso que a genialidade é a
Diligência.
Mais prático que o intelecto é o
Trabalho árduo.

201

Um discurso cauteloso
Evita escutar atrás das portas.
Um comportamento cauteloso
Impede a bisbilhotice.

O GHATA DA TRANSFERÊNCIA DE MÉRITO

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

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

Pratiquemos o Ch´an 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 o 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.

CONTACTOS

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

Tel: 218599286
email: geralg2@ibps.pt
www.facebook.com/bliaportugal

佛光
BLIA

BLIA
Associação Internacional
Buddha´s Light de Lisboa
Rua Centieira, nº 35
1800-056 Lisboa Portugal
Tel: 218599286
email: geralg2@ibps.pt
www.facebook.com/bliaportugal