



Tomar a doença como caminho

Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin)



Publicado por *The Sakya Tradition*



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*.

Publicado por *The Sakya Tradition*

www.sakyatradition.org

E-mail: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

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

Agradecimentos

Este ensinamento foi concedido por Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin), a 18 de maio de 2019, em Sakya Phuntsok Ling, Maryland, EUA. A transcrição em inglês foi preparada e publicada por *The Sakya Tradition* em 2019. O texto foi traduzido para português pela equipe de tradução do *The Sakya Tradition*. Agradecemos a todos os que contribuíram, de uma forma ou de outra, para este ensinamento, conectando muitos ao precioso Dharma, a fim de obterem benefícios temporários e últimos.

Pelo mérito deste trabalho, possa Sua Santidade, o 41º Sakya Trizin, desfrutar de saúde perfeita, vida extremamente longa, e continuar a girar a roda do Dharma.

Tomar a doença como caminho

Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin)

Publicado por *The Sakya Tradition*

Índice

| | |
|---|----|
| A vida espiritual é muito importante | 1 |
| A vida humana é muito preciosa | 2 |
| Nós criamos karma | 6 |
| Onde está o “eu” | 8 |
| Como integrar a dor e a doença no caminho | 11 |
| Perguntas e respostas | 15 |

A vida espiritual é muito importante

Aqui estamos hoje mais uma vez reunidos, e, de novo, gostaria de dar as mais calorosas saudações e boas-vindas.

Hoje é um dia muito auspicioso, é um dia triplamente sagrado, o dia do Vesak Internacionalⁱ. Em dias assim, o que quer que façamos tem muito mérito. Como seres humanos, temos muitas necessidades nas nossas vidas, precisamos de muitas coisas; mas o mais importante é o caminho espiritual, uma vez que todas as outras coisas são apenas temporárias. O caminho espiritual não se cinge apenas a esta vida, prolonga-se para as próximas vidas. Acompanha-nos sempre. Portanto, a vida espiritual é muito importante.

Nota do Editor:

i. O Vesak celebra o nascimento, iluminação e morte (parinirvāṇa) do Buda Śākyamuni (também conhecido como Siddhārtha Gautama).

A vida humana é muito preciosa

De acordo com os ensinamentos, todos os seres sencientes possuem a natureza-de-buda. De certa forma, a verdadeira natureza da nossa mente é pura desde o início, e nunca é maculada por obscurecimentos. É o Buda. Entre a verdadeira natureza da mente de um ser senciente e a verdadeira natureza da sabedoria do Buda não existe diferença. É claro que existe uma grande diferença entre os seres sencientes e o Buda, mas no que diz respeito à sua verdadeira natureza, não existe diferença. A diferença entre os seres sencientes e o Buda é que muito embora tenhamos a natureza-de-buda, pois a verdadeira natureza da nossa mente é pura, ela está completamente encoberta por obscurecimentos — os obscurecimentos das emoções negativas e os obscurecimentos [relativos à natureza] dos fenômenos. Assim, enquanto tivermos obscurecimentos, nunca poderemos manifestar a verdadeira natureza-de-buda; estaremos enredados no saṃsāra e experimentaremos muito sofrimento. No saṃsāra, não importa onde estejamos — seja em reinos inferiores ou superiores — desde

que seja saṃsāra é sofrimento. A natureza do fogo é quente, quer o incêndio seja pequeno ou grande. Da mesma forma, a natureza do saṃsāra é sofrimento. É, portanto, necessário superar o sofrimento do saṃsāra. E a única forma de superar o sofrimento do saṃsāra é praticando o Dharma. Somente através da prática do Dharma é possível superar o sofrimento do saṃsāra.

Todos os seres sencientes possuem a natureza-de-buda, desde os mais minúsculos, tais como germes e insetos, até os seres humanos. Todos possuem a natureza-de-buda. No entanto, são os seres humanos que possuem a melhor oportunidade [de praticar], porque os seres humanos têm a capacidade de falar, compreender e possuem inteligência. Portanto, a mente humana é muito mais poderosa do que a de qualquer outro ser vivo. Assim sendo, este poder humano é muito importante, o mais importante.

Esta nossa vida humana não é fácil de conseguir. E embora existam muitos seres humanos, se compararmos o seu número com o de outros seres vivos, podemos constatar que os seres humanos são poucos. É fácil contar quantas pessoas vivem em determinado país, mas é impossível contar quantos insetos vivem em certo lugar, mesmo que pequeno. Assim, se compararmos com outros seres vivos, o número de vidas humanas é muito escasso. Portanto, a vida humana é muito difícil de obter.

Para que possamos obter uma vida humana, é necessário ter acumulado muito mérito, muitas orações e grandes atos virtuosos – especialmente atos virtuosos que provêm de uma conduta moral boa e pura. Sem uma boa conduta moral, não é possível obter uma vida humana. A vida humana é muito preciosa. E, em especial, uma vida humana dotada de todos os pré-requisitosⁱⁱ é muito difícil de obter, sob muitos pontos de vista.

Nota do Editor:

ii. Um precioso nascimento humano tem dezoito pré-requisitos: oito liberdades relativas aos estados de existência perturbados, onde não há oportunidade de praticar o Dharma, e dez condições favoráveis. Das oito liberdades, as quatro primeiras consistem em estar livre dos nascimentos não-humanos tais como: (1) seres dos infernos; (2) espíritos famintos; (3) animais; ou (4) deuses de vida longa. As outras quatro liberdades consistem em estar livre de nascer como um humano: (5) entre os bárbaros; (6) como alguém com visões errôneas; (7) numa época em que nenhum buda apareceu neste mundo; e (8) como alguém incapaz, com faculdades sensoriais incompletas ou simplesmente com uma mente tola, que não pode compreender ou praticar o Dharma. Das dez condições favoráveis, as cinco primeiras são adquiridas pela própria pessoa: (1) nascimento como humano;

(2) nascimento num local central, como Bodh Gaya, Índia, onde os budas atingem a iluminação, ou em um país onde exista a assembleia quádrupla de bhikṣus, bhikṣuṇīs, upāsakas e upāsikās; (3) ter as faculdades intactas; (4) ter uma fé sincera nos três piṭakas e especialmente no Vinaya; e (5) não ter cometido ações hediondas. As seguintes advêm de condições externas: (6) um nascimento durante uma época em que um buda apareceu; (7) em que um buda ensinou o Dharma; (8) em que os ensinamentos se mantêm como uma tradição viva; (9) em que existem seguidores do Dharma praticando os ensinamentos; e (10) em que existe compaixão sincera de outros, tais como aqueles que, com o meio de vida correto, apoiam os praticantes com donativos.

Nós criamos karma

Portanto, enquanto temos uma vida humana, a prática mais importante é observar a lei do karma, porque o Buda disse que tudo com que nos deparamos em nossas vidas — felicidade, sofrimento, tudo — não surge desprovido de causas, nem surge de uma causa errada. Tudo, o que quer que seja, tem as suas causas específicas, e isso é karma. Existem muitas crenças diferentes. Alguns afirmam que existe um criador, o qual criou tudo, e assim por diante. Mas, de acordo com o Budismo, não existe um criador nesse sentido. O criador somos nós mesmos. Nós criamos karma, e o karma reflete-se e amadurece no tempo devido; e então experimentamos a vida que temos, qualquer que ela seja. O karma é muito importante, pois o mundo inteiro é denominado de “terra do karma”.

Se não tivermos cometido determinado karma (lit. *ação*), não iremos encontrar esse resultado. Qualquer que seja o karma que criamos, mesmo que passem centenas de anos, ele não desaparecerá. Este irá amadurecer em quem quer que tenha praticado as suas causas. Oramos para não ter doenças, para não

termos azar e assim por diante, porém meramente orar não funciona. A oração também é poderosa. A oração também é útil. Mas a oração por si só não trará todas as respostas. No entanto, se realmente nos esforçarmos, se criarmos um bom karma, isso certamente nos trará boa sorte. É, portanto, muito importante trabalhar sobre o nosso karma.

Onde está o “eu”

Como é criado o karma? Basicamente, o karma é gerado devido à ignorância de não conhecermos a verdadeira natureza da mente. Em vez de vermos a verdadeira natureza da mente, apegamo-nos a um “eu”, sem nenhuma razão lógica. Se existe um “eu”, então este deve ser o nome, o corpo ou a mente. Um nome é vazio em si mesmo; qualquer nome pode ser atribuído em qualquer momento. O corpo significa muitas coisas, da cabeça aos pés, existem várias partes diferentes. Portanto, se tomarmos cada parte por si, não existe um “eu”. Cada parte é diferente e tem o seu próprio modo, o seu próprio nome e a sua própria função. E, no que se refere à mente: a mente muda a cada instante. A mente do passado já cessou; a mente futura ainda está por surgir; a mente presente também muda a cada momento. Algo que está em constante mutação também não pode constituir o “eu”. Assim, para além do corpo e da mente, onde está o “eu”?

Mesmo nas nossas conversas do dia a dia, tendemos a dizer “o meu corpo”, “os meus bens”, “a minha casa”, “o meu carro”, etc.

Mas, quando dizemos “o meu carro”, o carro pertence-nos, não somos o carro. Da mesma forma, dizemos “o meu corpo”, o que significa que o corpo nos pertence, não somos o corpo. Assim como quando dizemos “a minha mente”, essa mente também nos pertence. Mas se tentarmos investigar quem possui esses bens, esse corpo ou essa mente, não o encontraremos em lugar nenhum.

Portanto, em vez de vermos a verdadeira natureza da mente, apegamo-nos a um “eu”, sem quaisquer razões lógicas, porque temos uma forte tendência habitual que se formou desde tempos sem início até agora. Devido a esta tendência, automaticamente, pensamos que existe “eu” e “meu”, mas um “eu” e um “meu” reais não existem. Em virtude disso, criamos karma. Portanto, em vez de vermos a verdadeira natureza da mente, apegamo-nos a um “eu”. Quando existe um “eu”, então automaticamente existem outros “eus”. É como a direita e a esquerda: se existe um lado direito, obrigatoriamente existirá um lado esquerdo; não podemos ter apenas o lado direito. Da mesma forma, quando existe um “eu”, existem outros. Se há um “eu” e outro, então existe apego ao nosso lado e raiva aos outros. Assim, tudo advém da ignorância de não conhecermos a realidade. Devido à falta de sabedoria, em vez de vermos a nossa verdadeira natureza, apegamo-nos a um “eu”. Essa é a maior ignorância. Dessa ignorância surge então o desejo — desejo pelo próprio lado e raiva pelos outros. Deste modo, originamos as três emoções

negativas principaisⁱⁱⁱ e, a partir destas, forma-se o orgulho, a avareza, o ciúme etc. E a partir destas emoções negativas, criamos karma através das nossas ações físicas, verbais e mentais.

As nossas ações são como sementes lançadas em solo fértil que, no devido momento, trarão resultados. Entregamo-nos a ações físicas como matar, roubar e a condutas sexuais impróprias; a ações verbais como mentir, criar cismas, proferir palavras rudes ou conversa inútil; e a ações mentais tais como ódio, cobiça e visões errôneas^{iv}. Quando cometemos esses atos negativos, estes produzem resultados que consistem em todas as coisas negativas que experimentamos, como ter uma vida curta, doenças, pobreza, não conseguirmos realizar os nossos desejos, isto é, temos fracassos e não temos sucesso, etc. Todas essas coisas negativas surgem como resultado de termos nos entregado a atos não virtuosos.

Nota do Editor:

iii. Estes três são ignorância, apego e aversão.

iv. As ações negativas enumeradas acima são chamadas de dez não-virtudes.

Como integrar a dor e a doença no caminho

Na verdade, o tema de hoje é como integrar a dor e a doença no caminho. Quando nos entregamos a ações negativas ou não virtuosas, o resultado surgirá, iremos vivenciá-lo. Aí, é claro, não podemos fazer nada. Aconteça o que acontecer na nossa vida, devemos tentar nos ajustar, não entrar em pânico, e relaxar. Isto é o mais importante.

Se estivermos fisicamente doentes; muito doentes, com dores insuportáveis, então, em vez de sobrecarregar a mente, procuramos pensar que essa doença pode ser uma coisa boa, positiva. Porque as doenças e as experiências dolorosas permitem que nos livremos dos karmas negativos. Assim, ao eliminarmos os nossos karmas negativos nesta vida, a próxima vida será mais luminosa e estaremos livres de cair nos reinos inferiores. Mesmo que esta vida presente seja muito feliz, se cairmos nos reinos inferiores na próxima vida, teremos um enorme sofrimento. O menor sofrimento que seja dos reinos inferiores não é comparável ao maior sofrimento que

experimentamos aqui. No *Suḥṛllekha*⁹ é dito que ser atingido no corpo com uma lança trezentas vezes é muito cruel e doloroso, mas é apenas um sofrimento leve em comparação com o sofrimento dos reinos inferiores. Portanto, a dor que sentirmos eliminará o karma negativo que nos levaria a nascer nos reinos inferiores. É algo positivo, assim, devemos nos sentir felizes. E todas as práticas que fazemos destinam-se também a purificar as nossas ações negativas.

Assim, tanto a dor como a doença devem ser consideradas como uma prática. São uma prática, porque *prática* significa purificação e ter uma doença é também uma purificação. Portanto, em vez de sofrer nos reinos inferiores no futuro, se sofrermos nesta vida e tivermos doenças e dores nesta vida, isso será positivo. Se não estivermos doentes, é claro que é muito positivo, porque quando o nosso corpo e a nossa mente estão saudáveis, podemos praticar atos virtuosos. Podemos praticar e, quando praticamos, acumulamos mérito. Ao acumular mérito, poderemos progredir no caminho. Portanto, deste modo, podemos integrar a doença e a enfermidade no caminho.

De outro modo, quando estamos doentes e quando sentimos dor, se a este fardo de estarmos fisicamente doentes, acrescentarmos o fardo mental, iremos sofrer duplamente. Mesmo que estejamos fisicamente doentes, se conseguirmos levar a doença com uma

leveza mental, então tudo será melhor e mais leve. Deste modo, uma vez que tudo é mente, se a mente aceitar estes fatos com leveza, então tudo se torna mais fácil. A mente é a coisa mais importante e deve ser controlada. Caso contrário, se fisicamente estivermos sofrendo, e se a nossa mente também sofrer, o nosso sofrimento será duplicado. Mesmo que estejamos fisicamente doentes, se a nossa mente encarar isso de forma leve, e pensarmos de maneira positiva, será muito mais fácil.

Em qualquer caso, se formos bons praticantes, aconteça o que acontecer nas nossas vidas, tudo se tornará uma prática — doença, dor, desastres, o que for. A prática irá progredir no caminho. Deste modo, será muito mais fácil nos mantermos no caminho.

Afinal, a mente é o mais importante. Se a nossa mente estiver feliz, não importa onde estivermos, seremos felizes. Se a nossa mente não estiver feliz, mesmo que estejamos no lugar mais bonito e agradável, não seremos felizes. Tudo é mente. Se a nossa mente pensar que está acontecendo algo terrível, tudo se torna pior; mas se a nossa mente encarar o que acontece com leveza, então tudo se torna muito mais fácil. O mais importante é integrar tudo no caminho, tanto o positivo como o negativo. Aconteça o que acontecer nas nossas vidas, devemos seguir o caminho. Um bom praticante integra tudo no caminho.

Agora, em vez de ser eu a falar, se vocês tiverem dúvidas, terei muito gosto em responder.

Nota do Editor:

v. *Suḥṛllekha* (Sânscrito), *Carta a um Amigo*, é um ensinamento sobre as palavras do Buda, concedido por Nāgārjuna a um rei, sob a forma de uma carta.

Perguntas e respostas

Pergunta: Gostaria de saber, se [Sua Santidade] puder explicar, como incorporar, por exemplo, a dor, enquanto sensação no corpo; como incorporar isso na prática, como [Sua Santidade] disse antes?

Resposta: Sim. Como eu disse, quando temos uma dor muito grande, normalmente a encaramos como um fardo. Portanto, em vez de considerá-la um fardo, podemos considerar que estamos nos libertando do karma negativo. “Através do sofrimento físico, o meu karma negativo é purificado. Quando o meu karma negativo for purificado, serei feliz no futuro.” Deste modo, a dor diminui e a sua mente fica mais luminosa. Assim [a dor] será mais útil.

Pergunta: Sua Santidade, (...) existem meditações específicas — o Buda da Medicina, claro, que Sua Santidade nos concederá amanhã —, e existem outras visualizações, leituras ou posturas, que possam ser feitas para lidar com a dor?

Resposta: Sim, existem muitas meditações. Por exemplo, amanhã teremos a iniciação do Buda da Medicina e quando o néctar do Buda da Medicina desce, lava todas as doenças e todas as impurezas. Este tipo de meditação também é possível. Esta é a vertente do método. A vertente da sabedoria é que, na realidade, não existe dor, não há ninguém que esteja sofrendo dor, não existe dor em si, não há ninguém que tenha criado a dor. Essa dor não existe em lugar nenhum. No momento em que contemplamos a vacuidade ou *śūnyatā*, então tudo se dissolve.

Pergunta: Muito obrigado pelo wang (iniciação) de hoje^{vi}. A minha pergunta é: quando vamos a estes ensinamentos e recebemos estas iniciações, há uma prática que acompanha o mantra, uma prática que possamos incorporar nas nossas vidas, e sei que S.S. disse que não há um compromisso. Mas, às vezes, pelo menos para mim, há uma certa confusão sobre qual prática incorporar no meu dia, com o trabalho e responsabilidades. Termino a minha prática de Guru Rinpoche? Faço a prática do Buda da Medicina? Devo concluir o ngöndro (práticas preliminares)? Não quero olhar para a prática como algo conflituoso, mas às vezes sinto isso. Gostaria de ouvir a sua opinião sobre este assunto.

Resposta: Na verdade, o grande Buda — que possui sabedoria infinita, a fim de ajudar todos os diferentes níveis de seres sencientes — manifestou-se sob muitas formas diferentes: pacífica, irada, única, elaborada, etc. Existem assim muitas práticas e iniciações diferentes. Você não pode praticar todas. É impossível para um indivíduo praticar todas as deidades.

Você pode receber muitas iniciações como bênçãos para aprofundar a sua prática, mas não pode praticar todas. Pratique o que chamamos de deidade de vínculo kármico, a deidade com a qual você tem um vínculo kármico que é dado pelo seu guru ou descoberto por você mesmo.

Uma forma de descobrir a sua própria deidade é verificar por qual você se sente mais atraído — qualquer que seja a deidade pela qual se sinta mais próximo, mais atraído e com a qual sinta que é mais fácil praticar, essa é a deidade com a qual tem um vínculo kármico, portanto pode tornar essa como sendo a sua deidade principal.

Nota do Editor:

vi. Previamente, no mesmo dia deste ensinamento, Sua Santidade concedeu uma iniciação de longa vida.

Pergunta: Sua Santidade, tenho uma pergunta complementar. Quando falamos de uma prática em particular: por exemplo, se estamos a recitar um mantra, às vezes é natural que definamos um número, uma meta a atingir para praticar, digamos dez mil ou cem mil. Como podemos treinar a nossa mente de modo a que não fiquemos obcecados pelos números, e consigamos praticar continuamente sem estarmos apegados a um certo número ou objetivo?

Resposta: Sim. O número realmente não é o importante. O importante não é a quantidade; o importante é a qualidade. Muitas pessoas contam a quantidade, e temos também que contar, mas isso não é o mais importante. O mais importante é a qualidade da prática. Até que você obtenha alguns sinais inequívocos — na realidade ou em sonhos — de que realizou a deidade, só então é considerado um sinal.

Pergunta: Obrigado. Eu tenho outra questão. Para aqueles de nós que têm a sorte de ter um corpo saudável e uma mente pelo menos mais ou menos estável, como podemos ajudar aqueles que não são capazes de se ajudar, e mais especificamente pessoas que são fisicamente incapazes de se mover ou pessoas com problemas mentais que não lhes permitam ver que o sofrimento

pode ser uma bênção? Obviamente, oramos por eles, mas pergunto se há algo mais que possamos fazer a um nível mundano para ajudar os que sofrem.

Resposta: Sim, orar é sempre útil. Pode também, principalmente, aconselhá-los — pode conversar com eles, pode confortá-los conversando com eles, pois oferecer-lhes [algumas] palavras também os conforta. Quando alguém está doente, dizer-lhe “a sua doença é terrível e muito dolorosa, é horrível”, isso, é claro, tornará tudo muito pior. Mas se disser que “a sua dor não é um problema, vai ficar bem, vai melhorar, vai melhorar depressa, tome-a como uma bênção”, então pode tornar-se menos doloroso. E depois também pode orar por eles, é claro.

Pergunta: Sua Santidade, qual é o papel do pensamento de compaixão? Qual é o papel que desempenha no sofrimento dos outros?

Resposta: Sim, a compaixão é a coisa mais importante. Sem compaixão, nem sequer é possível confortar o outro, falar com o outro, dar o que quer que seja. Portanto, a compaixão é a coisa mais importante.



■ Sua Santidade, o Sakya Trichen, é reverenciado como o quadragésimo primeiro detentor do trono da linhagem Sakya do budismo tibetano. Nascido no Tibete, em 1945, Sua Santidade é da nobre família Khön, cujos antecessores datam dos primórdios da história tibetana e estabeleceram a escola Sakya no século XI. Em sua juventude, Sua Santidade recebeu treinamento intensivo em filosofia budista, meditação e liturgia de eminentes mestres e estudiosos.

Amplamente considerado como uma emanção de Mañjuśrī, Sua Santidade é o guia espiritual para muitos da próxima geração de professores e praticantes budistas, tendo concedido o ciclo de ensino básico de Sakya conhecido como Lamdre (o caminho com o resultado) nos países orientais e ocidentais. Sua Santidade manifesta profunda sabedoria e compaixão, trabalhando incansavelmente para estabelecer mosteiros, conventos e instituições educacionais para transmitir os ensinamentos do Buda a incontáveis estudantes em todo o mundo.



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

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved