



# A Prece de Samantabhadra: História e Prática

Sua Santidade o 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche



Publicado por *The Sakya Tradition*



Publicado por *The Sakya Tradition*

<https://sakyatradition.org/>

E-mail: [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

<https://www.youtube.com/@tradicaosakya>

Twitter: Sakya\_Tradition

Esta obra destina-se a distribuição gratuita e é estritamente  
proibida a sua venda.



Esta obra encontra-se sob a proteção de *Creative Commons CC*  
– *BYNC – ND* (Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações),  
licença 4.0 de direitos autorais.

A cópia ou impressão é permitida, desde que sem intuito  
comercial e com atribuição da autoria.

Para mais informações, consulte a licença *Creative Commons*.

# Agradecimentos

Sua Santidade, o 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche concedeu este ensinamento online a pedido da Grande Fundação Sakya Monlam em 2 de janeiro de 2021. No mesmo ano, o texto foi traduzido para o português a partir da transcrição em inglês e, em 2025, foi editado pela equipe da The Sakya Tradition, Inc., uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar e divulgar os preciosos ensinamentos do Dharma da gloriosa linhagem Sakya. Agradecemos a todos que contribuíram de uma forma ou de outra para tornar este ensinamento disponível, conectando muitas pessoas ao precioso Dharma para que obtenham benefícios temporários e o definitivo.

Pelo mérito deste trabalho, que Sua Santidade o Sakya Trichen e Sua Santidade o 42º Sakya Trizin desfrutem de saúde perfeita, longevidade e continuem a girar a roda do Dharma.

# **SUMÁRIO**

A História da Prece de Samantabhadra	1
Como Praticar	4

# A História da Prece de Samantabhadra

Como habitualmente, antes de mais, é muito importante gerarmos a motivação correta. Direi, em seguida, algumas palavras sobre a história da Prece de Samantabhadra<sup>[1]</sup>.

A Prece de Samantabhadra foi ensinada na época em que o grande Buda Śākyamuni estava em Vaiśālī, um dos lugares sagrados da Índia. Lá, havia um jovem chamado Norzang que, após conhecer Ārya Mañjuśrī, de quem recebeu ensinamentos, também aprendeu com muitos grandes mestres. Ele então conheceu o grande bodhisattva conhecido como Kuntuzangpo (sânsc. *Samantabhadra*). Quando Kuntuzangpo, o nobre bodhisattva, colocou a mão na cabeça de Norzang, o rapaz viu incontáveis formas de Samantabhadra preenchendo todo o espaço – tantas quanto o número de átomos num campo bídico! Cada uma dessas emanações de Samantabhadra colocou sua mão direita sobre a cabeça de Norzang. Não parece fácil colocar incontáveis mãos sobre uma cabeça tão pequena, mas isso pode acontecer quando temos uma percepção pura.

Então, todos esses Samantabhadras recitaram em uníssono esta prece conhecida como *Ārya Bhadracaryā Praṇidhāna Rāja*, em sânscrito. *Ārya* significa “nobre” e pode se referir ao grande e nobre Samantabhadra. *Bhadracaryā* se refere às “ações excelentes” de todos os bodhisattvas. *Praṇidhāna* significa “prece de aspiração”. E *rāja* significa “rei”, pois, da mesma forma que um rei universal conquista diversos reinos menores, a Prece de Samantabhadra inclui várias outras preces menores. Por isso, ela é conhecida como “A Aspiração Soberana”.

Embora a Prece de Samantabhadra contenha muitas outras preces, antes de chegarmos à sua recitação, temos a prece em sete ramos<sup>[2]</sup>. Os “sete ramos” são: prostração, oferenda, confissão, regozijo, pedido para girar a roda do Dharma, pedido para que os budas não entrem em mahāparinirvāṇa e dedicação.

Essa prece em sete ramos é seguida de muitas outras preces, como a prece de oferenda, a prece para alcançar a iluminação, a prece para entrar em um campo bídico, e assim por diante. Há também preces menores: para termos boa saúde e superarmos doenças, para que nossa mente se volte para o Dharma, para não nos afastarmos da bodhicitta e para termos uma conduta ética pura e perfeita.

A Prece de Samantabhadra é assim chamada porque estamos aspirando, ou desejando, alcançar todos esses objetivos e resultados. Não estamos *dedicando* o mérito para conseguirmos esses resultados, mas apenas formulando o desejo, e dizendo "Que nós possamos ter boa saúde, felicidade, alcançar o estado de buda, etc..." Ela contém muitas preces de aspiração similares. Em suma, ela diz que, assim como o espaço, os seres sencientes também são ilimitados. Portanto, até que todos os seres sencientes estejam livres das ações negativas e aflições mentais, nossas aspirações não se esgotam, ou seja, esta prece é infinita e ilimitada.

Depois disso, dedicamos o mérito gerado pelas preces. Dedicar significa oferecer o mérito para que obtenhamos os resultados temporários e o definitivo. Se o praticante não souber dedicar corretamente, pode simplesmente pensar que irá dedicar da mesma forma que Ārya Mañjuśrī dedicou no passado.

## Como Praticar

**A**Prece de Samantabhadra é muito importante, porque simplesmente ao fazer esta prece, o praticante colherá benefícios nesta vida e nas próximas. Em resumo, estes benefícios são os resultados temporários e o definitivo que se refere ao estado de buda. Se, além de recitá-la, agirmos de acordo com a prece, não é preciso mencionar o mérito infinito e os enormes benefícios que isso pode trazer. Embora recitar a prece seja muito importante, agir em conformidade é ainda mais importante. Então, devemos, antes de mais, agir de acordo com a prece – isso é o mais crucial. O verdadeiro benefício surge através da nossa própria prática.

Por exemplo, alguém que deseja visitar os quatro locais sagrados – Lumbinī, Bodh Gayā, Sarnath e Kuśinagara<sup>[3]</sup> – não conseguirá chegar lá apenas desejando. Depois de formar essa intenção, é preciso agir de acordo com ela: preparar-se para a viagem e embarcar na jornada para esses lugares. Se concretizarmos nossa aspiração, transformando-a em ação,

poderemos de fato ir a esses lugares sagrados, acumular mérito e purificar nossos atos negativos e obscurecimentos. Portanto, apenas rezar não é suficiente; devemos agir de acordo com o significado dessas preces. Se assim fizermos, definitivamente poderemos alcançar nossos objetivos e realizar nossas aspirações.

Para colocar em prática o significado da prece, é preciso ter renúncia e, com base nessa atitude, praticar o amor, a compaixão e a bodhicitta. Esses pensamentos positivos são especialmente importantes, pois, com eles, podemos praticar os conselhos de nossos gurus e agradá-los – nossas ações positivas também são oferendas aos mestres. Além disso, elas realmente tornam o mundo um lugar mais pacífico, unem as pessoas e geram felicidade para nós e para todos os seres sencientes. Assim, é por meio dessas ações que podemos colher benefícios nesta vida, na próxima, e em muitas vidas futuras, eventualmente alcançando o estado de buda. Mas para conseguirmos praticar tudo isso, precisamos desses pensamentos positivos.

Gostaria de pedir a todos que ouçam e compreendam o significado desses pensamentos positivos: amor, compaixão e bodhicitta. Depois de ouvir e contemplar os ensinamentos, é preciso praticar – meditar sobre eles. Meu pedido é que

todos meditem nestes pensamentos positivos todos os dias por pelo menos cinco minutos. Embora possamos pensar que estamos muito ocupados para fazer esta ou aquela prática, essa meditação é realmente muito importante. Meramente rezar e conhecer os ensinamentos não causará um grande impacto em nossa mente – não mudará muito nossa atitude nem ajudará a domar nossa mente. Precisamos subjugar e domar nossa mente e, para fazermos isso, precisamos praticar e meditar sobre o amor, a compaixão e a bodhicitta. Praticando desta maneira, sem qualquer hesitação, podemos definitivamente nos tornar pessoas melhores, mais espirituais e em harmonia com o Dharma.

Esses pensamentos positivos não são algo que possa ser recebido como dádiva de nosso guru ou dos budas, tampouco podem ser comprados no mercado. Para gerá-los em nosso contínuo mental, precisamos efetivamente praticar. Sem prática, não é possível desenvolver pensamentos tão maravilhosos e preciosos em nossa mente. Isso é fundamentalmente importante. Portanto, meu principal apelo é que todos dediquem pelo menos cinco minutos por dia à prática desses pensamentos. Com certeza, isso trará um grande impacto em nossas mentes. Se nossa mente se torna mais positiva, se está melhorando, se nossas qualidades interiores

estão aumentando, então definitivamente poderemos agir física e verbalmente de forma mais positiva. Por meio desse processo, podemos alcançar *bhadracaryā*, as boas ações de um bodhisattva. Essas ações, ou modo de vida, do bodhisattva são o que devemos aspirar. E não apenas aspirar a elas, mas de fato desenvolvê-las por meio de nosso próprio esforço. Por meio do nosso esforço, podemos praticar o estilo de vida do bodhisattva, algo de suma importância.

É possível que cada um de nós precise de muitas coisas em nossa vida, mas o mais importante é desenvolver boas qualidades. Elas são a fonte da verdadeira riqueza, a joia mais preciosa que podemos ter. Tais qualidades e práticas nos ajudarão não apenas nesta vida, mas também em muitas vidas futuras.

Sem a prática do amor, da compaixão e da bodhicitta, é difícil atingirmos grandes resultados, independentemente do que façamos. Estes pensamentos positivos sempre foram importantes e benéficos, desde os tempos sem início até o século XXI. São a fonte da felicidade e o verdadeiro antídoto para controlar nossos pensamentos negativos, reduzir nosso sofrimento e eliminar pensamentos e ações negativos, bem como o sofrimento que resulta deles. Estes pensamentos positivos permanecerão como fator fundamental nos próximos

séculos. Assim sendo, tais pensamentos são importantes em todos os tempos: passado, presente e futuro. Afirmo com total confiança que eles são a única maneira, ou método, para sermos felizes. Com base nessas práticas, podemos alcançar nossos objetivos e acumular sabedoria. Então, com método e sabedoria, nos tornamos capazes de alcançar todos os nossos objetivos do Dharma, sem dúvidas ou hesitações.

Existem muitas pessoas inteligentes vivendo neste século, e no próximo haverá ainda mais indivíduos perspicazes e habilidosos. Contudo, ainda não conseguimos encontrar uma solução para o sofrimento que não envolva o amor, a compaixão e a bodhicitta. De maneira geral, o amor e a compaixão sempre serão importantes para todas as pessoas e, especificamente para os praticantes do Mahāyāna, a bodhicitta é essencial. As pessoas são criativas e sempre criam novas invenções – ultimamente tem se falado em carros voadores, por exemplo. No entanto, mesmo diante dos contínuos avanços tecnológicos, não se encontrou uma alternativa que possa substituir o amor e a compaixão. Estes são fatores essenciais tanto para nossa própria felicidade quanto para a dos outros, aplicando-se a todas as épocas, independentemente do século em questão. Conforme mencionado anteriormente, para os praticantes do Budismo Mahāyāna, além do cultivo do amor e da compaixão, faz-se necessária a prática da bodhicitta.

A prática é especialmente importante; a mera compreensão intelectual do Dharma, sem aplicação prática, não produzirá impacto significativo em nossa mente nem contribuirá para nossa transformação positiva. Por exemplo, se um *chef* de cozinha se dedica ao preparo de um prato sem experimentar o que está preparando, o resultado não será excelente, mesmo com todo o esforço. Não basta apenas cozinhar; se o alimento não for consumido, o objetivo não será alcançado. Da mesma forma, conhecer o significado dos ensinamentos é importante, mas depois de entendê-los, é essencial colocá-los em prática.

Por experiência própria, posso afirmar sem dúvida que apenas saber explicar o amor e a compaixão não me torna uma pessoa melhor. Ainda sou um iniciante no caminho budista e, embora conheça um pouco dos ensinamentos e saiba como transmiti-los, isso não me torna uma pessoa melhor nem um praticante espiritual mais desenvolvido, pois ainda não pratiquei o suficiente. A menos que a pessoa pratique, ela não se tornará uma pessoa espiritual autêntica. Portanto, faço mais uma vez um pedido a todos: após compreender o significado do ensinamento, é necessário começar a praticar.

Com isso, concluo este breve ensinamento. Que as bênçãos de nosso guru raiz, e do Buda, Dharma e Saṅgha estejam sempre com todos.

Notas:

[1] O título completo da prece é: *A Aspiração Soberana de Samantabhadra pela Conduta Excelente* (Tib. དཔྱེ་གླུང་པ་དେ་ଶ୍ରୀଧର୍ମପଦ୍ମନାଭାଶ୍ରୀ ପକ୍ପା ଞଂପୋ ଚୋପେ ମୋନ୍ଲାମ ଗ୍ୟି ଗ୍ୟାଲପୋ), que se encontra no *Gaṇḍavyūha*, um capítulo do *Avataṃsaka Sūtra*. (N. do T.)

[2] Sete ramos (Tib. རྒྱେନ୍ଲାକ): a palavra tibetana *yenlak* denota “ramos, ramificações, elementos, apêndices, divisões, partes, etc.” Ramos aqui, significa apenas que a prece é composta por sete elementos, ou sete partes. (N. do T.)

[3] Lumbinī é o local de nascimento do Buda; Bodh Gayā, o local de seu despertar; Sarnath, onde ele concedeu o primeiro ensinamento do Dharma; e Kushinagar, o local de sua passagem ao mahāparinirvāna. Todos se encontram no norte da Índia, com exceção de Lumbinī, que se localiza no sul do Nepal, próximo à fronteira com a Índia. (N. do T.)





Sua Santidade, o 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, é o filho mais velho de Sua Santidade Sakya Trichen ( 41º Sakya Trizin). Reconhecido pela erudição e clareza dos seus ensinamentos, Sua Santidade o 42º Sakya Trizin é considerado um dos detentores de linhagem mais qualificados da tradição budista tibetana. Pertence à nobre família Khön, cujas gerações sucessivas têm proporcionado uma linhagem ininterrupta de mestres extraordinários.

Desde a sua juventude, Sua Santidade o 42º Sakya Trizin tem recebido um oceano de ensinamentos sobre os sutras e os tantras, iniciações, transmissões e instruções essenciais de Sua Santidade o Sakya Trichen, bem como de muitos outros mestres eruditos e realizados. Após anos de estudos rigorosos de filosofia no Colégio Sakya na Índia, Sua Santidade recebeu o grau de kachupa. E a partir dos doze anos de idade completou numerosos退iros de meditação, incluindo o retiro Hevajra. Com extrema humildade, ele viaja extensivamente para dar ensinamentos e iniciações a pedido de estudantes de todo o mundo.



**"The Sakya Tradition" - Apresentando os  
Preciosos Ensinamentos de Sakya de maneira  
precisa e completa em suas línguas nativas.**

<https://sakyatradition.org/>

2025 @All Rights Reserved