



Sabedoria e Compaixão

Sua Santidade Sakya Trichen



Publicações "A Tradição Sakya"

Publicado por “A Tradição Sakya”

<https://sakyatradition.org>

Email : info@sakyatradition.org

ID do Wechat: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

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

Twitter: Sakya_Tradition

Venda proibida. Permitida apenas distribuição gratuita.



Este trabalho é fornecido sob a proteção Creative Commons CC—BYNC—ND (Atribuição—Não-comercial—Não-derivados) 4.0. Pode ser copiado ou impresso para uso adequado, mas apenas com atribuições completas e não para vantagem comercial ou compensação pessoal.

Para detalhes completos, consulte a licença Creative Commons.

Agradecimentos

Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin) concedeu este ensinamento em 2003 no *Ahimsa Institute*, South Egremont, Massachusetts, EUA. 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. Em 2025, o texto foi traduzido para o português e editado pela equipe de tradução da The Sakya Tradition.

Esta publicação só foi possível graças às generosas doações de Maria Julia Silva, Lee Chee Kong e Cheah Poh Kwai. 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 continue a girar a roda do Dharma.



Sabedoria e Compaixão

Sabedoria e compaixão são essenciais para o sucesso tanto nos assuntos mundanos quanto no caminho espiritual. Mas o que torna estas qualidades tão importantes?

É realmente possível desenvolver essas virtudes? O que nos ensinou o Buda e como nos guiou para que possamos desenvolvê-las? Qual é o melhor caminho? Como entender tanto os problemas pessoais como as questões globais de uma perspectiva budista?

Este texto apresenta os ensinamentos do Buda de forma gradual e sistemática. É como um poderoso farol que ilumina o caminho e nos guia através da névoa para chegarmos ao nosso destino com tranquilidade.

SUMÁRIO

Introdução	1
A Necessidade do Desenvolvimento Espiritual	3
A Visão Budista	5
Perguntas e Respostas	25

Introdução

Entrevistador: Sua Santidade, gostaria de agradecer por esta conversa. Sabemos o quão precioso é seu tempo. A pergunta que eu gostaria de lhe fazer é: se tivesse uma mensagem para compartilhar com nossos telespectadores hoje, qual seria?

Sua Santidade: Gostaria de dizer que acredito ser possível mudarmos nossa mente para estados mais positivos, desenvolvendo qualidades como compaixão, amor, bondade, tolerância e perdão. Precisamos cultivar essas qualidades e treinar nossas mentes de acordo com esses padrões, pois são fundamentais e importantes. Isso certamente será de grande benefício tanto para nós mesmos, quanto para os outros seres. Se assim fizermos, poderemos tornar o mundo mais pacífico e harmonioso.

Entrevistador: Isso seria maravilhoso. Tenho muitos amigos no movimento pela paz, como ativistas que se opõem à guerra no Iraque, mas alguns deles sentem-se frustrados com a situação

global, especialmente com a Guerra do Iraque, devido às inúmeras mortes em ambos os lados. Sua Santidade teria algum conselho ou mensagem de encorajamento para essas pessoas?

Sua Santidade: Penso que não podemos vencer a raiva com mais raiva. A raiva só pode ser conquistada através da bondade amorosa e da compaixão. Como seres humanos, a bondade amorosa e a compaixão são nossas maiores virtudes. Devemos cultivar essas qualidades e tentar praticá-las. Só assim conseguiremos vencer as emoções negativas.

Entrevistador: Muito obrigado. Agradeço os seus comentários.

Sua Santidade: Sim, muito obrigado.

A Necessidade do Desenvolvimento Espiritual

Gostaria de aproveitar esta oportunidade para estender minhas calorosas saudações a todos e dar-lhes as boas-vindas a estes ensinamentos. Além disso, gostaria de agradecer aos vários grupos e famílias que me convidaram, que organizaram o evento e me deram esta oportunidade de conhecê-los e de compartilhar os ensinamentos do Buda aqui. Antes de começar, gostaria de recitar uma pequena oração ao Buda e a todos os bodhisattvas.

[Sua Santidade recita a prece.]

No mundo em que vivemos, existem muitas etnias, religiões, culturas e filosofias. Apesar desta diversidade, há algo que todos temos em comum: todos os seres no mundo desejam libertar-se do sofrimento e encontrar a felicidade e, para atingir este objetivo, todos se esforçam de diferentes formas.

Todo o progresso tecnológico ocorreu em prol da felicidade humana. No século passado, especialmente no Ocidente,

houve muitos avanços na ciência e na tecnologia, e este desenvolvimento material trouxe muitos benefícios, como avanços na medicina, nos meios de transporte, na tecnologia de comunicação, e assim por diante. No entanto, é evidente que, por si só, o desenvolvimento material externo não é suficiente. Para encontrar paz e felicidade, precisamos de um progresso espiritual interior. É somente através do desenvolvimento interno que podemos encontrar a verdadeira paz e felicidade.

O desenvolvimento espiritual é ainda mais importante hoje em dia, com toda a tecnologia moderna, pois ela é muito perigosa quando cai nas mãos erradas, como pessoas dominadas por fortes emoções negativas. Temos de controlar o desenvolvimento científico e material para que não caia nas mãos erradas. É evidente que, para a tecnologia ser usada de forma positiva, o desenvolvimento espiritual interior é necessário. Acredito que, se conseguirmos combinar o progresso material externo com o progresso espiritual interno, haverá grandes benefícios, tornando o mundo um lugar mais feliz e pacífico.

A Visão Budista

Quando falo em desenvolvimento espiritual, refiro-me a todas as principais religiões do mundo. Todas enfatizam a bondade, a compaixão, a tolerância, a paciência, o perdão, e assim por diante. Eu sou budista, assim, minha tarefa é tentar apresentar o Buda, aquele que ensinou o que hoje conhecemos como Budismo.

No início, quando o Buda fez o voto de alcançar a iluminação, seu propósito era beneficiar todos os seres sencientes sem qualquer discriminação ou exceção. O termo budista para o desejo de alcançar a iluminação com o propósito de beneficiar todos os seres para que sejam felizes e livres do sofrimento é *mente do despertar*.^[1]

Tendo desenvolvido essa intenção, o Buda acumulou mérito e sabedoria durante muitas eras. Combinando essas duas acumulações, ele eventualmente foi capaz de eliminar todos os seus obscurecimentos^[2], ou seja, foram completamente purificados e eliminados pela raiz e, portanto, jamais surgiram novamente. Por fim, o Buda alcançou a iluminação: a liberdade

de todos os obscurecimentos e o desenvolvimento de todas as qualidades perfeitas possíveis.

Depois de ter alcançado a iluminação, todas as ações físicas, verbais ou mentais do Buda visavam beneficiar os outros seres sencientes^[3], uma vez que este era justamente seu principal propósito. Dentre todas as suas atividades, a mais importante foi atividade da fala, ou seja, ensinar o que chamamos de Dharma. Na terminologia budista, essa atividade é conhecida como *girar a roda do Dharma*. Assim como uma roda que gira e transporta passageiros para o seu local de chegada, os ensinamentos do Buda são como uma roda que leva os discípulos ao seu destino. Quando os discípulos praticam os ensinamentos utilizando as técnicas demonstradas pelo Buda, a realização que ele alcançou é transferida para seus alunos. Assim, os discípulos podem progredir no caminho e, eventualmente, alcançar a libertação e a iluminação através desses ensinamentos.

Como mencionei anteriormente, no mundo há muitas religiões e filosofias. Embora todos sejamos iguais em nosso desejo de nos libertarmos do sofrimento e buscarmos a felicidade, é igualmente verdadeiro que cada um de nós tem gostos, mentalidades, índoles e aflições mentais diferentes. É dito que o número de seres é tão ilimitado quanto o espaço é infinito.

Portanto, um único tipo de ensinamento não seria suficiente para atender a todos os seres sencientes.

É como os diversos medicamentos produzidos para diferentes doenças; e não só remédios, mas até mesmo sistemas medicinais diferentes. Para algumas enfermidades, a medicina alopática é mais eficaz; para outras, a medicina ayurvédica, homeopática ou outro sistema pode ser mais adequado. Da mesma forma, não basta ter apenas um tipo de ensinamento, e assim, o próprio Buda ofereceu uma variedade de ensinamentos em diferentes níveis – de fato, inúmeros –, mas, falando sucintamente, esses níveis diferentes são o Hīnayāna, o Mahāyāna e o Vajrayāna.^[4] Dentro de cada um desses caminhos, encontramos muitas escolas diferentes e, com base nesse fato, penso que as diferentes religiões são necessárias para o mundo. Tal como os diferentes sistemas medicinais, as várias religiões são benéficas para os diferentes tipos de seres.

Mente e Corpo

De acordo com o Budismo, todos nós temos um corpo físico e uma mente, que são muito diferentes um do outro. Sabemos que o corpo nasce dos nossos pais e entendemos como ele se desenvolve e se mantém. Em nossa vida humana, o corpo

precisa de um lugar para viver, comida, abrigo, roupas, medicamentos, amigos, companheiros e assim por diante. No entanto, o que realmente importa em nossa existência é a prática espiritual, que diz respeito à mente, e não ao corpo. Sem a prática espiritual, a vida toda se torna vazia e oca, independentemente de quão bem atendidas sejam as necessidades materiais.

Podemos ver o corpo com os olhos e tocá-lo com as mãos. Podemos descrever seu tamanho, cor, forma e outras características; e no final da vida, o corpo será descartado de uma forma ou de outra. No entanto, a mente é diferente: não podemos ver a mente com os olhos; não podemos tocá-la com as mãos; e não podemos descrevê-la em termos de cor, forma ou tamanho. Em outras palavras, a mente é vazia, mas ainda assim, é poderosa. É da mente que emergem todas as nossas ações positivas e negativas. É a mente que goza de felicidade, e é a mente que sofre nossas dores. Por ser vazia, invisível e intangível, quando deixarmos este mundo a mente não será descartada da mesma forma que descartamos nossos corpos. A mente não pode ser enterrada.

Mas afinal, de onde vem a mente? De que maneira ela existe e como se mantém? Todo fenômeno depende de suas próprias causas e condições. A mente presente, que é invisível, não pode

surgir de algo material e visível como o corpo físico. Não pode surgir dos elementos, porque também podemos vê-los. Deve surgir, portanto, daquilo que pertence ao mesmo *continuum* que ela, e não de algo cuja essência é diferente. Se quisermos cultivar arroz, precisamos plantar sementes de arroz, e não de outra planta. Também são necessárias as condições certas para o arroz crescer, como terra arável, temperatura adequada e umidade correta. Sem as condições necessárias, nenhuma semente amadurece.

A mente está mudando o tempo todo, no entanto, continua sendo a mesma. Ainda que a mente que tínhamos quando bebês e a mente que possuímos agora sejam muito diferentes; há uma continuidade ininterrupta entre elas. É como um rio que está em constante mudança, mas continua o mesmo. A água do rio corre em um fluxo em constante transformação, porém contínuo. A mente que possuímos neste momento é essa continuidade da consciência, como um rio, em constante mudança.

Como existe esta continuidade que não surge de coisas externas ou materiais, mas cuja fonte é ela mesma^[5], postulamos a existência da mente anterior à nossa mente e corpo atuais, anterior a esta encarnação. É assim que nós budistas demonstramos a existência de vidas passadas através

da lógica. Ao analisarmos mais profundamente, entendemos que essa continuidade se estende infinitamente para o passado: não há começo nem fim para a mente. Não há nenhum momento ou local específico no qual a mente de um indivíduo tenha surgido repentinamente. Em vez disso, a mente sempre existiu. A mente é, de fato, uma das maravilhas do universo, existindo desde um tempo sem início até o presente.

Saṃsāra e Impermanência

Embora já tenhamos nascido em vários lugares e formas diferentes, a continuidade da mente flui do passado para o futuro. O termo budista para isso é *saṃsāra*, o ciclo de existência e renascimento desde tempos imemoriais. Às vezes, nos referimos a esse ciclo como “a roda do saṃsāra”, que prossegue continuamente, girando como uma roda. Até que alcancemos a iluminação, continuaremos sem cessar na roda do saṃsāra.

Quando compreendemos essa situação, é fácil desenvolver o pensamento da renúncia e direcionarmos nossa mente para a prática espiritual. Olhando para a infinitude da roda do saṃsāra, tudo o que parece importante nesta vida é percebido como temporário e impermanente. O Buda disse: “Todas as

coisas compostas são impermanentes”; e também ensinou o que chamamos de *os quatro fins*:

O fim da reunião é a separação.

O fim da acumulação é a exaustão.

O fim da subida é a queda.

O fim do nascimento é a morte.

O fim da reunião é a separação: nosso encontro de hoje, aqui neste lugar onde tantos de nós nos reunimos vindos de diferentes lugares, certamente terminará em separação, pois quando o ensinamento acabar, cada um voltará ao lugar de onde veio.

O fim da acumulação é a exaustão: podemos acumular grandes riquezas e muitas outras coisas, mas um dia, tudo o que acumulamos acabará.

O fim da subida é a queda: independentemente do quão elevado seja o status que tenhamos alcançado ou o poder conquistado, não é possível mantê-los para sempre, pois um dia, quando a morte chegar, com ela virá a queda. E este é o quarto fim: *o fim do nascimento é a morte*.

No caminho espiritual, é fundamental lembrar que esta vida é temporária, transitória e desprovida de uma essência. Mesmo o bilionário mais rico, mesmo a pessoa mais poderosa do mundo – não importa quanta prosperidade ou poder tenham adquirido – terão que deixar tudo para trás. Nada nos acompanha quando deixamos este mundo, seja a fama, o poder ou a riqueza. Não podemos levar nada quando a morte bate à porta. No entanto, até mesmo neste momento, a mente em si não desaparece; ela continua.

Karma e Renascimento

Uma vez que a mente continua [após a morte], as ações virtuosas que realizamos serão levadas conosco de acordo com a lei do karma. “Karma” é uma palavra sânscrita que significa “ação”. O mérito derivado de ações positivas realizadas com intenções positivas – como bondade amorosa, compaixão e tolerância – nos ajudará no futuro. Nossos atos virtuosos nos acompanham, assim como a sombra nos segue aonde quer que vamos. Da mesma forma, atos negativos ou não virtuosos, decorrentes de emoções negativas – como raiva, ignorância e ciúme – também nos acompanharão para onde quer que nossa consciência vá.

As ações virtuosas e não virtuosas que realizamos durante a vida nos acompanharão após a morte, determinando nosso próximo renascimento. Se realizarmos ações virtuosas, renascemos continuamente nos três reinos superiores, possuindo diversas qualidades positivas, como longevidade, boa saúde, prosperidade, satisfação dos desejos e uma vida feliz – os resultados das ações positivas.

Já as ações negativas produzem resultados indesejáveis, como vida curta, falta de saúde, pobreza e desejos frustrados. Assim, nossa vida futura será determinada pelas ações que realizamos no presente e no passado. Aqueles que cometerem atos negativos poderão cair em um dos três reinos inferiores ou, mesmo que não renasçam nesses reinos, ainda experimentarão os resultados negativos de suas ações não virtuosas. Já aqueles que praticarem ações virtuosas renascerão continuamente em um dos três reinos superiores.

Sabedoria

Para nos abstermos de atos não virtuosos e praticarmos atos virtuosos, precisamos de sabedoria. Um grande mestre indiano afirmou em um de seus comentários: “A raiz de todas as qualidades, visíveis e invisíveis, está na sabedoria”. Sem

sabedoria, não podemos reconhecer as causas da felicidade e do sofrimento. Todos buscamos a felicidade, mas muitos não conseguem alcançá-la porque lhes falta sabedoria. É dito que a aflição mental que produz todos os obscurecimentos é a ignorância, e seu antídoto é a sabedoria. Portanto, quando possuímos sabedoria, sabemos quais são as causas da felicidade e do sofrimento.

Mesmo desconsiderando a meta última, a iluminação, e almejando apenas uma felicidade comum nesta e em vidas futuras, a necessidade de se esforçar corretamente é óbvia. Por falta de sabedoria, muitos acreditam que suas ações negativas produzirão bem-estar para si e, assim, se engajam em tais ações. Porém, o resultado é apenas mais sofrimento. Dessa forma, torna-se claro como a sabedoria é necessária, até mesmo para seguir um caminho simples como esse.

No Budismo, a sabedoria mais elevada é o reconhecimento da verdadeira natureza da mente, a verdadeira natureza da realidade. Com essa realização, podemos abandonar completamente o apego ao saṃsāra, pois reconhecemos a ilusão da percepção dualista que produz os obscurecimentos em nossas mentes. É assim que alcançamos a felicidade definitiva da liberação: a iluminação perfeita.

O Caminho dos Seres de Capacidade Inferior e Mediana

Como já foi dito, o saṃsāra é a roda da existência, a existência cíclica, cuja continuidade se assemelha à uma roda em movimento. Quando um ciclo se fecha, outro se inicia. Quando esta vida termina, outra se origina. Sofrimento e insatisfação permeiam todo o saṃsāra, mas não reconhecemos isso. É claro que há vários graus de sofrimento: alguns lugares têm mais, enquanto outros têm menos. Um determinado reino no saṃsāra pode parecer bom e agradável quando comparado a outro onde há muito sofrimento. Mas, na realidade, se examinarmos cuidadosamente o saṃsāra como um todo, descobriremos que nele não há nenhuma felicidade verdadeira.

Segundo ensinamentos, o caminho dos seres de capacidade inferior é seguido por aqueles que buscam a felicidade dentro do saṃsāra, sem reconhecer que todo ele é sofrimento. Neste caminho, a felicidade é buscada nesta vida ou em renascimentos futuros mais felizes, e por essa razão é chamado de “inferior” – pois seu objetivo ainda está limitado ao saṃsāra, a roda da existência. Enquanto permanecermos na roda da existência, haverá apenas sofrimento. Podemos ir a qualquer lugar, fazer qualquer coisa ou nos relacionar com qualquer pessoa, mas não encontraremos satisfação permanente. Este fato é evidente em nossa própria experiência de vida e

demonstra que nossa existência neste universo é sofrimento.

O caminho dos seres de capacidade mediana parte do reconhecimento de que não há felicidade verdadeira em nenhum reino do saṃsāra, seja ele inferior ou superior. Tudo o que parece ser felicidade nos reinos superiores é entendido como uma mistura de felicidade e sofrimento, dor e prazer, na qual a felicidade não dura. Quando entramos no caminho dos seres medianos, buscamos a liberação do saṃsāra, também chamada de nirvāṇa.

Para renunciar totalmente ao saṃsāra e alcançar a liberação individual, é preciso cortar a raiz do saṃsāra, ou seja, eliminar a ignorância fundamental. O que caracteriza essa ignorância? É o não reconhecimento da verdadeira natureza da mente, que é pura desde o tempo sem princípio. A verdadeira natureza da mente é a natureza búdica, que jamais foi manchada pelos obscurecimentos. No entanto, como não enxergamos a verdadeira natureza da mente, nos apegamos ao *eu*.

O Caminho dos Seres de Capacidade Superior

Alcançar o caminho dos seres de capacidade mediana é ótimo, mas ainda há um terceiro estágio para além deste,

chamado de *caminho dos seres de capacidade superior*. Este estágio é mais elevado pois nele a liberação não é buscada apenas para si mesmo, mas para todos os seres sencientes. A liberação individual é resultado da realização da sabedoria que reconhece a realidade última e a natureza da mente. O caminho dos seres de capacidade superior, por sua vez, combina essa sabedoria com o cultivo da compaixão e o desenvolvimento da bodhicitta, a mente do despertar. A pessoa de capacidade superior renuncia à liberação individual e almeja alcançar a mais alta iluminação, o estado de buda, para o bem de todos os seres sencientes.

Para iniciar o caminho dos seres de capacidade superior, devemos reconhecer que todos somos iguais em nossa busca pela felicidade: os outros são exatamente como nós nesse aspecto. Além disso, podemos perceber que precisamos dos outros ao longo da vida, assim como eles necessitam de nós. Quando crianças, dependíamos de nossos guardiões – pais e professores – para nos guiar e nos dizer o que é certo e errado. Mais tarde, como adultos, precisamos de companheiros e amigos a quem possamos recorrer em busca de conselhos e ajuda. Por fim, à medida que envelhecemos, dependemos cada vez mais da ajuda dos outros. Assim, na prática espiritual, não é correto pensar apenas em si mesmo, ignorando os demais.

Pelo contrário, devemos desejar que todos os seres sencientes sejam felizes, assim como nós desejamos ser.

Este desejo de que os outros sejam felizes é chamado, no Budismo, de bondade amorosa ou amor. É um passo para se desenvolver a compaixão, que é o desejo de salvar os outros do sofrimento. Se examinarmos honestamente para determinar se os seres sencientes são felizes ou não, veremos que, em seu estado atual, eles não são felizes. Todo o ser senciente sofre, seja por dores físicas, ansiedade mental, insatisfação generalizada ou qualquer outro tipo de sofrimento. Todos anseiam pela felicidade, mas não sabem de onde ela vem.

Para gerarmos um amor universal, o primeiro passo é refletir que todos os seres sencientes são nossos próprios entes queridos – nossos amados pais, amigos e parentes. Uma vez que acreditamos no ciclo sem fim do saṃsāra, é lógico afirmar que todo ser senciente já foi, ao menos uma vez, uma pessoa querida. Se praticarmos perceber todos os seres sencientes desta maneira, como as pessoas queridas em nossa vida, poderemos desenvolver o verdadeiro amor.

Devemos incluir também nossos inimigos mais odiados nesta prática. Embora eles apareçam como inimigos nesta vida, precisamos nos lembrar que eles também já foram nossos

entes queridos em vidas anteriores. Devemos sempre lembrar que todo ser vivo deseja ser feliz, independentemente de quem seja e de sua filosofia, religião ou ideologia.

Em seguida, cultivamos a compaixão, o desejo sincero de eliminar o sofrimento dos outros. Isso significa se preocupar com os seres que sofrem mental e fisicamente e desejar ajudá-los e salvá-los dessa condição. Entendemos que as pessoas sofrem porque lhes falta sabedoria. Se possuíssem a sabedoria perfeita, nunca mais teriam que sofrer. Desta forma, desejamos que todos os seres sencientes alcancem a iluminação, porque só assim encontrarão a verdadeira e duradoura liberdade do sofrimento.

A Mente do Despertar

Cultivando tal amor e compaixão, desenvolvemos o firme desejo de alcançar a iluminação a fim de libertar todos os seres sencientes do sofrimento, sem qualquer discriminação. Como dito acima, foi assim que o próprio Buda iniciou o caminho para se tornar um buda. Este desejo é chamado de *mente do despertar*, ou *bodhicitta*. É a única maneira de alcançar o estado de buda, nosso objetivo mais elevado.

Tendo cultivado amor e compaixão verdadeiros, precisamos de fato resgatar os seres do sofrimento. Desejos positivos e pensamentos bondosos não são suficientes. Então de que forma podemos realmente ajudá-los? Neste momento, ainda não somos capazes, pois não temos o poder nem a liberdade de fazê-lo. Nossas aflições mentais e nossas ações negativas, ou karma negativo, nos mantêm presos. Não temos escolha senão seguir a direção dos ventos do karma. Por exemplo, nenhum de nós escolheu nascer nesta vida; nascemos aqui por causa do nosso karma. Da mesma forma, no futuro, não teremos escolha quanto ao local do nosso próximo renascimento, pois quem o determinará é, novamente, o karma.

Alguém que esteja completamente preso por suas aflições e seu karma, obviamente, não conseguirá resgatar os outros seres sencientes. A única maneira de ajudá-los de forma eficaz e verdadeira é alcançando a iluminação para o bem deles, assim como o Buda fez. Ele atingiu a iluminação para o bem de todos os seres e concedeu seus ensinamentos para que todos possamos seguir seu exemplo.

Natureza Búdica: A Iluminação é Possível

O que é necessário para se alcançar a iluminação? De que forma podemos alcançá-la? Em primeiro lugar, podemos alcançar

a iluminação porque todos nós possuímos algo chamado *natureza búdica*, nosso potencial para atingir a iluminação, a semente de um buda. É muito semelhante a uma árvore que, para crescer, precisa ter sua semente plantada. A semente da nossa iluminação é a verdadeira natureza da nossa mente, que jamais foi manchada por qualquer obscurecimento. A natureza da mente é pura desde o início. Não há diferença alguma entre a verdadeira natureza da nossa mente e a natureza da sabedoria dos budas: elas são iguais.

A única diferença significativa entre a nossa mente e a sabedoria dos budas é que os budas eliminaram todos os obscurecimentos. Por si só, isso já é uma enorme diferença, tão vasta quanto a diferença entre o céu e a terra. No entanto, quando os obscurecimentos forem eliminados, as incontáveis qualidades sublimes do despertar serão obtidas por cada ser senciente.

Isso é possível porque, no nível último, não há diferença entre a natureza dos seres comuns e dos budas. Atualmente, não podemos ver nossa natureza búdica e, assim, nos apegamos a um *eu*. Isso resulta nos dois obscurecimentos: os aflitivos e os cognitivos. Como esses obscurecimentos nos impedem de ver a verdadeira natureza da nossa mente, somos incapazes de desenvolver as qualidades sublimes da iluminação.

Alcançar o estado de buda requer os métodos certos. Todos possuímos a semente da iluminação, mas se não empregarmos os métodos que removem os obscurecimentos, nunca alcançaremos a iluminação. Empregar os métodos certos significa acumular mérito e sabedoria.

Mérito é a compaixão voltada para ajudar todos os seres sencientes, sem exceção; e sabedoria, neste contexto, é a sabedoria que percebe a realidade última. Outra maneira de descrever o caminho das acumulações de mérito e sabedoria é por meio das seis pāramitās, ou seis perfeições, que são práticas destinadas a amadurecer o despertar através das atividades de um bodhisattva.

A primeira é a perfeição da generosidade, que significa oferecer coisas materiais, amor, o Dharma e proteção. A segunda é a perfeição da conduta ética ou disciplina, isto é, abster-se de ações negativas e ações não virtuosas, que surgem de aflições mentais como ignorância, desejo e apego. A terceira perfeição é a paciência. A quarta, é a diligência. A quinta, é a concentração meditativa. E a sexta é a sabedoria, que se refere à sabedoria de perceber a realidade última.

De todas elas, a sexta é a mais importante, enquanto as outras servem como meios para conquistá-la. Além disso, a

sabedoria “aperfeiçoa” a prática das demais. Por exemplo, sem sabedoria, a generosidade não é a *perfeição* da generosidade. Para ser a perfeição da generosidade, ela deve ser acompanhada da sabedoria não-dual, que reconhece a realidade última. A perfeição da generosidade consiste em ser capaz de oferecer sem o obscurecimento da ignorância, que projeta a dualidade entre o *eu* e o *outro*. O mesmo se aplica às outras cinco perfeições.

As Duas Asas do Pássaro

Todos nós possuímos a semente da iluminação e da sabedoria perfeita, porque todos temos a natureza búdica como potencial. No entanto, se uma semente de arroz for mantida em uma caixa seca, ela nunca produzirá arroz. Para cultivá-la, é preciso criar as condições favoráveis à sua germinação: colocá-la em solo fértil, regá-la, manter uma temperatura adequada, adicionar fertilizantes, e assim por diante. Da mesma forma, para que nossa natureza búdica se desenvolva, devemos nos esforçar na prática das seis perfeições e acumular mérito e sabedoria.

Seja qual for o nível do caminho que seguimos, o mais essencial é cultivar a sabedoria não-dual. Sem ela, não há

como realizar nenhum nível do caminho espiritual budista, muito menos atingir o estado de buda, a iluminação perfeita. Da mesma forma, todos os ensinamentos budistas estão fundados na compaixão. Isso é especialmente verdadeiro na tradição Mahāyāna, que enfatiza o caminho do bodhisattva: a compaixão é crucial no início, no meio e até mesmo após alcançarmos a iluminação.

Diz-se que a sabedoria e a compaixão são como as duas asas de um pássaro. Para voarmos pelo céu, precisamos de ambas, e, da mesma forma, para alcançarmos a iluminação, necessitamos tanto da sabedoria quanto da compaixão. As duas asas dependem uma da outra: sem sabedoria, não podemos ter uma compaixão adequada; e sem compaixão, não podemos realizar a sabedoria. Quando as duas estão presentes, podemos, então, alcançar a iluminação.

Com isso, concluo este ensinamento. Ainda temos alguns minutos, então, se desejarem fazer perguntas, ficarei feliz em respondê-las.

Perguntas e Respostas

Pergunta: Eu medito há muito tempo, como muitas outras pessoas aqui. Empenhei-me na prática das seis perfeições e em outras práticas, mas ainda me sinto tão longe de alcançar a iluminação... No Ocidente, temos o conceito de “render-se à vontade de Deus”. Sua Santidade poderia discutir isso na perspectiva budista? Como podemos fazer isso enquanto budistas? Às vezes sinto que perdi as esperanças.

Sua Santidade: Eu acho que você já começou seu caminho, e isso já é um bom progresso. Não devemos desanimar. É natural que leve bastante tempo até sentirmos alguma realização. Como mencionei, estamos presos no saṃsāra desde tempos sem início, e portanto, a liberação do saṃsāra não é algo que acontecerá em um curto espaço de tempo.

Não há nenhum milagre que possa fazer isso acontecer. De acordo com o Budismo, o Buda nos deu a maior ajuda possível:

os ensinamentos. O Buda não nos salva através de milagres, não é assim que a liberação ocorre. Em vez disso, o Buda nos ensinou sobre o karma, a lei de causa e efeito, explicando que as nossas vidas são produto das nossas ações. Se cometermos ações negativas, rezar para o Buda não nos salvará. Em vez disso, ele nos instruiu sobre o caminho certo e o caminho errado para que possamos adotar um e evitar o outro. Se percorrermos o caminho certo, conseguiremos nos salvar. O Buda disse: “Você é seu próprio salvador. Ninguém mais pode salvá-lo.”

É como uma pessoa doente que vai ao médico. Para curar a doença, é importante que o médico seja bom, mas o paciente também deve trabalhar duro e seguir as instruções do médico: tomar os medicamentos certos e realizar as indicações prescritas. Mesmo que tenhamos o melhor médico do mundo, se não seguirmos suas instruções, a doença não será curada. Assim, o esforço precisa vir de nós mesmos.

Pergunta: Existe algum conceito no Budismo semelhante à ideia de intuição, uma centelha divina dentro de nós ou uma

pequena voz calma que fala conosco? No Ocidente, este é um aspecto forte do Quakerismo; e no Hinduísmo, há a ideia de Brahman que se relaciona através do ātman. Existe um conceito semelhante no Budismo, como uma voz guia ou um gênio dentro de cada pessoa, o qual podemos ouvir para tentar descobrir o que ele está nos dizendo especificamente?

Sua Santidade: Eu não creio que exista um ser separado de nós que poderia nos guiar. No entanto, todos nós temos a natureza búdica, que é a natureza fundamental da mente, a clareza pura da mente. O Buda enfatizou a análise individual com o uso da nossa própria inteligência. Devemos examinar cuidadosamente cada coisa que existe com a nossa própria sabedoria. Com essa inteligência, ou sabedoria, podemos receber os ensinamentos e, através deles, podemos desenvolver essa sabedoria cada vez mais. Assim, combinando sabedoria e compaixão, poderemos encontrar o caminho para a iluminação.

Pergunta: Sua Santidade poderia descrever algumas das qualidades da sabedoria?

Sua Santidade: Quando possuímos sabedoria, somos capazes de realizar ações positivas e nos abstermos de ações não virtuosas, alcançando, assim, resultados positivos em nossas vidas. Em seguida, através da meditação, podemos alcançar a liberação pessoal. E então, praticando as seis pāramitās, podemos alcançar a iluminação. A raiz de todas essas práticas é a sabedoria. Sem sabedoria, não podemos realizar nada.

Pergunta: Sua Santidade explicou que já tivemos muitas vidas e encarnações passadas. Se estamos enfrentando a morte e a doença está devastando nosso corpo, como podemos nos preparar? Como podemos preparar a mente para aceitar tudo isso? E, além disso, é melhor simplesmente aceitá-la, ou podemos tentar cultivar pensamentos positivos? Isso seria capaz de nos curar, no caso de uma doença terminal ou algo devastador para a nossa saúde? Podemos vencê-la através destes ensinamentos, ou eles são apenas para nos prepararmos para a morte aceitando-a?

Sua Santidade: Sim, existem muitas práticas para se preparar para a morte, bem como para aumentarmos nossa longevidade.

Mas vejam, a morte é algo que não podemos evitar. Ninguém quer morrer, mas, ao mesmo tempo, ninguém pode escapar dela. Teremos que enfrentá-la, mais cedo ou mais tarde.

A melhor maneira de se preparar para a morte é perceber que o momento da morte é uma transição muito importante para a mente. No momento da transição, é muito perigoso estar com uma mente negativa, pois ela pode levar ao sofrimento. Na hora da morte, lembre-se que não adianta se desesperar, porque não podemos evitá-la. Precisamos relaxar e, com base nisso, podemos gerar uma mente positiva, com pensamentos de bondade amorosa e compaixão para com todos os seres sencientes. Não há dúvidas de que isso direciona a mente para qualidades positivas.

Pergunta: O que Sua Santidade quer dizer com meditar sobre a vacuidade?

Sua Santidade: As pessoas comuns não se preocupam em investigar e descobrir o que é a realidade, em perguntar qual

é a verdade última. Elas aceitam as coisas tal como as vemos e as experimentamos na vida comum e convencional. No entanto, seres mais inteligentes tentam examinar por que as coisas são como são, por que estamos aqui e qual é a natureza da realidade.

A realidade não é como a vemos. A realidade é diferente, pois tudo o que vemos é como um sonho. Quando estamos sonhando, a experiência é tão real para nós quanto a vida cotidiana. Em nossos sonhos, podemos experimentar fortes sentimentos de alegria e tristeza, mas quando acordamos, não há um único sinal das coisas que estavam no sonho. Nossa vida também é assim, como um sonho, mas a realidade não é esse sonho, ela está distante dessas aparências presentes.

Quando examinamos cuidadosamente, concluímos que a realidade última está além de qualquer descrição. Está além da existência, da inexistência, de ambas ou de nenhuma das duas. Não é possível expressá-la em palavras. No entanto, para nos referirmos a isso, usamos a palavra “vacuidade”, mas ela não significa “vazio” no sentido de “nada”. Não estamos dizendo que, em última análise, existe esse *nada*. Vacuidade refere-se à ausência de qualquer existência inerente naquilo que existe. Portanto, nesta visão, também não há o *nada*. Vacuidade é o nome dessa qualidade inexprimível da realidade última que

está além da descrição, além da existência, da inexistência, de ambas ou de nenhuma das duas.

Pergunta: Quando se medita na vacuidade, como é essa experiência? Em *que* se está meditando? Como se conectar com a vacuidade? O que se está pensando?

Sua Santidade: Como pessoas comuns, não podemos experimentar a verdade última imediatamente quando meditamos. Precisamos progredir um passo de cada vez. O primeiro passo é reconhecer que nenhum fenômeno existe tal como aparece. Depois, podemos passar para o segundo passo, que é reconhecer que a inexistência também não é a realidade.

A realidade última está além dos quatro extremos – existência, inexistência, ambas e nenhuma das duas. A verdadeira experiência da realidade última só é alcançada por aqueles que chegaram ao que chamamos de *níveis sublimes*^[6].

Notas

[1] *Bodhicitta*, em sânscrito. Também traduzido como *mente da iluminação, mente do despertar*, etc.. (N. do T.)

[2] Os obscurecimentos são geralmente classificados em dois tipos: o *obscurecimento das aflições* e o *obscurecimento cognitivo*. Os obscurecimentos das aflições (Sâncsc. *kleśāvaraṇa*, Tib. *nyon mongs pa'i sgrib pa*) são as emoções aflitivas, às vezes chamadas de emoções negativas, como desejo e raiva. Elas impedem a realização da ausência da identidade pessoal, reforçando a experiência dualista de *eu* e *outro*. Os obscurecimentos cognitivos (Sâncsc. *jñeyāvaraṇa*, Tib. *shes bya'i sgrib pa*) encobre a sabedoria primordial, impedindo a realização da verdadeira natureza da realidade. A eliminação dos dois tipos de obscurecimentos resulta na iluminação, o estado de buda. (N. do T.)

[3] Uma maneira de entender a iluminação é como a transformação do corpo, fala e mente comuns do praticante – às vezes são chamados de três portas –, no corpo, fala e sabedoria transcendentes de um buda. Estes correspondem aos três *kāyas*, ou corpos, de um buda: o *nirmāṇakāya* (corpo de manifestação), o *saṃbhogakāya* (corpo da fruição completa) e o *dharmakāya* (corpo absoluto). (N. do T.)

[4] O Veículo Fundamental, o Grande Veículo e o Veículo Vajra. A distinção tradicional entre Hīnayāna e Mahāyāna baseia-se nos dois tipos de motivação para a prática: praticar para a liberação pessoal e praticar para a liberação de todos os seres sencientes. Essa distinção difere daquela baseada na localização geográfica das escolas budistas. O Vajrayāna, às vezes chamado de Budismo tântrico, faz parte do Mahāyāna em termos de motivação, mas possui práticas especiais que não são encontradas no Mahāyāna comum. (N. do T.)

[5] Em outras palavras, cada instante de consciência é gerado pelo instante anterior, formando um *continuum* de momentos. Como a causa de cada instante de consciência é necessariamente um momento anterior de consciência, a mente não pode ser produzida por nenhum fenômeno material, como o corpo ou o cérebro. Portanto,

o primeiro instante de consciência associado a este corpo atual deve necessariamente ter surgido de um instante de consciência anterior a este corpo e esta mente, ou seja, uma mente que já existia antes do nascimento do corpo e da mente desta vida. (N. do T.)

[6] *Níveis* se refere aos *bhūmis*, quando o bodhisattva avançado medita na experiência direta da realidade última; e *sublime* (ou *nobre*) é a tradução de *ārya*, palavra sânscrita usada para se referir àqueles que alcançaram os *bhūmis*. (N. do T.)



■ 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