

Assim disse Buda¹

- 1. Aceita o mandamento de não matar.**
- 2. Aceita o mandamento de não roubar.**
- 3. Aceita o mandamento de não cometer adultério.**
- 4. Aceita o mandamento de não mentir.**
- 5. Aceita o mandamento de não tomar álcool.**

Por acaso nunca surgiu em sua mente o pensamento de que você também está exposto ao envelhecimento e que não poderá evitá-lo?

Por acaso nunca teve o pensamento de que você também está exposto às enfermidades e que não poderá evitá-las?

Por acaso nunca te veio o pensamento de que você também está exposto à morte e que não poderá evitá-la?

Eu não pratico a benquerença² para com todos para Meu próprio bem estar, senão que (...) é Meu desejo contribuir para a felicidade de todos os seres vivos!

Não faça ao outro aquilo que também te fará sofrer!

A benquerença para com todos os seres é a verdadeira religiosidade!

Cultivem em seus corações a benquerença ilimitada para todo o existente!

Vocês não devem inquietar-se. Uma má palavra não deve escapar de suas bocas. Vocês devem permanecer benquerentes, com corações puros e cheios de amor, sem ter nenhum rancor oculto.

E incluindo aos maldosos devem cercá-los com pensamentos amorosos, magnânimos, profundos e ilimitados, purificados de repulsa e ódio!

Os índices distintivos de uma verdadeira religião são: a benquerença, o amor, a veracidade, a pureza, a generosidade e a bondade.

A Imortalidade se alcança somente através de atos incessantes de bondade. A Perfeição se alcança mediante a compaixão e misericórdia.

O mais necessário é um coração amoroso!

“Me odeiam, não me entendem, me enganam!”, quem guarda em sua mente estes pensamentos nunca poderá libertar-se das causas que provocam

¹ Citações selecionadas do livro homônimo.

² Entende-se por “benquerença” o ter boa vontade, bons desejos e uma atitude amistosa para com os demais.

sua autodestruição!³

Uma mente mal dirigida pode causar a seu possuidor mais danos que um inimigo pode causar a outro.

O mal (...) nasce do “eu”⁴. No “eu” está sua causa.

(Mas) o mal “pule” ao universo como a um diamante bruto (...).

Eu lhes ensino a evitar dez vícios:

1. Não matem! Pelo contrario, tenham respeito pela vida!
2. Não roubem! Pelo contrario, ajudem a cada um a ser dono dos frutos de seu labor!
3. Abstenham-se da impureza, levem uma vida casta!
4. Não mintam! Pelo contrario, sejam verazes! Digam a verdade com candura, intrepidez e um coração amoroso!
5. Não inventem rumores falsos nem os repitam! Não critiquem!
6. Não discutam! Pelo contrario, falem com modéstia e dignidade!
7. Não desperdicem tempo no charlatanismo! Falem sem desviar-se do tema ou guardem silêncio!
8. Não tentem conseguir o que lhes é alheio e não se endividem! Pelo contrario, regozijem-se pela sorte dos demais.
9. Purifiquem-se da maldade e não tenham ódio nem sequer para com seus inimigos! Tratem com bondade a todos os seres vivos!
10. Liberem (...) suas mentes da ignorância e esforcem-se para chegar a conhecer a verdade, especialmente sobre aquelas coisas que há de saber, para que não sejam vítimas nem de ceticismo nem dos erros!

Que ninguém engane ao outro! Que ninguém deprecie ao outro! Que ninguém, por repulsa ou mágoa, faça o mal ao outro!

1. Não matarás!
2. Não furtarás!
3. Não cometerás adultério!

³ Tais pensamentos suscitam os estados emocionais respectivos que provocam a autodestruição da consciência.

⁴ Trata-se do “eu” interior. Este dá origem ao egocentrismo, egoísmo, ganância, arrogância, susceptibilidade, ciúme, teimosia, violência, ambição e outras qualidades negativas.

O “eu” interior é a causa da vulnerabilidade psicológica e social de uma pessoa e também um obstáculo sério para a aproximação da consciência humana individual à Consciência Divina. A União firme com esta Consciência não é possível sem se possuir, ainda que mínimos rastros do “eu” inferior.

- 4. Não mentirás!**
- 5. Não maldirás!**
- 6. Não falarás grosseiramente!**
- 7. Não te ocuparás com conversas vãs!**
- 8. Não tratarás de conseguir a propriedade alheia!**
- 9. Não manifestarás ódio!**
- 10. Pensarás com bondade!**