

A ESSÊNCIA DOS ENSINAMENTOS DE BUDA

Thich Nhat Hanh



Resumo de A Essencia Dos Ensinamentos Do Buda

Em A essência dos ensinamentos do Buda, o monge Thich Nhat Hanh apresenta-nos os fundamentos principais do Budismo e mostra-nos que a doutrina é acessível e aplicável ao nosso dia-a-dia.

Com poesia e clareza, o autor ensina como transformar sofrimento em paz, alegria e liberação através do aprendizado das quatro nobres verdades, do caminho óctuplo e dos discursos de Buda.

Buda focou seus ensinamentos na realidade do sofrimento e nas maneiras de vencê-lo e alcançar a plenitude da alegria. Durante quarenta e cinco anos, Buda repetiu: "ensino sobre o sofrer e sua transformação".

Através de dois milênios e meio, o mundo se fixou na palavra sofrimento e esqueceu a transformação. Thich Nhat Hanh lembra, a propósito disto, uma parte do discurso que ele pronunciou para cinco ascetas, logo após obter a iluminação: "entendi que todos os seres contêm em sua natureza o potencial para despertar".

Naquele momento "a terra estremeceu e as vozes dos deuses, dos seres humanos e de outros seres vivos bradaram que no planeta Terra havia nascido uma pessoa iluminada e que tinha colocado em movimento a Roda do Dharma, o caminho do amor e da compreensão".

O livro mostra que Buda preocupou-se mais com práticas do que com teorias. Thich Nhat Hanh dá uma idéia do que seja uma dessas práticas, a meditação transcendental, usada até como terapia: "Como fazer para cessar o medo, o desespero, a raiva e os desejos?"

É simples. Através da prática da respiração, do caminhar e do sorriso conscientes e da contemplação profunda – para sermos capazes de compreender. Quando prestamos atenção e entramos em contato com o momento presente, os frutos que colhemos são a compreensão, a aceitação, o amor e o desejo de aliviar o sofrimento e fazer brotar a

alegria".

Odete Lara, adepta do Budismo, assina as orelhas do livro.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)