



# Por que a Mente Importa: Compreendendo as Verdades Relativa e Última

Sua Santidade, o 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche



Publicado por *The Sakya Tradition*



Publicado por *The Sakya Tradition*

<https://sakyatradition.org/>

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

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

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

Twitter: Sakya\_Tradition

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



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

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

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

# Agradecimentos

Sua Santidade, o 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche concedeu este ensinamento no dia 26 de março de 2012 a pedido do Sakya Drogon Ling, em Dénia, na Espanha. 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 tornar amplamente disponíveis os preciosos ensinamentos do Dharma da gloriosa linhagem Sakya. Este ensinamento foi traduzido para o português pela equipe de tradução da The Sakya Tradition, Inc. em 2025.

Esta publicação só foi possível graças às generosas doações de Maria Júlia Silva e Cheah Poh Peng. Agradecemos também a todos os voluntários por sua dedicação e esforço na compilação deste ensinamento.

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

Durião: há quem o ame e quem o odeie. Por que algumas pessoas adoram tanto algo enquanto outras detestam? Por que algumas pessoas são completamente dominadas pelas emoções no decorrer de uma tragédia,, enquanto outras permanecem calmas?

Tudo é mente – e isso explica tudo. Se nós tivermos um bom entendimento desta visão profunda, seremos capazes de navegar habilmente pelo caminho que leva à felicidade. No entanto, falar é muito mais fácil do que fazer.

Assim, neste texto, Sua Santidade explica este tema de forma muito clara, usando exemplos do dia a dia que facilitam nossa compreensão e nos ajudam a controlar melhor nossas vidas.

# TUDO É MENTE





# **Por que a Mente Importa: Compreendendo a Verdade Relativa e a Última**

**D**e um modo geral, podemos dizer que a experiência do sofrimento depende da forma como reagimos aos problemas e aos desafios que enfrentamos — a forma como lidamos com as situações. Por exemplo, se duas pessoas, em que um é praticante do Dharma e o outro uma pessoa comum, experimentam o mesmo sofrimento, ou o mesmo desafio, o modo como lidam com a situação será diferente e, assim, o sofrimento de cada uma também será diferente. A pessoa que enfrenta seus desafios com base no conhecimento do Dharma terá um sofrimento menor. É claro que isto requer não apenas compreender o Dharma, mas também colocá-lo em prática. Para lidar habilmente com os problemas e desafios que surgem, primeiro é preciso desenvolver o conhecimento do Dharma através do estudo, e depois colocar esse entendimento intelectual em prática.

O Buda concedeu um grande número de ensinamentos, mas o propósito de todos eles é dominar, ou domar a mente.

No texto *O Caminho do Bodhisattva (Bodhisattvacaryāvatāra)*, o grande ācārya e bodhisattva Śāntideva diz que, se domarmos nossa mente, estaremos livres de todos os medos e possuiremos todas as virtudes. Segundo ele, quando controlamos nossa mente, podemos vencer qualquer ser temível, como tigres, leões, elefantes e assim por diante, bem como todos os inimigos e espíritos negativos; tudo isso simplesmente por controlarmos nossa mente.

Śāntideva diz que cobrir o universo com pele de couro não é possível, mas podemos cobrir os nossos pés. Podemos vencer nossos obstáculos e problemas simplesmente transformando a nossa mente. Não podemos derrotar todos os obstáculos externos, mas podemos alcançar o resultado, da mesma forma que cobrir os nossos pés com couro produz o mesmo efeito que cobrir o universo inteiro. Tanto a felicidade quanto o sofrimento não dependem de fatores externos, mas sim da nossa própria mente e de nossos estados mentais.

Se tivermos um forte apego à vida mundana, sentiremos os problemas de forma mais intensa. Porém, sem esse apego, não sentiremos tanto sofrimento, mesmo que surjam grandes problemas. Por exemplo, se eu perder um objeto que não tem valor para mim, não ficarei triste; mas se for algo que considero muito precioso, certamente ficarei triste. O

sentimento não depende do objeto, mas da mente. Nenhum de nós sofre ao se livrar de um objeto descartável, como um prato ou copo de plástico, porque não temos nenhum apego ao objeto. No entanto, se comprarmos algo que seja muito valioso para nós, como um carro ou uma casa, sofreremos quando a coisa for perdida. Quanto mais apego, mais sofrimento; e quanto menor o apego, menor será nosso sofrimento. Sentir apego pelos objetos significa estar apegado ao saṃsāra. Em seu ensinamento de quatro linhas chamado *Abandonando os Quatro Apegos*, Mañjuśrī diz: “Se houver apego ao saṃsāra, não há renúncia<sup>[1]</sup>.”

Dependendo das circunstâncias, o mesmo objeto produzirá sensações de apego diferentes. Por exemplo, na Espanha, o açafrão não é raro – pode ser comprado em qualquer lugar. Se alguém perder seu açafrão na Espanha, não ficará triste; porém, se a pessoa o perder em algum lugar onde o açafrão é uma coisa rara, ela sofrerá mais. O mesmo objeto produz diferentes sensações dependendo do grau de intensidade do nosso apego, demonstrando que o sofrimento que experienciamos não depende do objeto, mas da nossa reação; e o que determina a reação é a mente e o modo como olhamos para o objeto.



Tudo é mente. Por isso, a chave está em aprendermos a domar, ou controlar, a nossa mente. Embora o Buda tenha dado um grande número de ensinamentos para nos ajudar a domar as nossas mentes, de um modo geral, podemos dizer que ele ensinou as duas verdades: a verdade relativa e a verdade absoluta. Se conhecermos e meditarmos sobre essas duas verdades, seremos capazes de superar os sofrimentos e os problemas desta vida, da próxima vida, e até mesmo transcender todo o saṃsāra. Meditar sobre as duas verdades nos ajudará a alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, obtendo a felicidade definitiva, a sabedoria última, o poder definitivo e todas as qualidades excelentes da iluminação.

A realidade da verdade relativa refere-se a todos os fenômenos que, neste momento, percebemos como existentes, apesar de não serem realmente existentes. Eles são como reflexos em um espelho, um espetáculo de magia, um sonho. No momento, não percebemos isso, e assim nos fixamos às aparências como sendo realmente existentes. Temos fortes fixações a esses fenômenos, sem percebermos a realidade da verdade relativa. Apegando-nos a eles como verdadeiramente existentes, nos tornamos materialistas e focamos apenas no mundo externo, em vez de olharmos para nossa própria mente.

Os fenômenos da verdade relativa não são realmente existentes. Todos os fenômenos que experienciamos ou percebemos surgem de causas e condições. Todos os fenômenos aparecem como resultado do surgimento interdependente. Hoje em dia, dizem que o mundo encolheu, uma expressão que mostra como começamos a ver que dependemos uns dos outros. A originação interdependente dos fenômenos tem o mesmo significado: nenhum fenômeno existe realmente. Se algo existisse verdadeiramente, precisaria existir de forma independente, não surgiria em dependência de outras coisas que atuam como causas e condições. No entanto, todas as coisas são interdependentes e dependem de causas e condições.

[Pergunta] – O Rinpoche disse que, no mundo atual, podemos sentir ainda mais esta realidade da interdependência, mas será que isso é realmente igual ao ensinamento budista da interdependência?

[Sua Santidade] – Na verdade, sim, é igual; também é originação interdependente, e nós precisamos saber disso. Originação interdependente significa que os fenômenos são compostos e não existem realmente. Se algo é composto, também é impermanente e desprovido de existência intrínseca, além de depender de outros fatores para surgir. Tudo o que

surge desta forma está sujeito à cessação; em outras palavras, é impermanente. Por exemplo, no mundo qualquer ser que nasça morrerá. Não existe uma única pessoa que nasceu, e nunca morrerá. Isso também se aplica aos objetos materiais. Aquilo que é produzido acabará por cessar ou ser destruído, pois nada é permanente. Até mesmo a mais sólida estrutura de ferro pode ser destruída e deixará de existir em algum momento.

Tudo é impermanente, como um sonho. Em um sūtra, Buda disse que se uma jovem mulher sonha que tem um filho, ela se sentirá muito feliz. Todavia, se o seu filho morre durante o sonho, ela ficará muito triste e sentirá um sofrimento enorme. Na realidade, nenhum filho nasceu e nenhum filho morreu. Buda disse, neste sutra, que a felicidade e a tristeza dessa mulher são produtos do sonho dela, e que todos os fenômenos são assim.

Nós também temos sonhos bons e ruins que produzem sentimentos de felicidade e tristeza. Quando acordamos do sonho, todos esses sentimentos cessam porque somos capazes de reconhecer que o sonho não era real. Da mesma forma, é possível perceber que a realidade da verdade relativa, a nossa visão comum dos fenômenos, é como um sonho. Apesar de podermos reconhecer que nossos sonhos são apenas sonhos, continuamos a acreditar que a vida comum do estado de vigília

é real, porque temos essa propensão muito forte para acreditar nela. Esse fato também explica porque temos percepções tão diferentes.

É importante descobrirmos a realidade da verdade relativa, pois isso certamente diminuirá nosso sofrimento. Com esse entendimento, podemos controlar nossa mente e reduzir os pensamentos negativos. Então, tendo como base essa consciência, conheceremos a realidade da verdade última, e isso eliminará completamente os pensamentos negativos do nosso *continuum* mental.

Reconhecer a verdade última significa alcançar um estado que é livre de extremos. Isso começa com uma análise que demonstra a inexistência de uma identidade inerente, ou existência inerente. Se analisarmos minuciosamente o nosso corpo, tentando descobrir onde está o *eu*, não o encontraremos em lugar algum. N’*O Caminho do Bodhisattva*, Śântideva diz: “Os dentes não são o *eu*, o cabelo não é o *eu*, as unhas não são o *eu*...” e assim por diante. Quando possuímos um carro, dizemos “meu carro”, ou seja, não somos o carro. Da mesma forma, quando dizemos “o meu eu”, como podemos ser, simultaneamente, aquele que possui e aquilo que é possuído? Na verdade, não existe um *eu* que seja uma entidade independente passível ser identificada.

Na realidade relativa, existe um *eu* que é ilusório, como um sonho ou um espetáculo de magia. Já na verdade última, não existe *eu* algum; não podemos encontrá-lo. Isso é chamado de vacuidade, mas não significa um simples vazio, pois a realidade última está além dos dois extremos – a existência e a inexistência. Se nos apegamos à vacuidade como sendo um estado de inexistência, caímos no extremo do niilismo. A verdade última transcende os dois extremos – eternalismo e niilismo.

Em suma, ao reconhecermos a realidade da verdade relativa, podemos enfraquecer os pensamentos negativos, que são a causa do nosso sofrimento. E ao reconhecermos a realidade da verdade última, podemos eliminar totalmente esses pensamentos negativos de nossa mente, ou consciência – que talvez seja uma palavra melhor no passado.

## Notas

[1] O texto raiz diz: ལམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། lit. “Se [você] se apegar aos três reinos, não é renúncia.” Os três mundos do saṃsāra são o mundo do desejo, o mundo da forma, e o mundo da não-forma. (N. do T.)







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

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



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

<https://sakyatradition.org/>

2025 @All Rights Reserved