



# Um Ensino sobre Renúncia, Bodhicitta e a Terra Pura de Amitābha

Sua Santidade o 43<sup>a</sup> Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche



Publicado por *The Sakya Tradition*



Publicado por *The Sakya Tradition*

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

Email : [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

S.S. 43° Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche, concedeu este ensinamento em 11 de agosto de 2021, a pedido de Sakya Drogon Ling, Dénia, Espanha. Em 2022, a transcrição em inglês foi preparada, editada e publicada pela The Sakya Tradition, Inc. — uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar e tornar amplamente disponíveis os preciosos ensinamentos do Dharma da gloriosa linhagem Sakya. Este texto foi traduzido para o português pela equipe de tradução da The Sakya Tradition, Inc., em 2023. Agradecemos a todos que, de uma forma ou de outra, contribuíram para tornar este ensinamento acessível, conectando muitos ao precioso Dharma para que possam obter benefícios temporários e definitivos.

Pelo mérito deste trabalho, que S.S. Sakya Trichen, bem como S.S. 42° e 43° Sakya Trizins desfrutem de saúde perfeita e vidas muito longas, e continuem a girar a roda do Dharma.

**Um Ensino sobre  
Renúncia, Bodhicitta e a Terra  
Pura de Amitābha**

**Sua Santidade o 43<sup>a</sup> Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche**

Publicado por *The Sakya Tradition*

# ÍNDICE

Introdução	1
As Quatro Qualidades para Renascer em Sukhāvātī	3
Conclusão	10

## Introdução

**A**ntes de começarmos este ensinamento sobre Sukhāvātī, penso que é importante entender a origem de Sukhāvātī. Sukhāvātī é a terra pura do Buda Amitābha. O Buda Amitābha era um rei antes de se tornar iluminado. Durante seu tempo como rei, conheceu o Buda Vairocana (tib. རྣམ་པར་སྣང་མཛད་; Nampar Nangdze) e perguntou-lhe sobre as terras puras, porque existem muitas terras puras diferentes. Quando o Buda Amitābha ouviu sobre todas as diferentes terras puras, imediatamente fez uma forte aspiração, desejando criar uma terra pura com todas as qualidades de todas as terras puras — Sukhāvātī, tal como veio a ser conhecida.

Buda Amitābha é um buda muito poderoso. Como vocês devem saber, Guru Padmasambhava, Tārā e Avalokiteśvara são considerados emanações do Buda Amitābha. Especialmente no Budismo tibetano, as práticas de Guru Padmasambhava, Tārā e Avalokiteśvara são algumas das mais comuns para praticantes laicos.

Diferentemente de outras terras puras, Sukhāvātī é única, porque até mesmo seres comuns, sem que tenham alcançado qualquer realização, são capazes de nascer lá.



## As Quatro Qualidades para Renascer em Sukhāvātī

Compreender como poderemos renascer em Sukhāvātī é de vital importância. Para nascer em Sukhāvātī, há quatro qualidades ou pontos que precisamos considerar.

**Primeiro, precisamos nos lembrar de criar um forte desejo de nascer em Sukhāvātī.** Isto significa que devemos pensar constantemente em Sukhāvātī, imaginando: “Desejo nascer em Sukhāvātī,” “Desejo ir para Sukhāvātī.” Dia após dia, repetidamente, lembre-se de Sukhāvātī e de suas qualidades.

**Em segundo lugar, temos que acumular mérito.** Uma das melhores formas de acumular mérito é por meio da *Prática dos Sete Ramos*.

### *A Prática dos Sete Ramos*

*O primeiro ramo é a prostração.* Não basta realizar a prostração fisicamente. De uma maneira geral, é muito bom prostrarmos fisicamente, mas aqui, visualizamos que estamos nos

prostrando com nosso corpo, fala e mente ao Buda, ao Dharma e à Saṅgha.

*O segundo ramo é a oferenda.* Se temos um altar em casa ou, quando visitamos um templo ou um stūpa, limpamos o altar e fazemos oferendas tais como flores, frutos, incenso e assim por diante, isso é oferenda.

*O terceiro ramo é a confissão.* A confissão é um método muito poderoso, se for realizada corretamente, pois não se trata de fazer uma confissão qualquer, mas do modo como confessamos. Para confessar adequadamente, fazemo-lo perante uma estátua de buda, de um bodhisattva ou do nosso mestre. Reconhecendo todos os erros que estamos a confessar, fazemos o voto de, mesmo ao custo da nossa vida, não os repetir — esta é a parte essencial de uma confissão poderosa. Desde que todos os requisitos para a confissão sejam cumpridos, não existe qualquer emoção ou ação negativa que não possa ser confessada ou purificada. É preciso entender o poder da confissão.

*O quarto ramo é o regozijo.* Regozijar-se significa que sentimos alegria por todas as atividades realizadas pelos budas e bodhisattvas, bem como pelas atividades realizadas por qualquer ser comum ao serviço de outros. Quando vemos que

outros estão realizando ações positivas, devemos nos regozijar, pensando: “Estou tão feliz por eles.”

*O quinto ramo é fazer orações e pedir a todos os budas e bodhisattvas que permaneçam no saṃsāra, que não entrem no nirvāna. Rogamos a todos os budas e bodhisattvas que permaneçam aqui para continuar a nos ensinar e guiar, e para nos mostrar o caminho da liberação e da iluminação.*

*O sexto ramo é fazer orações aos budas e bodhisattvas para que continuem a girar a roda do Dharma. Rezamos a eles, pedindo que continuem a nos conceder ensinamentos.*

*O sétimo e último ramo é a dedicação. Dedicamos qualquer mérito que tenhamos acumulado a todos os seres sencientes. Se não dedicarmos nosso mérito, ele será como uma gota de água que, ao pingar em um solo seco, evaporará instantaneamente. No entanto, se dedicarmos nosso mérito, será como colocar uma ínfima gota d’água no oceano, ela permanecerá no oceano por muito tempo. Portanto, dedicar o nosso mérito tornará a nossa prática muito mais poderosa. A dedicação, de fato, é um dos melhores e mais frutíferos métodos para acumular mérito.*

**A terceira qualidade é ter bodhicitta.** Como se pode desenvolver a disposição mental da bodhicitta?

Para alcançar uma disposição mental de bodhicitta, primeiro, é preciso ter uma mente compassiva consigo mesmo, com a família, com os vizinhos, com todos ao nosso redor — basicamente, com todos os seres sencientes. Como geramos compaixão? É por meio do amor que podemos gerar compaixão. E como podemos, então, gerar o amor?

### *Três Formas de Gerar Amor e Compaixão*

Para gerar amor, primeiro é preciso reconhecer que todos os seres sencientes, de uma forma ou de outra, já foram nossas mães. Como acreditamos em reencarnação, todos os seres sencientes, de uma maneira ou de outra, foram mães de cada um de nós. Normalmente dizemos que cada ser senciente já foi a nossa mãe porque, para a maioria das pessoas, a mãe é a pessoa mais preciosa, amorosa e atenciosa. No entanto, também podemos considerar que todos os seres sencientes já foram o nosso pai ou alguém muito próximo e querido a nós. Apenas somos capazes de reconhecer todo o cuidado e carinho que recebemos dessas pessoas nesta vida devido ao nosso karma. Se pensarmos ainda mais amplamente que todos os seres sencientes, em uma vida ou outra, foram próximos e amáveis conosco, por fim seremos capazes de reconhecer que todos eles já estiveram conectados conosco.

Segundo, é importante refletir e reconhecer o imenso amor e cuidado que todos os seres sencientes nos deram.

Terceiro, devemos reconhecer que todos os seres sencientes foram gentis e bondosos conosco. Todo e qualquer ser senciente tem tanta importância quanto as pessoas que são importantes por nos ajudarem e cuidarem de nós nesta vida presente.

Estas são as três razões para gerar amor. Então, aplicamos essas mesmas razões para gerar compaixão.

Tendo gerado amor e compaixão, desejamos que todos os seres sencientes alcancem a bodhicitta, a mente bodhi, aspirando que todos alcancem a budeidade e despertem das máculas do saṃsāra.

### *Os Três Tipos de Atitude de Bodhicitta*

Há três tipos de atitude de bodhicitta: a de um rei, de um barqueiro e de um pastor.

*Bodhicitta como um rei.* Tal como um rei que geralmente lidera seu povo, ter uma disposição mental de bodhicitta como um rei refere-se a alcançar primeiro a budeidade, para que então se tenha o poder de guiar todos os seres sencientes em direção à

liberação e à iluminação.

*Bodhicitta como um barqueiro.* A missão do barqueiro é levar todos os que estão no barco, ao mesmo tempo que a si próprio, até a outra margem do rio.

*Bodhicitta como um pastor.* Um pastor cuida de suas ovelhas seguindo atrás delas. Isso é semelhante a este método dos bodhisattvas: "Até que todos os seres sencientes se iluminem, eu continuarei não iluminado".

Estes são os três tipos de atitude de bodhicitta, e eles são os mesmos em termos de resultados.

Todas as nossas práticas, tal como as práticas de sādhana, os rituais e a meditação são métodos para o despertar. Estas práticas mostram-nos o caminho — a verdade última, a verdadeira realidade ou a verdadeira natureza de todos os fenômenos. Sādhana, retiros ou meditação não são feitos para que possamos executá-los bem. Em vez disso, todas essas práticas são realizadas para que possamos treinar nossa mente e purificar nossas emoções negativas — para despertarmos do saṃsāra.

É assim que a atitude de bodhicitta é gerada. É essencial gerar bodhicitta porque, com bodhicitta, é possível alcançar

a perfeita iluminação. A bodhicitta é diferente da compaixão e do amor. Ter uma mente compassiva e bondosa, por si só, não nos permite alcançar a budeidade perfeita. Em termos simples, compaixão significa que queremos que todos os seres sencientes estejam livres do sofrimento, enquanto amor significa que queremos que todos sejam felizes. Entretanto, a disposição mental de bodhicitta tem uma magnitude maior, é mais vasta. Precisamos ter um coração muito grande e ser corajosos para ter bodhicitta. Os bodhisattvas são, portanto, conhecidos como os seres sencientes mais corajosos porque o trabalho que realizam para servir a todos os seres sencientes é muito difícil. Os bodhisattvas existem para guiar todos os seres sencientes no caminho da liberação e da iluminação.

**A quarta e última qualidade é fazer orações por todos os seres sencientes.** As preces têm dois aspectos. Primeiro, começamos fazendo aspirações pelo bem-estar e felicidade de todos os seres sencientes, desejando que eles se livrem do sofrimento, que se libertem do saṃsāra e que alcancem a iluminação. Em segundo lugar, realizamos nossa prática do Dharma para o bem de todos os seres sencientes — este é o aspecto ativo da oração.

## Conclusão

Em linhas gerais, Sukhāvātī é um lugar celestial criado por Buda Amitābha para os seres comuns. Uma vez nascido em Sukhāvātī, há infinitas oportunidades para praticar o Dharma quase sem obstáculos, de modo que, em geral a pessoa alcançará a iluminação em Sukhāvātī no tempo certo.





Temos que compreender e reconhecer que tudo é a nossa prática; tudo é um método. Independentemente de qual prática realizamos, cada uma é um método para alcançarmos a liberação e a iluminação. Há diferentes métodos disponíveis porque o objetivo de todas essas práticas é nos ajudar a despertar. É semelhante à prescrição de um remédio a uma criança: dar um remédio de gosto amargo pode não ser fácil. Para atingir o objetivo de fazer com que a criança tome o remédio e seja curada da doença, podemos cobri-lo com um pouco de açúcar, ou ainda dar-lhe a forma de um animal fofinho, como um urso ou um coelho. Isso incentivará a criança a tomar o medicamento para que possa se recuperar da doença.

Em outras palavras, a razão pela qual temos todas essas práticas é que os seres têm capacidades diferentes e, portanto, são necessárias diferentes práticas para ajudá-los a atingir o objetivo — se liberar e despertar. Para combater o desejo, por exemplo, geralmente contemplamos a impermanência. Quando percebemos que nada dura para sempre, nosso desejo por objetos materiais diminui. Para combater a raiva, praticamos a compaixão. E, da mesma forma, para a ignorância, contemplamos o fato de que tudo é interdependente. Refletimos que se o "primeiro" não existe, naturalmente não existe o "segundo"; em outras palavras, o "segundo" está presente

porque existe o "primeiro". Da mesma forma, a "direita" existe porque existe a "esquerda".

Com a compreensão de que todas as práticas são métodos para despertarmos do saṃsāra, seremos capazes de progredir eficazmente no caminho e, por fim, alcançar nosso objetivo.





■ S.S. 43º Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche, é o segundo filho de S.S. Sakya Trichen (41º Sakya Trizin). Pertence à nobre família Khön, cujas sucessivas gerações proporcionaram uma linhagem ininterrupta de notáveis mestres budistas.

Ainda muito jovem, Rinpoche iniciou seu treinamento nos principais rituais e práticas da linhagem Sakya. Recebeu de S.S. Sakya Trichen as iniciações maiores e outras iniciações, transmissões orais, bênçãos e instruções essenciais pertencentes à linhagem Sakya. Além disso, Rinpoche recebeu inúmeros ensinamentos comuns e incomuns de alguns dos mais proeminentes mestres do Budismo tibetano de nossa época.



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

**[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)**

**2023@All Rights Reserved**