



A Chave Para A Iluminação Imediata 2

Suprema Mestra Ching Hai



Suprema Mestra Ching Hai

A Chave Para A Iluminação Imediata 2

# **A CHAVE PARA A ILUMINAÇÃO IMEDIATA**

## **Livro 2**

**Suprema Mestra Ching Hai**

## Índice

Biografia Resumida da Suprema Mestra Ching Hai .....	3
1) Que a Paz Comece por Nós .....	15
2) O que Causa a Guerra? .....	33
3) Caminhando para a Conscientização de Deus.....	57
4) Conduzindo o Mundo para uma Nova Era .....	77
5) Viva com a Verdade, Virtude e Beleza .....	99
6) Deus Dá o Presente Mais Lindo às Pessoas do Mundo .....	125
7) O Mistério do Mundo Além .....	153
Iniciação: O Método Quan Yin .....	191
Os Cinco Preceitos .....	194
Publicações .....	195
Como Nos Contatar .....	203

## Biografia Resumida da Suprema Mestra Ching Hai

A Mestra Ching Hai nasceu em Au Lac (Vietnã). Seu pai, um renomado médico naturalista, adorava estudar literatura universal e se interessava, principalmente, por filosofia. Entre seus favoritos, estavam os escritos de Lao Tsu e Chuang Tsu, aos quais a Mestra Ching Hai teve acesso ainda muito criança. Ela já compreendia estes e outros textos budistas antes de entrar na escola primária.

A Mestra Ching Hai não foi uma criança típica. Era comum vê-la lendo filosofia, enquanto outras brincavam ou faziam deveres de casa. Isto preocupava seu pai, que perguntou-lhe se compreendia essas obras, ao que ela lhe respondeu: "Se não entendesse, não teria interesse em ler todos esses livros". Embora seu pai continuasse preocupado, ela se sabia muito bem na escola; assim ele apoiou seus interesses inusitados.

Embora seus pais fossem católicos, eram abertos ao budismo. A avó da Mestra Ching Hai, uma budista, com quem ela adorava passar seu tempo, ensinou-lhe as escrituras e a adoração budista. Devido à sua formação, a Mestra Ching Hai desenvolveu uma atitude muito liberal com relação à religião. Ela frequentava a igreja católica de manhã, ia ao templo budista à tarde e ouvia palestras sobre os ensinamentos sagrados à noite. Isso a deixava com muitas dúvidas espirituais: "De onde viemos? Como é a vida após a morte? Por que as pessoas são tão diferentes?"

Certa ocasião, como não havia médicos e enfermeiras suficientes em sua cidade, a Mestra ia ajudar no hospital após as aulas. Ela lavava os pacientes, esvaziava os urinóis e assumia inúmeras tarefas em seu esforço de amenizar o sofrimento dos doentes. Seus amigos de vários países costumavam chamá-la de "Buda viva" ou "Santa

divertida", por conta do seu bom humor e gentileza com todos.

Ela sempre demonstrou carinho especial por animais e não raro levava algum animal ferido para casa para cuidar dele e depois libertá-lo. Se visse algum animal ser abatido, chorava e desejava poder evitar o sofrimento do mundo. Sendo uma vegetariana, ela sempre sentia repugnância pela visão de matança e pela carne em toda sua vida.

Quando a Mestra Ching Hai ainda era criança, um astrólogo previu que ela seria um ser incomum, muito inteligente, com caráter e moral superiores, seria uma abnegada e, se não se casasse, que se tornaria iluminada; mas, se viesse a se casar, teria um relacionamento muito feliz com um marido admirável. Esta mesma previsão foi repetida em muitas outras ocasiões.

Quando a Mestra Ching Hai deixou seu lar para se tornar uma monja, sua mãe foi a um templo Quan Yin para rezar e pedir orientação. Ela escolheu um templo onde se dizia que *Bodhisattva* Avalokitesvara respondia a todas as perguntas de devotos sinceros. Ela ouviu a seguinte resposta: "A Mestra é uma criança muito rara e nobre, uma entre um bilhão. Ela veio a este mundo em uma missão junto com Quan Yin para salvar seres sencientes do infortúnio".

Durante algum tempo, ela trabalhou na Cruz Vermelha da Alemanha como tradutora. Ela traduzia em francês, alemão, inglês e língua de Au Lac e, como voluntária, também trabalhava longas horas a serviço dos refugiados de Au Lac à custa de sua própria saúde e conforto. Através do seu trabalho na Cruz Vermelha, a Mestra Ching Hai veio a conhecer o sofrimento dos refugiados de muitos países. Constantemente ela via o sofrimento e a desordem causados por guerras e catástrofes da natureza. A Mestra Ching Hai sofria muito na tentativa de mitigar a dor que via ao seu redor e percebeu que era impossível para uma pessoa apenas acabar com o

sofrimento da humanidade. Isso a impeliu ainda mais para a iluminação, porque percebeu que somente assim poderia aliviar o sofrimento da humanidade. Por isso, enquanto morava na Europa, praticou a meditação com ainda mais dedicação. Procurou novos mestres, leu tudo o que conseguia encontrar e praticou novos métodos. Muitas vezes, porém, sentia que isso não estava produzindo resultados e que não estava experimentando os fenômenos espirituais sobre os quais lia nas escrituras, tampouco que estava alcançando um estado iluminado. Para ela, isso era extremamente frustrante.

A Mestra Ching Hai tem uma visão extraordinariamente liberal com relação a todas as religiões. Estudou e ensina as palavras de Jesus, Buda, Lao Tsu e muitos outros. Aponta constantemente as semelhanças entre os grandes ensinamentos e, através de sua visão, vemos como todos os Grandes Mestres ensinam a mesma Verdade. Explica que as diferentes opiniões religiosas surgiram devido às diferenças entre pessoas de diferentes épocas.

Enquanto estava na Alemanha, a Mestra Ching Hai foi casada com um cientista e médico alemão, com quem teve um relacionamento muito feliz. Era um marido gentil, atencioso e compreensivo. Tornou-se vegetariano, acompanhou sua esposa em viagens de peregrinação e a apoiava em seus trabalhos beneficentes. Mas a Mestra sentiu que precisava renunciar ao casamento para buscar suas metas espirituais. Discuti longamente o assunto com ele e a separação teve o consentimento dele. Foi uma decisão extremamente penosa para ambos, mas, para que pudesse sair em busca da iluminação, a Mestra sentiu que esta era a única alternativa possível.

Após deixar seu casamento, a Mestra Ching Hai buscou o método perfeito que a levaria à libertação em uma vida. Em **Sutra Surangama**, Buda Shakyamuni disse que o método Quan Yin era o mais elevado de todos os métodos. Entretanto, nenhum de seus professores conhecia

este método. Ela viajou procurando por toda parte e finalmente, após muitos anos, encontrou um Mestre himalaio que a iniciou no método Quan Yin e deu-lhe a Transmissão Divina, que, há tantos anos, ela procurava. Após praticar o Quan Yin por um breve período, ela se tornou completamente iluminada e continuou praticando e aperfeiçoando sua compreensão. Ela permaneceu em retiro no Himalaia durante algum tempo, continuando sua prática diária.

Finalmente a Mestra Ching Hai viajou para Formosa (Taiwan). Uma noite, durante um furacão e chuvas muito fortes, enquanto ela meditava em seu quarto atrás de um pequeno templo em Formosa, um grupo de pessoas bateu a sua porta. Quando a Mestra perguntou por que haviam vindo, eles responderam: "*Bodhisattva* Quan Yin (a Deusa da Misericórdia) atendeu às nossas preces e falou-nos sobre a senhora, dizendo que é a Grande Mestra e que deveríamos pedir-lhe que nos ensine o método para atingir a libertação." A Mestra tentou fazê-los se retirarem, mas eles se recusaram. Finalmente, tocada pela sua sinceridade e devoção, a Mestra concordou em iniciá-los depois de vários meses de purificação e da concordância deles em aderir à dieta vegetariana.

Tímida por natureza, a Mestra Ching Hai não procurou discípulos para ensinar. Na verdade, fugia das pessoas que a procuravam para receber sua iniciação. Isso aconteceu na Índia e nos Estados Unidos, onde vivia como monja budista não assumida. Quando foi 'descoberta' pela terceira vez em Formosa, percebeu que não devia fugir das tarefas inevitáveis que a esperavam. A Mestra Ching Hai começou a compartilhar com todos quantos quisessem ouvir sua mensagem da Verdade e passou a dar a iniciação no método Quan Yin aos discípulos sinceros.

O trabalho da Mestra Ching Hai foi difundido de boca em boca a partir desse primeiro grupo de Formosa a dezenas de milhares de pessoas. A maior parte dos iniciados

## Biografia Resumida da Suprema Mestra Ching Hai •7•

da Mestra está em Formosa, porque foi lá que ela permaneceu por mais tempo. Nos últimos anos ela tem viajado e ensinado na Ásia, nos Estados Unidos, na América Latina e na Europa. Muitas pessoas, de todas as classes sociais e das mais diversas religiões, têm feito grande progresso espiritual com sua ajuda. Embora não exista uma organização formal para difundir seus ensinamentos, amigos e discípulos agradecidos podem ser encontrados em todo o mundo, prontos e dispostos a ajudar outras pessoas que queiram aprender os ensinamentos de sua amada Mestra.

Além de ajudar incontáveis pessoas com seus ensinamentos espirituais e iniciações, a Mestra Ching Hai tem usado sua infinita energia auxiliando quem sofre ou passa necessidade. Recentemente sua ação humanitária tem tocado corações e vidas de milhões de pessoas do mundo todo. A Mestra não discrimina sofrimento causado por ignorância espiritual, por privação material ou pelo ambiente. Onde quer que haja sofrimento, ela ajudará.

Algumas das atividades humanitárias da Mestra Ching Hai nos últimos anos incluem ajuda: aos sem-teto por toda parte dos Estados Unidos; às vítimas de incêndio no sul da Califórnia; às vítimas de enchente no centro-oeste dos Estados Unidos, na região central e oriental da China Continental, na Malásia, Au Lac, Holanda, Bélgica e França; aos idosos desamparados do Brasil; às pessoas deslocadas pela erupção do Monte Pinatubo em Filipinas; às vítimas de desastre no norte da Tailândia; às famílias carentes de Formosa e Cingapura; aos leprosos da Ilha Malokai, Havaí; às comunidades espirituais na Índia, Alemanha e Uganda; às famílias de crianças excepcionais de Havaí; às vítimas de terremoto de Los Angeles; aos veteranos de guerra dos Estados Unidos; aos orfanatos em Au Lac; às instituições de pesquisa médica sobre AIDS e câncer dos Estados Unidos; e muitas outras. Naturalmente devemos mencionar também as infatigáveis e infatigáveis tentativas da Suprema Mestra



Ching Hai para ajudar os refugiados de Au Lac, tanto dentro quanto fora de seus campos.

A Mestra Ching Hai, embora não tenha buscado reconhecimento de espécie alguma, foi reconhecida e homenageada em virtude do seu trabalho humanitário, pelas autoridades governamentais do mundo inteiro. Por exemplo, 25 de outubro de 1993 foi proclamado pelo prefeito de Honolulu, Havaí, como **O Dia da Suprema Mestra Ching Hai**, assim como o foi 22 de fevereiro de 1994, pelos governos dos estados de Illinois, Iowa, Wisconsin, Kansas, Missouri e Minnesota. Recebeu ainda o **Prêmio de Paz Mundial** em Honolulu e o **Prêmio de Líder Espiritual do Mundo** em cerimônia realizada em Chicago em 22 de fevereiro de 1994. Mensagens de congratulações foram enviadas à cerimônia de Chicago por muitas autoridades de governos de toda parte do mundo, incluindo o presidente Clinton e os ex-presidentes Bush e Reagan.

Ultimamente a Mestra Ching Hai tem se dedicado também à expressão de beleza que ela desfruta interiormente através de pinturas, leques, luminárias, decoração de interior, paisagismo, roupas, poemas, músicas e canções. Muitas dessas obras foram aproveitadas para levantamento de fundos.

A Mestra Ching Hai nos contou que nem sempre foi iluminada. Ela viveu uma vida terrena normal e conhece, por experiência própria, nossos problemas, aflições, paixões, desejos e dúvidas. Ela também conhece os Reinos Celestiais do estado de Buda e como ir daqui até lá. Sua única função, no estágio atual de sua vida, é ajudar-nos em nossa jornada do sofrimento e da confusão do estado adormecido à Glória e Clareza Absoluta da Total Realização Divina. Se você está pronto, ela está aqui para levá-lo para Casa!

A Mestra Ching Hai dá uma variedade de palestras aos estudantes interessados de acordo com suas culturas e

### **Biografia Resumida da Suprema Mestra Ching Hai •9•**

origens, não importando se são cristãos, muçulmanos, budistas, taoístas, etc. Ela fala inglês, francês, alemão, chinês e língua de Au Lac. Aqueles que querem aprender e praticar o método Quan Yin com a Mestra Ching Hai estão convidados a receber iniciação. Suas palestras e iniciação são dadas gratuitamente.

*"Não pertenço ao budismo nem ao catolicismo. Pertenço à Verdade e prego a Verdade. Vocês podem chamá-la de budismo, catolicismo, taoísmo ou do que quiserem. Todos são bem-vindos!"*

**Suprema Mestra Ching Hai**

*"Alcançando a paz interior, atingiremos tudo o mais. Toda a satisfação, a realização de todos os desejos terrenos e celestiais vêm do Reino de Deus — a realização interna de nossa harmonia e sabedoria eternas e de nosso poder onipotente. Se não a alcançarmos, jamais encontraremos a satisfação, não importa quanto dinheiro ou poder ou quão alta posição tenhamos."*

**Suprema Mestra Ching Hai**

*"Nosso ensinamento é que, seja o que for que precise fazer neste mundo, faça-o com sinceridade. Seja responsável e medite diariamente. Você obterá mais conhecimento, mais sabedoria e mais paz para servir a si próprio e ao mundo. Não se esqueça de que sua bondade está dentro de si mesmo. Não se esqueça de que tem Deus morando em você. Não se esqueça de que tem Buda dentro de seu coração."*

**Suprema Mestra Ching Hai**

## Que a Paz Comece por Nós

1 de Outubro de 1989  
Malásia

Senhoras, senhores e todos os meus amigos!

Antes de iniciar qualquer palestra, em qualquer lugar, meu coração fica imerso no pensamento de como fazer um discurso perfeito para poder oferecer aos ouvintes o melhor benefício. Assim, toda vez, antes de fazer uma palestra, rezo a Deus e aos Budas para que misericordiosamente me ajudem e falem através de mim. De modo que, nossos amigos de todo o universo, inclusive os *devas*, os fantasmas, e quem quer que esteja presente, obtenham o maior benefício da minha palestra de duas horas.

Por isso, hoje rezei muito. Não fui ao templo para rezar. Não fui à igreja para rezar. Mas rezei na igreja do meu coração. Usei este corpo precioso como uma igreja e como um templo para rezar a Deus e a Buda, porque eu queria que vocês alcançassem o maior benefício e a ocasião fosse inesquecível por terem ouvido a palestra.

Cada vez que rezo assim, há bênçãos e benefícios. É, por isso, que todo mundo reza diariamente. Vamos à igreja para rezarmos a Deus, à mesquita para rezarmos a Alá ou ao templo para rezarmos a Buda, porque realmente sentimos o benefício. Efetivamente sentimos a bênção dos Budas, de Deus, de Alá ou de qualquer que seja o nome que vocês adorem. Por causa de nossas diferentes origens e diferentes culturas, chamamos o 'Criador de todas as coisas' por nomes diferentes. Alguns o chamam de Deus; alguns o chamam de natureza de Buda; outros, de *Tao*; e outros ainda, de Alá. Por isso, não devemos discutir. Não importa a religião em que acreditamos. Não importa se você é cristão, muçulmano, budista ou taoísta. Cada um

acredita que sua própria religião é a mais benéfica e eu também. O que é melhor para nós é bom para nós.

Por outro lado, às vezes sentimos o desejo de ver o Senhor da nossa religião. Por exemplo, se somos budistas, gostaríamos de ver, de ter contato com Buda, com *Bodhisattva*, com Buda Shakyamuni ou com *Bodhisattva* Quan Yin. Se somos cristãos, gostaríamos de ter contato com Deus, com Jesus, com Santa Maria ou com os santos aos quais rezamos diariamente.

Não sei se vocês querem ver Buda ou Deus tanto quanto eu quis; mas eu quis ver Buda, quis ver Deus. Quis falar diretamente com Deus, diretamente com Buda sobre todas as ansiedades, dúvidas e sofrimentos em meu coração que vinham da minha própria experiência e da experiência de outros seres humanos.

Antes de tornar-me iluminada, eu ia diariamente à igreja e ao templo para rezar. Se visse uma igreja, entrava para rezar. Se visse um templo, entrava para adorar e rezar a Buda. Lembro-me de que eu só tinha duas orações. Quando ia à igreja, eu dizia a Deus: "Querido Deus, se o Senhor realmente existe, por favor, permita que eu O veja; seja de que modo for, mas permita que um dia eu possa vê-LO. Só quero vê-LO, nada mais". Esta era minha primeira oração. E um dia, no templo, rezei a Buda: "Querido Buda, se Você realmente existe, por favor mostre-Se para mim. Também permita que outras pessoas O vejam. Por favor, deixe-nos vê-LO; deixe-nos conhecer a Sua glória para que possamos acreditar mais em Sua compaixão e poder e possamos sentir-nos seguros em nosso coração".

Eu rezava assim muitas vezes, mas não via Deus nem Buda. Por isso, um dia fiquei farta (a Mestra ri) e chorei. Foi no dia em que fazia o culto matutino a Buda. Vocês sabem como os budistas fazem o culto matutino? Você pega um peixe de madeira e um sino e bate assim: "Co, co, co, tum; co, co, co, tum..." (a Mestra mostra), enquanto repete os mantras como o **Tabei Chow** — "*Namo*

*hanadanadorayeye namo ariye polojeti...*”, etc., e repete o nome de *Bodhisattva* Quan Yin — “*Namo Quan Shih Yin Pusah*” — ou o nome de Buda Amitabha — “*Namo A Mi Tuo Fo*” — muitas e muitas vezes.

Naquele dia, depois de fazer isso e não ver Buda, depois de rezar tanto, chorei como uma criança. Sabem? Como quando a criança não consegue alguma coisa, bate os pés e diz: “Por que não pode?” (risos) Eu chorava muito e disse: “Buda, não é que não acreditamos em Você, mas não O vemos e sentimos muita ansiedade em nosso coração. Como Você quer que as pessoas acreditem em Você se não podem vê-LO?” (aplausos) Eu chorava e soluçava tanto que uma vizinha veio bater à minha porta, dizendo: “O qu... qu... que está acontecendo com você? Você não vai fazer uma bobagem, vai?” Eu disse: “Não, não. Por quê? Por que eu faria alguma bobagem?” “Ouvi você chorando a manhã toda!” Ela pensou que eu estava fazendo uma loucura. (a Mestra ri)

Eu estava chorando ao Buda e soluçava tão alto que acordei todos os vizinhos. Fiquei constrangida. Mas, naquele dia, percebi que mesmo que rezasse diariamente fazendo minhas prostrações e entoações diante da imagem de Buda, meu coração não ficaria satisfeito, porque não havia sido visto qualquer sinal de Buda. Naquele dia, decidi que precisava partir. Eu precisava partir e fazer alguma outra coisa. Como este caminho não dera certo, era preciso encontrar outro. Não podia simplesmente deixar as coisas como estavam sem chegar a lugar algum.

Como eu ansiava tanto por ver Buda, ia a toda parte, orava em cada templo e adorava em cada lugar do mundo que tivesse templos, igrejas, monges e monjas. Sempre que ouvia falar de alguém que fosse um pouco iluminado ou famoso, eu ia até lá para me inclinar e pedir um pouco de iluminação.

Muitos anos se passaram, mas não conseguira muita coisa. Obtivera um pouco, sim. Obtivera um pouco do que vocês chamam de "*gan yin*", o que significa "uma espécie de resposta intuitiva que se consegue quando se reza a Buda ou a Deus". Um dia, eu fitei Buda Amitabha — eu era uma budista devota e também cristã devota — e disse: "Por que Você não me leva ao Paraíso Ocidental?" (risos) E acrescentei: "Dê-me um pouco de *gan yin*, alguma resposta." E então Ele deu.

Eu era tão sincera e estava tão desconsolada que Ele sentiu que eu merecia uma resposta. Por isso, ergueu-me muito alto. Subitamente não senti nada por baixo. Eu fiquei com muito medo: "Não, não, não. Ponha-me no chão." Tem-se a sensação de estar voando, sabem? Não? Vocês já tiveram esta experiência? (risos) Quando você reza muito, seu corpo torna-se leve. Você obtém *gan yin*, alguma resposta de Buda e, às vezes, entra em samádi. Isto é o que chamamos de "*nien Fo san mei*" (em chinês), o que significa que, quando invocamos o nome de Buda, ficamos enlevados, em êxtase, em samádi. Você fica sentado, sentindo-se absolutamente maravilhoso, glorioso, tranquilo, sem qualquer preocupação. É o que chamamos de "samádi", em sânscrito, ou "*san mei*", em chinês. No ocidente, também dizem samádi, significando que você entra num estado de espírito glorioso e tranquilo, onde não há sofrimento, preocupação, medo. Isto é o que chamamos de samádi.

No estado de samádi, sentimo-nos absolutamente perfeitos. Sentimos que nada no mundo nos perturba. Nada acontece e tudo é perfeito. Às vezes, quando entramos nessa condição, sentimos que o mundo está perfeitamente em ordem. Portanto, quando Lao Tsu entrou em samádi, exclamou: "*Tien hsia ben wu shih*", o que significa: "Sob o céu, não existem problemas; tudo está sob perfeito controle".