



# Para Despertar do Sonho desta Visão Ilusória: a necessidade do caminho espiritual

Sua Santidade Sakya Trichen



Publicado por *The Sakya Tradition*



Publicado por *The Sakya Tradition*

<https://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

Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin) concedeu este ensinamento em 1984, no centro Rigpa, em Londres. Em 2023, a transcrição em inglês foi preparada, editada e publicada pela The Sakya Tradition, Inc., uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar e divulgar os preciosos ensinamentos do Dharma da gloriosa linhagem Sakya. O texto foi traduzido para o português e editado pela equipe de tradução da The Sakya Tradition em 2025.

Esta publicação só foi possível graças às generosas doações de Maria Júlia Silva e Isabella Fehler. Agradecemos a todos os voluntários pela dedicação e esforço na produção deste ensinamento.

Pelo mérito deste trabalho, que Sua Santidade Sakya Trichen desfrute de uma saúde perfeita, longevidade e que possa continuar a girar a roda do Dharma.



Por que temos tantas preocupações e problemas, mesmo vivendo em uma era com todos os confortos da tecnologia? De onde vêm essas preocupações?

Cheios de afazeres e compromissos, dedicamos o tempo suficiente para refletir qual a coisa mais importante em nossas vidas?

Queremos apenas felicidade, sem sofrimento, mas para alcançar esse objetivo, em quem podemos confiar e o que podemos fazer?

Neste ensinamento, Sua Santidade destaca a chave para cada estágio da prática do Dharma e, sem dúvida, inspirará não apenas os praticantes budistas, mas todos os leitores.

# CONTEÚDO

Para Despertar do Sonho que É esta Visão Ilusória	1
Perguntas e Respostas	19

## **Para Despertar do Sonho que É esta Visão Ilusória**

**A**pós prestar homenagem ao Mahāguru Padmasambhava e recitar seu mantra, gostaria de oferecer minhas sinceras saudações e melhores votos a todos que vieram aqui esta noite para ouvir este ensinamento. É sempre uma grande alegria compartilhar os ensinamentos do Buda, porque eles são o verdadeiro remédio para curar todas as doenças e para remover todos os nossos sofrimentos externos e internos.

Tendo nascido como seres humanos, possuindo as condições necessárias para praticar o Dharma e a oportunidade de conhecer os preciosos ensinamentos e um mestre espiritual; agora, o mais importante é praticar o Dharma. Os ensinamentos nos dizem o quão importante é reconhecermos esta grande oportunidade e não a desperdiçarmos. Devemos utilizar esta oportunidade sem demora. Apesar de os ensinamentos explicarem tudo isso, também podemos aprender com nossa própria experiência.

Há muitas religiões no mundo, cada qual com diferentes mestres que ofereceram diversos ensinamentos. Cada religião tem a sua própria maneira de nos beneficiar, mas o que ensinarei esta noite segue a visão do venerável Buda, que se comprometeu a ajudar, não apenas um grupo de seres, mas todos os seres sencientes sem qualquer exceção. Pelo bem de todos os seres sencientes, ele gerou a mente do despertar (*bodhicitta*) e acumulou muitíssimo mérito e sabedoria ao longo de um período de três eras incalculáveis. Como resultado, ele despertou completamente, se libertou de todas as aflições mentais e falhas, tanto os obscurecimentos das aflições mentais quanto os obscurecimentos cognitivos. Assim, ele alcançou qualidades inimagináveis, como a sabedoria infinita, a compaixão infinita e o poder infinito.

Dotado dessas qualidades imensuráveis, ele concedeu inúmeros ensinamentos, dentre os quais o mais importante foi: "Nós somos o nosso próprio salvador. Somente através do esforço pessoal podemos ser salvos." Para nos livrarmos completamente do sofrimento e alcançarmos a verdadeira felicidade, nós próprios precisamos fazer os nossos esforços; ninguém mais pode nos salvar do sofrimento; e ninguém mais pode nos estabelecer na verdadeira felicidade. O principal esforço precisa vir do nosso lado.

É visível que, embora existam muitas crenças, filosofias, sistemas sociais e tradições diferentes, todas têm um objetivo em comum: nos libertar do sofrimento e nos ajudar a alcançar a felicidade. Mesmo pessoas sem qualquer fé ou filosofia buscam a felicidade; e não só pessoas, mas até mesmo os insetos minúsculos a procuram. Todas as nossas ações, sejam elas virtuosas ou não virtuosas, visam a felicidade. Todo o imenso progresso material que os humanos produziram, incluindo toda a tecnologia e os medicamentos que curam doenças anteriormente incuráveis, se deu em prol da felicidade humana.

No entanto, por mais avançado que seja o progresso material, não alcançaremos a felicidade real sem um progresso interior, ou espiritual. O progresso material pode ser útil, mas confiar apenas no desenvolvimento exterior, em vez de aliviar o sofrimento, tende a gerar mais sofrimento. Para alcançarmos a verdadeira felicidade, precisamos um desenvolvimento mental que decorre da prática espiritual. Podemos perceber em nossa própria experiência que o elemento mais importante é a mente. Ela é como um mestre e o corpo é como um servo: o que a mente mandar, o corpo obedece. É a mente que experimenta o sofrimento; é a mente que realiza ações virtuosas e não virtuosas; e é a mente que alcança a liberação. Tudo é a mente.

De acordo com o ensinamento do Buda, desde o início, a verdadeira natureza da mente de todos os seres sencientes nunca foi manchada pelas aflições. É por essa razão que o estado de buda é possível. Se a natureza da mente fosse fundamentalmente impura, nunca seríamos capazes de purificá-la. Por exemplo, a natureza do carvão é ser preto, e não importa o quanto ele seja lavado, ele nunca se tornará branco. No entanto, se a sujeira não for inerente, mas for apenas externa, ela pode sim ser lavada. Um objeto refinado completamente coberto de sujeira pode ser lavado com água e sabão, revelando assim como ele realmente é— o objeto real que antes estava obscurecido. Da mesma forma, a natureza da mente está obscurecida pelas aflições temporárias que produzem confusão.

Enquanto nossa mente estiver presa nessas aflições e ilusões, nunca estaremos livres do saṃsāra. E, enquanto permaneceremos presos no saṃsāra, continuaremos a sofrer. Por isso, é tão importante desenvolvermos nossas mentes, atualmente encobertas pelas aflições que causam essa percepção ilusória e onírica. Todas as nossas percepções são como um longo sonho do qual, por meio da prática espiritual, podemos um dia despertar.

De acordo com os ensinamentos, a primeira coisa que devemos fazer para despertar da percepção ilusória é tomar refúgio no Buda, no Dharma e na Saṅgha. O refúgio é algo comum a todas as tradições budistas. A maneira de compreendê-lo é a seguinte: quando desejamos aprender alguma coisa nova, precisamos de um professor experiente, que é o Buda; o Dharma é o ensinamento em si; e os membros da Saṅgha são nossos companheiros, aqueles que nos ajudam no caminho.

O próximo passo é purificar nossas mentes, que no momento estão completamente cobertas pelas aflições temporárias. Para isso, precisamos desviar a nossa mente do apego a esta vida. Mesmo com uma vida extremamente longa – apenas algumas pessoas vivem até os cem anos de idade – no fim, deixaremos este mundo para trás. Ninguém pode escapar da morte: nem a pessoa mais poderosa do mundo, como um imperador universal, e nem uma pessoa pobre e frágil. A morte virá da mesma forma para todos os que nascerem neste mundo. Cada um de nós terá que deixar para trás todas as coisas que consideramos importantes e todas as atividades com as quais nos preocupamos tanto. Então, iremos para outro lugar, para onde nosso karma nos levar. Apenas o *continuum* da consciência sobreviverá. Por isso, não vale a pena se apegar às coisas desta vida – tudo é como um espetáculo de magia, uma visão ilusória.

Para abandonarmos o apego às coisas desta vida, os ensinamentos nos orientam a contemplar a preciosidade deste nascimento humano, que possui dezoito qualidades tão difíceis de obter<sup>[1]</sup>. Isso nos ajuda a perceber a importância de praticar o Dharma sublime enquanto ainda somos capazes. Os ensinamentos nos mostram como examinar a dificuldade de se obter um nascimento humano, analisando as suas causas, comparações numéricas, exemplos e natureza. Se perdermos esta oportunidade, não há como saber quando a teremos novamente.

Devemos também contemplar a impermanência e a incerteza do momento da nossa morte. Este precioso nascimento humano que temos agora não é permanente, porque tudo que surge de causas e condições é impermanente. Qualquer momento na vida de alguém pode ser o último. Não há nada nesta vida que valha a pena se apegar, pois um dia perderemos todas as coisas materiais e todos os bens da vida mundana.

Essas duas contemplações – a dificuldade de se obter um nascimento humano precioso e a impermanência – são de extrema importância. Ao meditarmos sobre essa dificuldade, surge em nós a necessidade de praticar o Dharma; e ao meditarmos sobre a impermanência, surge um senso de

urgência para praticarmos enquanto ainda há tempo. Com essas duas contemplações, seremos capazes de abandonar o apego a esta vida. Lembrem-se de que somente através da prática espiritual é possível nos libertarmos do sofrimento e conquistar uma felicidade verdadeira. Seja para indivíduos ou sociedades, o progresso exterior não é suficiente: a verdadeira felicidade surge necessariamente do desenvolvimento mental. Assim, é evidente que o mais importante a se fazer nesta vida é praticar o caminho espiritual.

Qualquer prática espiritual — como manter uma boa conduta moral, estudar, contemplar ou meditar — que seja realizada com apego a esta vida, para benefício desta vida apenas, não será uma prática do Dharma de fato, será apenas uma atividade mundana, mesmo que externamente pareça algo religioso. Toda prática deve ser, no mínimo, orientada para o nosso próximo renascimento e para o momento em que nossa consciência partirá sozinha deste mundo. Quando afastamos nossa mente do apego a esta vida, alcançamos o que é chamado de “caminho dos seres de capacidade inferior”. Isso se refere a alguém que pratica um caminho espiritual, não para esta vida, mas visando renascimentos futuros nos reinos superiores<sup>[2]</sup>, como o reino humano, onde haverá mais oportunidades para praticar o Dharma. O caminho dos seres de capacidade inferior

busca algo que ainda está dentro da roda da existência e não a libertação e iluminação completas. Mas como seu objetivo é o renascimento em um dos reinos superiores, sua motivação ainda é considerada aceitável, e precisamos ter, no mínimo, uma motivação como essa.

No entanto, devemos tentar abandonar o apego não só a esta vida, mas a toda a roda da existência, o ciclo do saṃsāra, que é repleto de sofrimento. O saṃsāra é chamado de “roda da existência” porque, assim como um círculo, não tem começo nem fim. Não é possível identificar um momento no qual a mente tenha começado e, sendo assim, o surgimento de uma mente nova não é possível. A mente surge apenas da mente. Objetos materiais não podem se transformar em mente nem produzir uma mente, pois apenas são capazes de produzir outras coisas materiais. Quando morremos, deixamos o corpo material para trás, mas a mente continua, e um renascimento em qualquer lugar do saṃsāra, seja superior ou inferior, estará sujeito ao sofrimento.

O primeiro ensinamento que o Buda concedeu quando se tornou iluminado foi o ensinamento sobre as quatro nobres verdades:

1. A verdade do sofrimento

2. A verdade da causa

3. A verdade da cessação

4. A verdade do caminho

Podemos entender as quatro nobres verdades usando o exemplo de um medicamento. Quando alguém está doente, a primeira coisa a se fazer é reconhecer, ou diagnosticar, a doença, pois sem conhecê-la não é possível aplicar o tratamento adequado. Da mesma forma, primeiro, é necessário reconhecer e investigar o sofrimento do saṃsāra. Podemos reconhecer em nossa própria experiência que o saṃsāra é apenas sofrimento, mas sem os ensinamentos e sem concentração e meditação, não alcançaremos uma percepção interior profunda sobre isso. Os ensinamentos enfatizam o sofrimento do saṃsāra porque, para tratarmos essa “doença” que vivenciamos, é preciso conhecer sua natureza. Por isso, eles descrevem a natureza, as causas e os tipos de sofrimento em todos os reinos do saṃsāra: dos mais elevados até os mais baixos.

A segunda verdade é a verdade da causa, e foi ensinada para que possamos evitar e descartar as causas do sofrimento – as aflições mentais. No exemplo da medicina, uma vez que

conhecemos a natureza de uma doença, o próximo passo é evitar suas causas. Se tomarmos o medicamento correto, mas não evitarmos as causas da doença, ela retornará.

Para nos livrarmos completamente das causas do sofrimento, precisamos erradicar as aflições por completo. Essa é a terceira verdade, a verdade da cessação. Após abandonarmos as causas do sofrimento, alcançaremos a cessação, ou nirvãṇa: o estado em que todas as aflições cessaram. Para nos livrarmos de uma doença, é preciso tomar o medicamento certo e seguir as instruções do médico. Da mesma forma, para alcançar o estado livre de todo o sofrimento, precisamos praticar o caminho que foi ensinado pelo Buda, a verdade do caminho.

O Buda ensinou as quatro nobres verdades logo no início, quando começou a ensinar o Dharma. Elas são a base para todos os outros ensinamentos e mostram com clareza a importância da meditação sobre o sofrimento, mas não é para ficarmos tristes e deprimidos. Seu intuito é nos ajudar a abandonar o apego ao saṃsāra e desenvolver a mentalidade da renúncia.

As quatro nobres verdades também nos revelam a importância do karma, a lei de causa e efeito. De acordo com os ensinamentos do Buda, todas as nossas experiências neste mundo – incluindo nossa existência neste local, nesta forma,

com este corpo e mente – são o resultado de nossas próprias ações. Ninguém além de nós pode nos fazer sofrer, e ninguém além de nós pode nos estabelecer em um estado de felicidade ou liberação. Tudo surge das nossas próprias ações.

Criamos karma, cujo termo significa “ação”, devido às nossas aflições mentais. A raiva, o desejo e a ignorância produzem nossos atos que, por sua vez, criam sementes que são plantadas em nosso *continuum* mental. Essas sementes causais permanecem até que amadureçam como resultado. É assim que funciona a lei do karma, através de nossas ações virtuosas e não virtuosas e seu respetivo amadurecimento.<sup>[3]</sup>

A natureza básica, verdadeira, de nossa mente é pura, mas não a percebemos. Nos fixamos, sem qualquer base, no conjunto dos cinco skandhas como se fosse um *eu*, confundindo-os da mesma forma que alguém confunde uma corda listrada no escuro com uma cobra. Quando uma pessoa se agarra a essa falsa percepção, ela experimenta medo e ansiedade. Da mesma forma, pensamos erroneamente que existe uma entidade, um *eu*, na base pura e luminosa da mente. Naturalmente, sempre que há *eu*, há também *outro*, da mesma forma que direita e esquerda estão ligadas e dependem uma da outra. A visão dualista ilusória surge com base no *eu* e no *outro*. A dualidade aqui refere-se à consciência subjetiva e seu objeto.

Quando há o *eu* e o *outro*, surgem o apego ao *eu* e a aversão ao *outro*: é assim que as três aflições – ignorância, desejo e raiva – nascem. A ignorância, a raiz das outras duas, surge quando não reconhecemos a pureza, clareza, ou luminosidade básica, da verdadeira natureza da mente e a confundimos com a existência de um *eu*. A partir desta ignorância fundamental, surgem o desejo e a raiva. Então, através dessas aflições, produzimos ações que, como disse anteriormente, plantam sementes no nosso *continuum* mental que, mais cedo ou mais tarde, amadurecerão em um resultado.

Meditar sobre os sofrimentos do *samsāra* e a lei do karma afasta por completo a mente do apego à roda da existência. Assim, podemos desenvolver uma renúncia genuína em nossa mente e abandonar o apego a todo o *samsāra*, vendo que nele não há nada além de sofrimento – tanto nos reinos elevados como nos inferiores. Essa meditação coloca a pessoa no caminho dos seres de capacidade mediana, o segundo nível do caminho. Aqui, busca-se não apenas um renascimento superior, mas o *nirvāṇa*, a libertação da roda da existência. Tendo abandonado todas as causas do sofrimento, as aflições mentais, alcança-se um estado permanente de cessação do sofrimento: é como a extinção de um incêndio quando não há mais combustível para alimentá-lo.

Apesar de ser um estado magnífico, ainda não é o mais elevado. O terceiro e mais sublime caminho consiste em abandonar o apego até mesmo à própria libertação. Entramos neste caminho através da meditação sobre a compaixão e a mente do despertar, ou bodhicitta. O praticante deve pensar: “Assim como eu desejo me livrar de todos os sofrimentos do saṃsāra, cada ser senciente também deseja o mesmo.” Como mencionei no início, todo o ser senciente possui o mesmo desejo por felicidade, quer ele siga uma religião ou não. Portanto, não basta pensar apenas em si mesmo; precisamos pensar sobre a felicidade de todos os seres sencientes. Entre o individual e o coletivo, o coletivo é sempre mais importante<sup>[4]</sup>. Pensando assim, desenvolveremos o desejo de alcançar a iluminação definitiva para salvar todos os seres sencientes.

A mente do despertar – o desejo de alcançar a iluminação última para salvar todos os seres sencientes – é gerado com base na bondade amorosa e na compaixão por todos os seres sencientes, sem qualquer discriminação. Se desenvolvermos a bondade amorosa e a compaixão, a mente do despertar surgirá naturalmente. Esses três elementos – a bondade amorosa, a compaixão e a mente do despertar – são o ensinamento raiz do Mahāyāna geral, o meio pelo qual abandonamos por completo a mentalidade que busca a libertação apenas para si.

A pessoa que decide alcançar a iluminação para o bem de todos os seres sencientes deve extirpar a raiz do saṃsāra: o apego ao eu. No entanto, a bondade amorosa, a compaixão e a mente do despertar por si só não são capazes de fazer isso. Elas são capazes de remover apenas a parte da árvore que está acima da superfície, deixando a raiz intacta. A única maneira de remover por completo a raiz do saṃsāra é através da realização da verdade última, chamada de “mente do despertar absoluta”, ou “bodhicitta absoluta”.

Para meditar na mente do despertar absoluta, é necessário cultivar śamatha, ou concentração. Inúmeros pensamentos ocorrem em nossa mente e, sem śamatha – sem concentração unidirecional – enquanto base sólida, não conseguiremos meditar sobre a sabedoria nem realizar a bodhicitta absoluta. A concentração pode ser desenvolvida por meio de métodos como o reconhecimento das falhas na concentração, a aplicação de antídotos para evitá-las, e a prática das instruções detalhadas recebidas de seu mestre<sup>[5]</sup>. Com a prática, a mente torna-se muito estável, como a água que se clareia quando permanece sem ser perturbada e a lama se assenta. Com essa concentração, os pensamentos comuns são completamente pacificados, permitindo que a mente descanse em sua clareza de modo unidirecional.

Com base na clareza da mente, praticamos a meditação sobre a verdade absoluta, ou percepção superior (*vipaśyanā*). Existem diferentes maneiras de praticar a percepção superior de acordo com cada escola filosófica do budismo. Porém, de todas elas, a mais elevada é chamada de Madhyamaka, ou Caminho do Meio, fundada pelo grande mestre Nāgārjuna, que demonstrou que a visão Madhyamaka está livre de todos os extremos. Através da concentração e da meditação na sabedoria da percepção superior, podemos abandonar o apego a estas percepções ilusórias dualistas. Quando cessam, despertamos deste sonho, desta percepção ilusória, e realizamos a iluminação última.

O mestre Nāgārjuna ensinou que a *base* são as duas verdades: a verdade relativa e a verdade absoluta; que o *caminho*, também duplo, são método e sabedoria; e que, percorrendo o caminho, alcançamos o *resultado*: os dois corpos (*kāyas*) de um buda – o dharmakāya (“corpo absoluto”) e o rūpakāya (“corpo formal”).

Verdade relativa significa o mundo como o vemos comumente, nossa visão ordinária, a experiência que temos quando não o examinamos. É a existência antes de alcançarmos a percepção superior. A verdade absoluta vem quando investigamos e descobrimos a verdadeira natureza dessa visão ilusória, adquirindo a sabedoria da percepção superior. Se investigarmos assim, veremos que a sua natureza não está

em lugar algum. Ela transcende todos os extremos: existência, inexistência, ambos, ou nenhum dos dois. A verdade absoluta está totalmente além do nosso modo atual de ver ou expressar as coisas.

Para resumir tudo o que já expliquei até agora:

Primeiro, abandonamos o apego a esta vida através das meditações sobre a dificuldade em obter um precioso nascimento humano e sobre a impermanência.

Em segundo, abandonamos o apego a toda a roda da existência, o saṃsāra, através das meditações sobre a lei do karma e sobre o sofrimento do saṃsāra.

Em terceiro, abandonamos o apego à busca pela liberação individual, cultivando a bondade amorosa, a compaixão e a mente do despertar.

Em quarto, abandonamos o apego à visão dualista, através da concentração (*śamatha*) e da percepção superior (*vipaśyanā*).

O primeiro deles é o caminho dos seres de capacidade inferior, o segundo é o caminho dos seres de capacidade mediana, e o último é o caminho dos seres de capacidade superior, que leva à iluminação última.

Como eu disse, de acordo com Nāgārjuna, a base são as duas verdades – a relativa e a absoluta –, e o caminho são método e sabedoria. *Método* refere-se à bondade amorosa, a compaixão e a mente do despertar relativa, enquanto *sabedoria* refere-se à mente do despertar absoluta, que é realizada com base na concentração.

Através do método e da sabedoria, podemos superar todas as formas de sofrimento. Simplesmente por meditarmos na bondade amorosa, na compaixão, ao pensarmos nos outros e, especialmente, ao praticarmos equalizar e trocar o eu com os outros, nós automaticamente pensamos menos no nosso próprio sofrimento. A meditação sobre a bondade amorosa e a compaixão também ajuda a expor a raiz do saṃsāra: o apego ao eu. Em seguida, refletir que todas as formas são uma ilusão e que a realidade última está além de todos os extremos é uma grande ajuda para superar os problemas do sofrimento mental.

É dito no *Prajñāpāramitā Sūtra* que "Forma é vacuidade. Vacuidade é forma. Não há outra vacuidade além da forma. Não há outra forma além da vacuidade."<sup>[6]</sup> Isso significa que a verdade relativa não está separada da verdade absoluta de *śūnyatā*, ou vacuidade.<sup>[7]</sup> Tudo o que vemos e experimentamos, a visão ilusória que vivenciamos hoje, na realidade última transcende a experiência comum. Essa é a verdade absoluta, que transcende a visão ilusória dualista.

Através do método e da sabedoria, alcançaremos o resultado: os dois corpos, ou kâyas, de um buda. Para nosso próprio benefício, alcançamos o dharmakāya, ou o corpo absoluto, que significa estar completamente livre do sofrimento e ver a luminosidade básica, ou clareza, da mente, que é a sua verdadeira natureza. No dharmakāya, os obscurecimentos cognitivos e a visão ilusória são purificados, bem como os obscurecimentos aflitivos. Então, para o benefício dos outros, alcançamos o rūpakāya, ou o corpo formal, cuja função é ajudar os seres sencientes a avançarem no caminho através da maravilhosa prática do método e da acumulação de mérito. Por sua vez, o rūpakāya tem dois aspectos: o saṃbhogakāya e o nirmāṇakāya. Possuindo esses kâyas, seremos capazes de realizar todas as atividades de um buda em prol dos seres sencientes.

Com este breve esboço sobre os ensinamentos do Buda, concluo meu ensinamento desta noite. Se houver alguma pergunta, ficarei feliz em responder.

## Perguntas e respostas

[*Estudante 1*] – Sou nova no Budismo e sinto-me muito atraída pela ideia de não-apego. Mas ao mesmo tempo, eu me sinto incomodada com toda a situação do planeta e acho importante me engajar. Tenho dificuldade em abandonar isso.

[*Sua Santidade*] – Você acha que é difícil abandonar o apego?

[*Estudante 1*] – Bem, há um conflito para mim. Sinto que preciso estar engajada.

[*Sua Santidade*] – Para realmente eliminar o sofrimento, tanto para si como para os outros, é preciso gerar o pensamento da renúncia e, para gerá-lo adequadamente, é necessário abandonar o apego ao saṃsāra. Primeiramente, não adianta se apegar porque você terá que deixar essa vida um dia. Todos nós temos que morrer; não podemos permanecer para sempre neste mundo. Além disso, do ponto de vista relativo, é evidente que o saṃsāra não é nada além de sofrimento; mas, do ponto de vista absoluto, vemos que ele nem sequer é real. Tudo é uma

ilusão. Tanto do ponto de vista do método como da sabedoria, podemos ver que não vale a pena se apegar.

[*Estudante 1*] – Ainda há um conflito.

[*Sua Santidade*] – Você precisa superar isso através do estudo e da contemplação. Você pode se engajar a beneficiar os seres cultivando a mente do despertar, mas ainda é preciso ter renúncia.

[*Estudante 1*] – Sua Santidade o Dalai Lama parece estar engajado em lidar com os problemas no mundo, problemas contínuos. Não existe apenas a minha experiência pessoal de sofrimento no mundo, existem coisas que serão problemas para as pessoas daqui a 100 anos. Quero dizer, o que devo fazer em relação a essas coisas? Se é que me entende.

[*Sua Santidade*] – Nossas mentes estão muito acostumadas ao apego ao saṃsāra, e é difícil abandoná-lo. No entanto, esses ensinamentos nos mostram que o saṃsāra é apenas sofrimento, e não passa de uma ilusão. Pensar assim diminui o nosso apego, fazendo com que a fixação ao mundo pareça menos importante. Por experiência própria, posso dizer que isso é muito útil. Essa contemplação não fará o apego ao saṃsāra desaparecer em pouco tempo, mas ele diminuirá com o passar do tempo.

[*Estudante 1*] – Obrigada.

[*Estudante 2*] – Se eu puder apenas dizer alguma coisa para ajudar a esclarecer o problema que eu acho que ela está tentando expressar: no lado relativo, não há apenas si próprio no mundo, mas também outros seres sencientes que estão sofrendo. É claro que devemos fazer algo para ajudar outros seres sencientes neste mundo, nesta existência, sempre que pudermos. Se algumas pessoas estão tentando destruir o mundo, por exemplo, se estão tirando muitas vidas humanas e de outros seres sencientes, então certamente devemos tomar todas as medidas possíveis para ajudar os seres no mundo.

[*Sua Santidade*] – Sim, sim. Esta é mais uma razão pela qual devemos trabalhar arduamente no caminho para a iluminação. Enquanto pessoas comuns, com tanto karma e aflições, não podemos fazer muito. Quero dizer, é claro que o que pudermos fazer, devemos fazê-lo; e é dito nos ensinamentos que precisamos praticar as seis perfeições: generosidade, conduta ética, paciência, etc. Portanto, simplesmente fazer a sua prática e ensinar o Dharma aos outros já será uma grande ajuda. Mas, como pessoas comuns que não estão livres das aflições mentais, não podemos realmente ajudar outros seres sencientes. Nós só podemos ajudá-los de fato ao alcançarmos

a iluminação definitiva. É por isso que precisamos trabalhar arduamente no caminho da iluminação.

[*Estudante 3*] – Se tudo é vazio, qual é a diferença entre fazer coisas boas e coisas más?

[*Sua Santidade*] – Não é que “tudo seja vazio e, portanto, nada importa”. Isso seria uma espécie de niilismo. Vacuidade significa que, na verdade absoluta, tudo está além dos extremos da existência, da inexistência, de ambos, e de nenhum dos dois. Essa verdade absoluta está além de nossas concepções comuns, além de nossas maneiras comuns de ver e de expressar. Podemos ouvir ensinamentos sobre a vacuidade, ou que tudo é uma ilusão, mas até que tenhamos uma realização disso, permaneceremos presos na visão dualista, neste reino samsârico onde ainda sentimos fome e frio. Enquanto estivermos presos na visão dualista, criaremos karma. Se fizermos coisas boas, colheremos bons resultados, e se fizermos coisas más, colheremos sofrimento. Até que vocês realizem a verdade última, é extremamente importante evitar atos desvirtuosos e praticar atos virtuosos. Na nossa experiência comum, há uma grande diferença entre a felicidade das coisas boas e o sofrimento das ruins, mas quando realizarmos a verdade última, estaremos além de todo o karma e das ações – não haverá coisas como *unidade e multiplicidade*, ou *bom e ruim*.

[*Estudante 4*] – Poderia repetir a teoria da reencarnação, por favor?

[*Sua Santidade*] – Existe a mente e os objetos da mente. O objeto nunca pode se tornar mente, e a mente nunca se torna objeto. O objeto permanece no estado de objeto, ou matéria, e a mente permanece no estado de mente. Portanto, a mente não pode surgir da matéria, ela surge apenas da mente. Não existe o nascimento de uma nova mente, porque a mente existe como um *continuum* desde os tempos sem início. Quando morremos, deixamos o corpo para trás, mas a mente continua. Embora a mente mude de momento a momento, o seu *continuum* permanece, desde a vida passada até à vida presente e para a vida futura.

Notas:

[1] As dezoito qualidades são as oito liberdades e os dez vantagens. As oito liberdades consistem em estarmos livres de oito estados perturbados de existência onde não há a oportunidade de praticar o Dharma. Os quatro primeiros referem-se a estados não humanos: (1) os infernos, (2) os espíritos famintos, ou *pretas*, (3) os animais, e (4) os deuses de vida longa. Os quatro últimos pertencem ao reino humano, e são: (5) os bárbaros, (6) pessoas com visões erradas, (7) uma época em que nenhum buda apareceu no mundo, e (8) possuir deficiências intelectuais que não permitem compreender ou praticar o Dharma por causa de faculdades sensoriais incompletas ou de uma mente incapaz.

[2] Os três reinos superiores são os reinos dos deuses (*devas*), semideuses (*asuras*) e humanos.

[3] Os seres iluminados, que estão livres de todas as aflições mentais, não geram nenhum karma ou sementes kármicas, pois eles estão além da lei de causa e efeito. As ações de um ser iluminado em prol dos seres sencientes, manifestadas através de um “corpo formal”, ou rūpakāya, surgem da sabedoria primordial e não da mente comum.

[4] Sua Santidade literalmente diz: “Quando há *um* e *muitos*, os *muitos* são sempre mais importantes.”

[5] Tradicionalmente, são listados cinco falhas e oito antídotos – um auxílio muito prático para a meditação śamatha. São amplamente ensinados, inclusive por Sua Santidade, no texto *A Natureza da Mente (The Nature of Mind)*, publicado pela Sakya Tradition, Inc. <https://sakyatradition.org/archived-teaching/the-nature-of-mind/>

[6] Trecho do *Sūtra-Coração*, nome curto do sūtra *O Coração da Bhagavatī Sabedoria Transcendente*, ou *Bhagavatī Prajñāpāramitā Hṛdaya Sūtra*. Disponível em português em: <https://www.padmakara.pt/pub-digitais>

[7] Neste parágrafo, ao invés de utilizar a tradução mais comum para o inglês – *emptiness* – Sua Santidade usa o termo *void*. Ambas são traduções do mesmo termo sânscrito: *śūnyatā*. Em português, podemos usar *vacuidade* ou *vazio*. Como Sua Santidade explica ao responder uma pergunta no final deste ensinamento, a afirmação do sūtra de que “Forma é vacuidade; vacuidade é forma” não significa

que nada existe e que, portanto, nada importa. Vacuidade significa que, na realidade última, tudo está além dos extremos da existência, da inexistência, de ambos e de nenhum dos dois. A verdade absoluta está além das nossas concepções ordinárias, além do nosso modo comum de perceber e expressar a realidade. É a realidade tal como é percebida pelos seres iluminados. Como Sua Santidade diz: "Tudo o que vemos e experimentamos, a visão ilusória que vemos hoje, na realidade última, transcende a experiência comum". Nos ensinamentos Lamdre da tradição Sakya, isso é chamado de "a visão da não diferenciação entre saṃsāra e nirvāṇa".





■ 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.**

<https://sakyatradition.org>

2025 @All Rights Reserved