

## **As Três Joias**

*Eu tomo refúgio no Buda  
Aquele que me indica o caminho nessa vida  
Eu tomo refúgio no Dharma  
O caminho da compreensão e do amor  
Eu tomo refúgio na Sangha  
A comunidade que convive em plena consciência e harmonia*

Refugiar-se no Buda, no Dharma e na Sangha é uma prática fundamental no budismo. Esses são valores universais que transcendem as fronteiras sectárias e culturais. Quando estávamos no ventre de nossa mãe, nos sentíamos seguros, protegidos do calor, frio, fome e outras dificuldades. Procurar refúgio significa procurar um lugar como aquele que seja seguro, um lugar em que possamos confiar.

Fé no budismo, não significa aceitar uma teoria que não tenhamos verificado pessoalmente. O Buda nos encorajou a ver por nós mesmos. Refugiar-se nas Três Joias não é uma fé cega; é fruto da nossa prática. A princípio, nosso Buda pode ser um livro que lemos, nosso Dharma, algumas palavras de incentivo que ouvimos, e nossa Sangha, uma comunidade que visitamos uma ou duas vezes. Mas à medida que continuamos a praticar, o Buda, o Dharma e a Sangha se revelam a nós mais plenamente.

A fé é importante para todas as religiões. Algumas pessoas dizem: "Se acreditarmos em Deus e descobrir que Ele existe, estaremos seguros. E se não existir, não teremos perdido nada." Os teólogos falam de um "salto de fé", como uma criança pulando da mesa nos braços de seu pai. A criança não tem cem por cento de certeza de que seu pai a pegará, mas tem fé suficiente para pular. No budismo, nossa fé é concreta, não cega, não é um salto. É formado por nossa própria percepção e experiência.

Quando nos refugiamos no Buda, expressamos confiança em nossa capacidade de caminhar na direção da beleza, verdade e compreensão profunda, com base em nossa experiência da eficácia da prática. Quando nos refugiamos no Dharma, entramos no caminho da transformação, o caminho para acabar com o sofrimento. Quando nos refugiamos na Sangha, concentramos nossas energias na construção de uma comunidade que habita em plena consciência, harmonia e paz. Quando tocamos essas Três Joias diretamente e experimentamos sua capacidade de trazer transformação e paz, nossa fé se fortalece ainda mais. As Três Joias não são noções. Eles são nossa vida.

Em chinês e vietnamita, os praticantes sempre dizem: "Eu volto e confio no Buda em mim mesmo." Adicionar "em mim mesmo" deixa claro que nós mesmos somos o Buda. Quando nos refugiamos no Buda, devemos também compreender: "O Buda se refugia em mim." Sem a segunda parte, a primeira não está completa. Há um verso podemos recitar ao plantar árvores e outras plantas:

*Eu me confio à Terra,  
A terra se confia a mim.  
Eu me confio ao Buda,  
O Buda se confia a mim.*

Plantar uma semente ou uma muda é confiá-la à terra. A planta viverá ou morrerá por causa da terra. Mas a terra também se confia à planta. Cada folha que cai e se decompõe ajudará o solo a ter vida. Quando nos refugiamos no Buda, nos entregamos ao solo da compreensão. E o Buda se confia a nós para ter compreensão, amor e compaixão para estar vivo no mundo. Sempre que ouço alguém recitar: "Eu me refugio no Buda", também ouço: "O Buda se refugia em mim".

*Voltando, refugiando-me no Buda em mim mesmo,  
Juro, junto com todos os seres, a realizar o Grande Caminho de forma a dar origem à mente superior (bodhichitta).  
Voltando, refugiando-me no Dharma em mim mesmo*

*Juro, junto com todos os seres, atingir a compreensão e sabedoria tão imensa quanto o oceano.  
Voltando, refugiando-me na Sangha em mim mesmo,  
Juro, junto com todos os seres, ajudar a construir uma Sangha sem obstáculos.*

Durante os últimos meses do Buda, ele sempre ensinou: "Refugie-se em si mesmo, não em qualquer outra coisa. Em você está o Buda, o Dharma e a Sangha. Não procure coisas que estão distantes. Tudo está em seu próprio coração. Seja uma ilha para você mesmo." Sempre que você se sentir confuso, zangado ou perdido, se praticar a respiração consciente e retornar à sua ilha do eu, estará em um lugar seguro, cheio de luz do sol quente, sombras frescas de árvores e lindas flores e pássaros. O Buda é a nossa atenção plena. O Dharma é a nossa respiração consciente. A Sangha são nossos Cinco Agregados trabalhando em harmonia.

Se eu estiver em um avião e o piloto anunciar que ele está prestes a cair, praticarei a respiração consciente enquanto recito os Três Refúgios. Quando você receber más notícias, espero que faça o mesmo. Mas não espere até um momento crítico para voltar à sua ilha do eu. Volte a ela a cada dia vivendo conscientemente. Se a prática se tornar um hábito, quando surgirem dificuldades, será fácil para você tocar as Três Joias em si mesmo. Caminhar, respirar, sentar e comer conscientemente são maneiras de se refugiar. Esta não é uma fé cega. É a fé baseada em sua experiência real.

Os livros e vídeos do Dharma são valiosos, mas o verdadeiro Dharma é revelado por meio de nossa vida e prática. Sempre que as Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo são praticados, o Dharma vivo está lá. Diz-se que existem 84.000 portas do Dharma. A meditação sentada é uma porta e a meditação andando é outra. Refugiar-se no Dharma é escolher as portas que são mais apropriadas para nós. Dharma é grande compaixão, compreensão e amor. Para realizar essas qualidades, precisamos de uma Sangha.

Sangha é a comunidade quádrupla de monges, monjas, leigos e leigas, assim como os outros elementos que apoiam nossa prática - nossa almofada, nosso caminho de meditação ambulante, as árvores, o céu e as flores. Em meu país, dizemos que quando um tigre sai de sua montanha e vai para o vale, ele será capturado por humanos e morto. Quando um praticante deixa sua Sangha, ele pode abandonar sua prática e "morrer" como praticante. Praticar com uma Sangha é essencial. Mesmo se tivermos um profundo apreço pela prática, pode ser difícil continuar sem o apoio de amigos.

Vale a pena investir em uma Sangha. Se você semear em terras áridas, poucas sementes germinarão. Mas se você selecionar um campo fértil e investir nele suas maravilhosas sementes, a colheita será abundante. Construir uma Sangha, apoiar uma Sangha, estar com uma Sangha, receber o apoio e orientação de uma Sangha é a prática. Temos olhos individuais e olhos da Sangha. Quando uma Sangha ilumina nossas visões pessoais, vemos com mais clareza. Na Sangha, não cairemos em padrões de hábitos negativos. Fique junto de sua Sangha. Refugie-se na Sangha e você terá a sabedoria e o apoio de que precisa.

Quando os membros de uma Sangha vivem em harmonia, ela é sagrada. Não pense que a santidade é apenas para o Papa ou o Dalai Lama. Santidade também está dentro de você e dentro de sua Sangha. Quando uma comunidade se senta, respira, caminha e come em plena consciência, a santidade está presente. Quando você constrói uma Sangha que tem felicidade, alegria e paz, você verá o elemento de santidade na Sangha. O rei Prasenajit, um amigo íntimo e discípulo de Buda, disse a ele: "Quando olho para a Sangha, tenho fé no Buda e no Dharma." Olhando para os monges e monjas calmos, pacíficos, alegres e livres, que andavam, se levantavam e se sentavam em plena consciência, ele viu o Buda e o Dharma neles. Dharma e Sangha são as portas pelas quais entramos no coração do Buda.

*(Do livro "The heart of the Buddha's teaching" – Thich Nhat Hanh)  
(Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*