



**Sabedoria: a Chave para uma Vida Feliz:
Ensino introdutório à
Transmissão Oral do Tantra *Mañjuśrī
Nāma Saṃgīti***

Sua Santidade Sakya Trichen



Publicado por *The Sakya Tradition*

Publicado por *The Sakya Tradition*

<https://sakyatradition.org>

Email : 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.

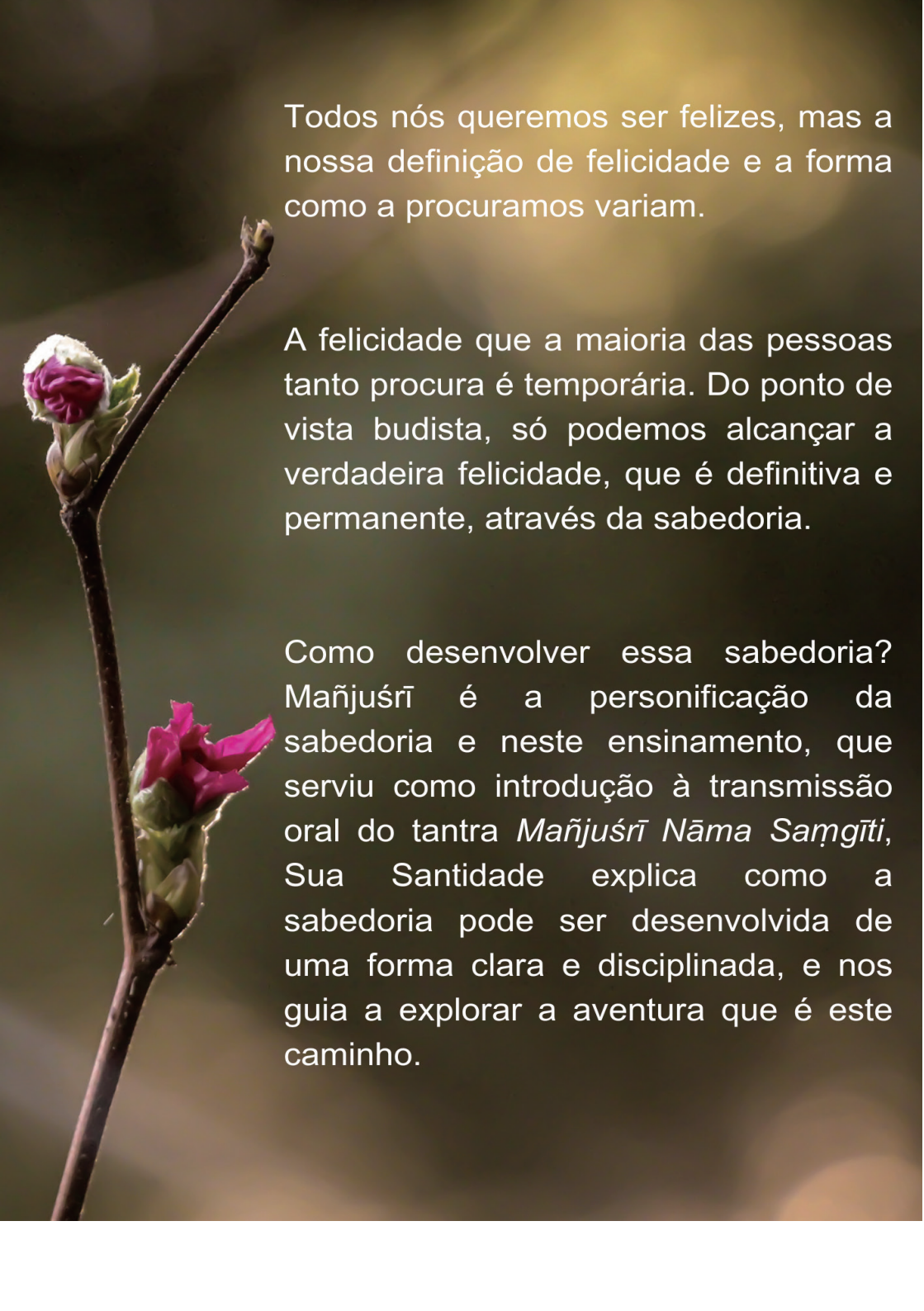
Para mais informações, consulte a licença *Creative Commons*.

Agradecimentos

Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin) concedeu este ensinamento no dia 30 de maio de 2014, no Centro Nagarjuna, em Valência, Espanha. Posteriormente, 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 amplamente os preciosos ensinamentos do Dharma da gloriosa linhagem Sakya. Este ensinamento foi traduzido para o português pela equipe de tradução *The Sakya Tradition, Inc.*, em 2023.

Esta publicação foi possível graças aos generosos donativos de Jozef Wist, Maria Júlia Silva e Cheah Poh Peng. Agradecemos também a todos os voluntários pela sua dedicação e esforço na compilação deste ensinamento.

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



Todos nós queremos ser felizes, mas a nossa definição de felicidade e a forma como a procuramos variam.

A felicidade que a maioria das pessoas tanto procura é temporária. Do ponto de vista budista, só podemos alcançar a verdadeira felicidade, que é definitiva e permanente, através da sabedoria.

Como desenvolver essa sabedoria? Mañjuśrī é a personificação da sabedoria e neste ensinamento, que serviu como introdução à transmissão oral do tantra *Mañjuśrī Nāma Saṃgīti*, Sua Santidade explica como a sabedoria pode ser desenvolvida de uma forma clara e disciplinada, e nos guia a explorar a aventura que é este caminho.

Sabedoria: a Chave para uma Vida Feliz: Ensino introdutório à Transmissão Oral do Tantra *Mañjuśrī Nāma Saṃgīti*

No mundo em que vivemos, existem inúmeras pessoas, ideias e culturas diferentes. Há, no entanto, uma coisa que todos temos em comum: o desejo de nos libertarmos do sofrimento e obtermos felicidade. Em busca da felicidade, cada indivíduo, e também cada sociedade, procura aquilo que acredita que a proporcionará.

O progresso moderno e o desenvolvimento econômico surgiram dessa busca. No século passado, houve um progresso tremendo na ciência e na tecnologia, trazendo muitos benefícios. No entanto, tornou-se evidente que a verdadeira felicidade não surge através do progresso tecnológico. Para alcançá-la, precisamos mudar nossas mentes e, para isso, mais do que o progresso tecnológico, precisamos de um desenvolvimento espiritual para que possamos libertar nossas mentes das aflições mentais.

Pessoalmente, acredito que todas as grandes religiões do mundo têm sua beleza e sua própria maneira de ajudar a humanidade. Da mesma forma que precisamos de diferentes medicamentos para curar diferentes doenças, as várias tradições espirituais são necessárias. Quando falo aqui da chave para a felicidade, falo de uma perspectiva budista.

Na visão budista, a mente, ou consciência, não possui um início. É extraordinário que a consciência não tenha origem. É como uma produção de sementes sem início: será possível encontrar a primeira semente? Da mesma forma, não existe um momento no tempo que possa ser identificado como o início de uma consciência individual. Estamos aprisionados no saṃsāra desde tempos sem início e, enquanto permanecermos nele, não será possível possuímos liberdade nem felicidade; ao contrário, teremos que passar por sofrimentos enormes. Portanto, devemos nos esforçar, especialmente agora, enquanto possuímos esta excelente oportunidade de termos nascido como seres humanos e de termos todas as condições necessárias, para não desperdiçá-la. Devemos buscar resultados concretos enquanto temos esta oportunidade de ouro. Embora existam muitos tipos diferentes de caminho espiritual e todos nós possuamos diferentes habilidades, mentalidades e aflições mentais, podemos dizer que o essencial é transformar a mente através do cultivo da sabedoria.

Os Três Tipos de Caminhos Espirituais

1) O Caminho dos Seres de Capacidade Inferior

O Buda ensinou que todas as coisas compostas são impermanentes, o que significa que tudo o que surge de causas e condições é impermanente. Isto naturalmente inclui as nossas vidas. Todos os que nascem acabarão por morrer: o fim do nascimento será sempre a morte. Quando morrermos, nossos corpos físicos serão descartados de uma forma ou de outra, mas a consciência não desaparecerá simplesmente. Mente e corpo são totalmente diferentes. O corpo é visível, podemos vê-lo com os nossos olhos, tocá-lo e descrevê-lo. Mas a mente é diferente, é algo invisível. Não podemos vê-la ou tocá-la, e ela não pode simplesmente desaparecer ou desintegrar-se, ela continuará.

Enquanto estamos vivos, nossas ações determinam nosso futuro. Se cometermos atos negativos, isso nos fará cair nos reinos inferiores, enquanto os atos virtuosos nos farão nascer nos reinos superiores. Aqueles que caem nos reinos inferiores têm de passar por sofrimentos inimagináveis.

Se praticarmos o Dharma para evitar esses sofrimentos e renascer continuamente nos reinos superiores, chamamos

isso de “caminho dos seres de capacidade inferior.” Para que isso aconteça com sucesso, devemos abster-nos das ações não virtuosas, praticar ações virtuosas e manter uma boa conduta moral. É chamado de “caminho dos seres de capacidade inferior” porque a motivação visa apenas o renascimento nos reinos superiores, ainda que estes estejam dentro do ciclo do saṃsāra. No entanto, não deixa de ser um caminho espiritual. Mesmo neste caminho inferior, ou básico, a sabedoria é necessária. Praticá-lo com sucesso depende da sabedoria que nos permite manter uma boa conduta moral.

2) *O Caminho dos Seres de Capacidade Mediana*

Em seguida, há o caminho dos seres de capacidade mediana. Este é o caminho daqueles que compreendem que o sofrimento não é a natureza apenas dos reinos inferiores, mas é também a natureza dos reinos superiores. É claro que há diferentes intensidades de sofrimento: nos reinos inferiores, os sofrimentos são pesados, enquanto nos reinos superiores, o sofrimento é menor, mas a natureza de ambos é a mesma — sofrimento. Mesmo os sentimentos que normalmente consideramos como alegria ou prazer nas nossas vidas são, na verdade, outras formas de sofrimento. É por isso que nós, budistas, consideramos

que a natureza de todo o saṃsāra é sofrimento, desde o mais elevado reino celestial até o inferno mais baixo.

Aqueles que compreendem que não há um único lugar merecedor de apego em todo o saṃsāra desejarão renunciar ao saṃsāra e buscar a libertação. Para atingir esse objetivo, eles precisarão cortar o saṃsāra pela raiz, e sua raiz é o apego ao *eu*. Não reconhecemos a verdadeira natureza da mente, e nos apegamos a um *eu* sem qualquer razão lógica. Mas se analisarmos cuidadosamente e procurarmos esse *eu*, não o encontraremos em lugar nenhum. É apenas devido às nossas fortes tendências habituais que temos o hábito de nos agarrarmos a um *eu*, e, quando há um *eu*, surge o *outro* automaticamente. *Eu e outro* são dependentes entre si.

A falha aqui é a ignorância de não conhecer a natureza da realidade. Devido à ignorância, nos apegamos ao *eu*, e então o *outro* aparece. Sempre que *eu e outro* existem, naturalmente surgem o desejo e o apego para com o nosso lado, bem como a raiva em relação ao outro. Das três aflições básicas — ignorância, desejo e raiva — derivam as demais, como orgulho, avareza, inveja, entre outras. Como nossas mentes estão obscurecidas por essas aflições, agimos e geramos karma, o que nos mantém presos ao saṃsāra.

Se quisermos renunciar totalmente ao saṃsāra, precisamos cortar sua raiz que é o apego ao *eu*, e, para isso, é necessária a sabedoria que realiza a ausência de identidade. A sabedoria é absolutamente essencial para alcançarmos este objetivo. Sem ela, não podemos nos libertar do saṃsāra e alcançar o nirvāṇa.

Chamamos este nível de “caminho dos seres de capacidade mediana” porque é mais elevado do que o caminho que procura apenas um renascimento mais elevado, mas é inferior ao objetivo último.

3) *O Caminho dos Seres de Capacidade Superior*

Em seguida, temos o caminho da pessoa de capacidade superior. Este é o caminho daqueles que, tal como as pessoas de capacidade mediana, percebem que todo o saṃsāra é sofrimento, mas também percebem que cada ser senciente também experiencia sofrimento. Como resultado deste entendimento, essa pessoa faz o voto de alcançar a iluminação para o bem de todos os seres sencientes. Chamamos isso de *bodhicitta*, ou *mente da iluminação*: o desejo de alcançar a iluminação para o bem de todos os seres sencientes.

Como budistas, acreditamos que, desde o tempo sem início até agora, estivemos presos no saṃsāra, em seus

ciclos intermináveis de renascimentos, como uma roda que gira infinitamente – a roda da vida. Neste ciclo interminável, não há um único ser senciente que não tenha sido, em algum momento, sua bondosa mãe, seu pai, parente ou amigo. Todas as vezes que renascemos, essas pessoas queridas nos deram um amor imenso e nos salvaram de perigos. Todas elas foram muito bondosas, mas como passamos de uma vida para outra, não mais nos reconhecemos uns aos outros. Vemos alguns como parentes, outros como amigos, ainda outros como inimigos, e alguns como indiferentes, quando na realidade todos eles são as nossas mães queridas, amigos, e assim por diante. É nosso dever e responsabilidade retribuir-lhes a bondade, o amor e todo o benefício que nos proporcionaram. Por isso, não seria correto ignorá-los e procurar a liberação apenas para nós mesmos. Mesmo em um nível mundano, considerando apenas esta vida, se nossos familiares ou amigos queridos estiverem passando por um grande sofrimento enquanto nós desfrutamos de um lugar seguro e feliz, se tivermos um bom coração, não nos sentiríamos bem, pois, moralmente, isso não seria correto. Contemplando dessa forma, em vez de procurarmos apenas a nossa própria liberação, pensamos nos outros seres sencientes, desejamos aliviá-los do sofrimento colocando-os no caminho da felicidade,

e geramos bondade amorosa e compaixão genuínas por todos os seres sencientes, sem exceção ou discriminação.

Quando geramos a bondade amorosa e a compaixão genuínas, sentimos que não podemos ficar parados: precisamos fazer algo. No entanto, não há nada que possamos fazer, porque somos apenas seres comuns e não temos liberdade. Como seres comuns, para onde quer que os ventos do karma soprem, é para lá que seremos levados e, mesmo que tenhamos um sentimento genuíno de compaixão e um forte desejo de ajudar, não somos capazes. A única maneira de realmente ajudarmos os seres sencientes é buscando a iluminação completa. Um ser desperto pode salvar incontáveis seres sencientes no tempo de um único momento.

As Seis Perfeições

Para alcançar a iluminação, é preciso entrar no caminho do bodhisattva. A prática principal dos bodhisattvas é conhecida como as seis perfeições, ou seis pāramitās, sendo elas: a perfeição da generosidade, a perfeição da conduta ética, a perfeição da paciência, a perfeição da diligência, a perfeição da concentração e a perfeição da sabedoria. As cinco primeiras são o método, e a última é a sabedoria. Sem ela, as outras cinco

são como uma pessoa cega. Essas práticas, sem a sabedoria, não serão capazes de nos conduzir ao nosso destino último, da mesma forma que um cego não pode caminhar até seu destino sem ver o caminho. Na verdade, sem a sabedoria, a generosidade e as demais perfeições nunca serão perfeitas. Para receberem o nome de “perfeição,” elas precisam estar combinadas com a sabedoria.

O método é como os pés, enquanto a sabedoria é como os olhos. Precisamos de olhos para ver e pés para caminhar. Uma pessoa cega, mesmo tendo pernas fortes, é tão incapaz de chegar ao seu destino quanto uma pessoa com olhos saudáveis, mas sem pés. No entanto, uma pessoa com pernas fortes e bons olhos é capaz de ambos: ver o caminho e caminhar. A combinação de método e sabedoria é essencial para o caminho do bodhisattva. Na verdade, para qualquer caminho é necessária a sabedoria para que possamos vê-lo – quer seja um caminho mundano, o caminho para um renascimento superior, o caminho do śrāvaka, ou o caminho da liberação pessoal.

O Caminho Vajrayāna

Ainda mais elevado, é o caminho do Vajrayāna, também chamado de Mantrayāna. Não existe diferença entre o Pāramitāyāna, também chamado de Mahāyāna comum, e o

Mantrayāna em termos da motivação que é a bodhicitta: a realização da verdade última e a completa iluminação, não só para si próprio, mas para o bem de todos os seres sencientes. No entanto, há quatro maneiras pelas quais o Mantrayāna é superior ao Mahāyāna comum.

As Quatro Distinções do Mantrayāna

No Mahāyāna comum, aproximamo-nos gradualmente da realização da realidade última através da prática da meditação. No entanto, como seres comuns, não temos a possibilidade de ver a realidade última diretamente. Podemos ter ideias sobre ela, mas não uma experiência ou vislumbre diretos. O Vajrayāna é diferente: durante uma grande iniciação, recebemos a sabedoria transcendente e, então, usando os métodos dos vários yogas dos canais, elementos e assim por diante, até mesmo uma pessoa comum pode ter uma experiência ou um vislumbre da realidade última. Portanto, a primeira distinção é que o Vajrayāna possui métodos especiais que nos permitem experimentar a realidade última.

Em segundo lugar, o Mantrayāna dispõe de mais métodos, nos quais são utilizados o corpo, os elementos, os canais, a respiração, bem como a visualização e a recitação. Esses diversos métodos têm um impacto poderoso na obtenção da realização.

A terceira distinção é que o Mantrayāna é direcionado a seres inteligentes. Os ensinamentos do Buda são vastos e profundos como o oceano e, por isso, para as pessoas comuns, é difícil compreender os ensinamentos tântricos, que estão vinculados a palavras vajra. Para compreendê-los, é necessário sabedoria.

A quarta distinção é que o Mantrayāna permite uma prática que dispensa dificuldades. No Pāramitāyāna, são feitas práticas muito difíceis, como a de oferecer partes do próprio corpo, entre outras. No Vajrayāna, não precisamos passar por tais dificuldades: podemos caminhar de alegria em alegria.

Seja qual for o nível do caminho espiritual que estamos seguindo, a sabedoria é absolutamente essencial. Todos nós possuímos a semente da sabedoria porque todos temos a natureza de buda. A verdadeira natureza das nossas mentes nunca é manchada pelos obscurecimentos; ela é naturalmente pura desde tempos sem início. Contudo, despertar esta semente de sabedoria requer as condições necessárias. Uma semente tem o potencial de se transformar numa colheita, mas se a mantivermos numa caixa seca, ela nunca crescerá. As condições certas, como solo fértil, umidade, luz solar e temperatura adequada, são necessárias.

Portanto, para despertar a nossa natureza de buda, devemos buscar as bênçãos de Mañjuśrī, que é a manifestação da

sabedoria de todos os budas. A prática de Mañjuśrī nos ajudará, especialmente a recitação do tantra *Mañjuśrī Nāma Saṃgīti* e, por isso, hoje darei a transmissão oral deste texto. Recebi esta transmissão de muitos mestres, mas a de Sua Santidade, o Dalai Lama foi especialmente preciosa. Este tantra é muito importante, pois é a raiz de todos os outros tantras. Enquanto leio e vocês recebem a transmissão oral, é muito importante que tenham a motivação correta. Pensem que “para o benefício de todos os seres sencientes, eu preciso alcançar a iluminação completa e, por essa razão, receberei esta transmissão oral”. Após recebê-la, deverão pensar que seguirão diligentemente o caminho com a motivação e a conduta corretas, tal como um paciente que recebe os conselhos de um médico.

[Sua Santidade concede a transmissão oral]

Conclusão

É ótimo que muitos centros de Dharma estejam sendo estabelecidos. Encorajo todos a se concentrarem nos ensinamentos que já receberam e a tentar colocá-los em prática no dia a dia tanto quanto possível. De um modo geral, todos os ensinamentos do Buda são baseados na compaixão, mas no Mahāyāna, em particular, a compaixão é a própria raiz. Os sūtras e os comentários enfatizam a importância da compaixão no início, no meio e no fim. Como pessoas comuns, a menor

compaixão que possamos gerar já é muito preciosa e, por isso, devemos tentar gerá-la, aumentá-la e, ainda mais importante, tentar colocá-la em prática.

Devemos gerar uma compaixão universal por todos os seres sencientes e, especialmente para nós, no nosso nível, isso significa gerá-la por aqueles que estão à nossa volta, nossos vizinhos, sobretudo por aqueles que estão doentes e destituídos ou pobres. Como um centro de Dharma, devemos tentar ajudá-los tanto quanto possível e fornecer serviços sociais gerais. Dessa forma, o centro de Dharma pode manifestar a compaixão na prática. É isso que Sua Santidade, o Dalai Lama tem enfatizado. Ele disse que, quando visita centros de Dharma, ele os aconselha sobre a importância de colocar a compaixão na prática através do serviço social, do ambientalismo e da preocupação com o bem-estar animal. Acredito que os centros de Dharma devem tomar essas iniciativas e tornarem-se exemplos.

Mais uma vez, gostaria de agradecer por terem me convidado hoje e pela recepção tão calorosa. Desejo que todos vocês tenham pleno sucesso na sua prática pessoal, bem como no trabalho comunitário. Que as bênçãos do Buda, do Dharma e da Saṅgha estejam convosco agora e sempre.



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

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



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

www.sakyatradition.org

2024@All Rights Reserved