



Tārā Verde: **ensinamentos introdutórios à iniciação**

Sua Santidade 43º Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche



Publicado por *The Sakya Tradition*

Publicado por *The Sakya Tradition*

<http://www.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 o 43º Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche concedeu este ensinamento a pedido do Sakya Kalden Ling, em Frankfurt, Alemanha, nos dias 5 e 6 de junho de 2021. 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. 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 Helen Hong, Maria Júlia Silva, Cheah Poh Peng e Cheah Poh Kheng. Gostaríamos também de agradecer a todos os voluntários por sua dedicação e esforço na publicação deste ensinamento.

Pelo mérito deste trabalho, que Sua Santidade o Sakya Trichen, o 42º e o 43º Sakya Trizins desfrutem de saúde perfeita, longevidade e continuem a girar a roda do Dharma.



TĀRĀ VERDE

Sempre que Tārā é mencionada, é evocada a imagem de uma divindade feminina compassiva, fonte de inspiração e refúgio para os seres sencientes. No entanto, nossa compreensão sobre a

verdadeira natureza de Tārā, o significado de sua manifestação feminina e seu despertar como bodhisattva é muitas vezes limitada.

Apesar da aparente distância entre nós e Tārā, Sua Santidade enfatiza que ela continua servindo como um modelo importantíssimo, especialmente para aqueles que navegam por uma vida moderna cheia de ocupações.

Neste ensinamento, Gyana Vajra Rinpoche elucida a integração do conhecimento com a prática do Dharma em nossas vidas, com o objetivo de finalmente alcançarmos o estado iluminado de Tārā e de todos os budas e bodhisattvas.



Tārā Verde

CONTEÚDO

Prólogo	1
I. A Origem de Tārā	2
II. As Vinte e Uma Emanações de Tārā e seu Mantra	13
III. A Prática de Tārā na Índia e no Tibete	16
IV. Uma Breve Meditação	20
V. Conselhos sobre a Prática do Dharma	22

Prólogo

Há algum tempo, Jampa-la e o Sakya Kalden Ling me pediram para ensinar sobre Tārā. Um tempo depois, Sua Eminência Jetsün Kushok me aconselhou a conceder este ensinamento. Assim, de acordo com minha capacidade, tentarei satisfazer os desejos de meus gurus. Eu considero Jetsün Kushok como uma Tārā, ela é uma guru raiz para mim.



O 43º Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche com Sua Eminência, Jetsün Kushok.

I. A Origem de Tārā

A princesa Yeshe Dawa gera a bodhicitta

Há muitas eras atrás, na época de Sangye Ngadra – o Buda Som do Tambor^[1] – Tārā nasceu como uma princesa, filha de um grande rei. Tendo plena confiança em Sangye Ngadra, o rei recebeu muitos ensinamentos e se dedicou à prática. Sua filha, a princesa Yeshe Dawa, além de belíssima, era muito devota: uma aluna excepcional do Buda. Ela o serviu e o venerou fielmente durante centenas de anos, oferecendo-lhe alimentos, flores, água, e diversas outras atividades que demonstravam seu comprometimento. Vendo sua devoção, o Buda Som do Tambor ficou encantado.

No entanto, em nossa era atual, o tempo do Buda Śākyamuni, imediatamente alguém poderia perguntar: “Como ela pôde estudar por várias centenas de anos, se viver até cem anos já é tão difícil?” Naquela época, o mérito das pessoas era tão grande que elas, não raro, viviam por milhares de anos. É

por isso, segundo as escrituras, que ela pôde se dedicar ao Buddhadharma e realizar tantas práticas por tanto tempo.

A princesa Yeshe Dawa prometeu ao Buda que ela se tornaria igual a ele — que alcançaria a iluminação para o bem de todos os seres sencientes. Este compromisso foi o início de sua prática de meditação na bodhicitta. Não se pode saltar diretamente para a meditação na bodhicitta, pois a base da bodhicitta é a grande compaixão. Em poucas palavras, grande compaixão significa o desejo de libertar todos os seres do sofrimento. Tal sentimento pelos seres sencientes é o que chamamos de compaixão; e quando ele abarca *todos* os seres sencientes, é chamado de grande compaixão.

Mas, assim como a bodhicitta, a prática da compaixão enquanto meditação também não pode ser abordada diretamente, pois a base da compaixão é a bondade amorosa: o desejo de que todos os seres sencientes sejam felizes. Além disso, antes de desenvolver uma bondade amorosa genuína, há uma etapa anterior: compreender que, após esta vida, haverá outra; compreender que o saṃsāra existe.

Em nossos pūjās para cultivarmos a bondade amorosa, usamos nossas mães como base para a meditação. Para a maioria de nós, nossos pais, e especialmente nossa mãe, são as pessoas

mais próximas e queridas em nossa vida. A ideia aqui é pensar na pessoa que mais amamos e que mais importa para nós. Compreender e reconhecer que essa pessoa existe em nossa vida é o primeiro passo da prática. O segundo passo é entender e reconhecer que todos os seres já foram essa pessoa para nós em muitas vidas passadas. Precisamos refletir sobre todo o amor e orientação que recebemos deles, não apenas nesta vida, mas em inúmeras existências anteriores. O terceiro passo é sentir o desejo de retribuir todo esse amor e compaixão que recebemos dessas mãos queridas. Através dessas três etapas, podemos cultivar a bondade amorosa, o desejo de que todos os seres sencientes sejam felizes.

Depois disso, podemos prosseguir para a prática da compaixão, o desejo de que todos os seres sencientes sejam livres do sofrimento. Precisamos compreender que aqueles que amamos também estão sofrendo, pois estão presos no saṃsāra. Eles permanecem no saṃsāra devido às suas ações (*karma*) e às suas aflições mentais (*kleśas*). Todo ser saṃsārico é afetado pelas aflições da raiva, da ignorância e do desejo e, com base nelas, produzem karma. As causas para nos libertarmos do saṃsāra são boas ações e bons méritos, mas praticá-los é muito difícil pois nossas aflições são muito fortes. Reduzir essas aflições, realizar boas ações e pensar mais na bondade amorosa

e na compaixão não são tarefas fáceis. E assim, sofreremos no saṃsāra, nascendo repetidamente como que presos em uma roda que gira continuamente.

Cada ser senciente já nasceu inúmeras vezes, e todos já foram nossas queridas mães por incontáveis vezes. Isso faz com que todos estejamos conectados uns aos outros. Ao meditar sobre o sofrimento incessante que experimentam no saṃsāra aqueles que amamos, surgirá um forte desejo de que todos sejam felizes e possam ser livres do sofrimento. Desejaremos libertá-los – se ao menos fôssemos capazes de fazê-lo. É com este propósito em mente que aspiramos alcançar a iluminação – desejamos alcançar o estado de buda para o bem de todos os seres sencientes, para que todos possam ser liberados. Chamamos este pensamento tão elevado e nobre de *mente do despertar*, ou *bodhicitta*. Seu surgimento não é nada fácil; na verdade, é muito raro.

Yeshe Dawa faz o voto de se tornar uma buda feminina

Depois de gerar bodhicitta, a princesa meditou nessa prática repetidas vezes. Ao mesmo tempo, ela continuou a servir o Buda Som do Tambor, os membros da Saṅgha e todos os milhares de budas e bodhisattvas. Ela ofereceu água, alimentos,

flores e muitas outras coisas por várias centenas de anos. Ao vê-la praticando, dia após dia, esses atos tão nobres, os budas e bodhisattvas ficaram muito felizes. Disseram-lhe que, se desejasse, ela poderia rezar para se transformar em homem nesta mesma vida e continuar a praticar o Buddhadharma até que ela se tornasse iluminada, e que eles mesmos a acompanhariam nessas preces.

A princesa respondeu que muitos já haviam se tornado budas em forma masculina, mas como havia poucos budas em forma feminina no mundo, ela desejava alcançar a iluminação na forma feminina. Satisfeito, o Buda Som do Tambor disse que, no futuro, a princesa Yeshe Dawa se chamaria Drölma (*sânsc.* Tārā), que significa “A Libertadora”, profetizando que ela alcançaria a iluminação e, após o feito, manteria este nome.

Yeshe Dawa pratica śamatha e vipaśyanā

Seguindo seu desejo de alcançar a iluminação para o bem de todos os seres sencientes, ela começou a meditar em śamatha^[2], uma prática para controlar e pacificar a mente. Alguns de nós podem não notar, mas nossas mentes são como cascatas. Quando vista de longe, uma cascata parece ser uma coisa só, uma coluna de água que desce, mas na verdade,

ela consiste em milhares de gotículas caindo uma após a outra. Nossas mentes são fluxos de incontáveis pensamentos diferentes, um após o outro, mas não os notamos. Não notamos quantos pensamentos fluem através de nossa mente até o momento em que olhamos para ela.

Um dos meus mestres me disse que a mente é como um oceano. A superfície do oceano tem muitas ondas e movimentos óbvios; nunca se vê um vasto oceano tão calmo quanto um pequeno lago. Ele explicou que, quando começamos a olhar para a mente, percebemos que sua superfície está cheia de dúvidas, curiosidade e movimento. No entanto, à medida que mergulhamos mais fundo, começamos a notar que as coisas são mais calmas. Nas profundezas do oceano, tudo é muito calmo e pacífico. Precisamos ir além da primeira camada para encontrar esse estado sereno e pacífico, e para compreender a nós mesmos. Até que a mente esteja sob controle, ela correrá por todos os lados, sempre muito ocupada. Quando eu estava no Sakya College, meu abade destacou que, enquanto fazíamos nosso dever de casa no quarto, a mente poderia facilmente estar em outro lugar. Se estamos pensando em comprar uma pasta de dente ou uma escova, a mente está na loja, mas ela pode vagar para qualquer outro lugar, mesmo se estivermos sentados no quarto com nossos livros.

Precisamos desenvolver controle sobre nossa mente rebelde. Muitas vezes pensamos que estamos no controle, ou que a liberdade é poder fazer o que quisermos, quando quisermos. Mas, na verdade, não somos livres; somos escravos do nosso desejo, raiva e ignorância. Cada decisão que tomamos e cada pensamento que temos, mesmo acreditando que somos livres, é impulsionado pelas aflições mentais, até mesmo em nossos sonhos. Talvez ainda não tenhamos notado, mas é importante entender este ponto. Precisamos compreender os erros que estamos cometendo se quisermos melhorar. É como um jarro: precisamos vedar todos os buracos antes de usá-lo para transportar água. Por mais que coloquemos água dentro dele, se houver buracos, vazará água. Quando compreendemos nossos erros e os corrigimos, cada passo no caminho nos beneficiará.

A capacidade de controlar nossa mente, estabelecendo uma base forte e estável para tudo o que viermos a construir sobre ela, vem da prática de śamatha. Śamatha significa estabilizar a mente. O primeiro passo é escolher um objeto – uma flor azul, uma estátua do Buda ou qualquer outro objeto ou imagem – e colocá-lo à nossa frente para repousarmos o olhar. Em seguida, nos concentramos nesse objeto. Parece fácil, mas manter a mente em um único lugar dessa maneira é muito difícil; ela pode voar para qualquer lugar sem restrições. No entanto, a

verdadeira liberdade vem da capacidade de manter a mente em um só lugar e estabilizá-la.

O poder da mente é extraordinário. Entre todas as coisas poderosas do mundo, a mais poderosa é a mente humana. Sua capacidade de imaginar e criar coisas supera qualquer outra força. Alguns cientistas dizem que utilizamos apenas cinco por cento da nossa capacidade mental, destacando que não há limites para o que podemos realizar. Costumo brincar com meus amigos para imaginarmos quantas músicas já foram escritas ao longo de milhares de anos, e ainda assim novas canções são criadas. É muita música! Ou então, pense em quantos modelos de sapatos já foram inventados, embora nossos pés sejam simples. Todos os anos, as empresas fazem centenas de tipos diferentes de sapatos para cada estação, e logo na estação seguinte lançam novos estilos. Fico impressionado ao ver toda essa diversidade quando saio, e ao ver o quão poderosas são as nossas mentes. Elas realmente não têm limites.

Por essa razão, penso que subestimamos nossa mente quando achamos que o estado de buda é difícil de alcançar. Subestimamos nossa fé, nossa confiança. Quando temos confiança, qualquer prática limitada que façamos se torna cem vezes mais poderosa. Precisamos acreditar em nós mesmos; caso contrário, mesmo que estejamos seguindo o maior

mestre do mundo, basicamente, estaremos pedindo que ele faça tudo por nós. As pessoas querem que o Buda as leve à iluminação, mas não é assim que funciona. Nossos professores nos aceitaram como alunos porque acreditam em nós. Se não acreditassem, não teriam nos aceitado. É importante sempre nos lembrarmos disso. Com base nas perguntas que recebo frequentemente dos alunos, sinto que eles precisam desenvolver mais fé e confiança em si mesmos.

Uma vez que nossa prática de śamatha esteja bem estabelecida, ou seja, que somos capazes de controlar nossa mente, podemos então progredir para vipaśyanā, a meditação que nos permite realizar a vacuidade. Foi assim que a princesa Yeshe Dawa praticou: combinando śamatha e vipaśyanā, ela alcançou o resultado, a compreensão da vacuidade. Sua mente se tornou muito poderosa e, com essa força, ela concentrou sua energia iluminada para libertar e ajudar todos os seres sencientes, sendo capaz de libertar centenas de milhares de seres do saṃsāra.

Às vezes, as pessoas me pedem conselhos sobre como praticar neste mundo moderno, com suas cidades movimentadas. Creio que podemos aprender com Tārā: uma de suas qualidades mais especiais é que ela não se retirava para cavernas ou lugares isolados para meditar. Ela praticava enquanto mantinha sua

vida de princesa. Alguns podem pensar que, como princesa, não havia limites para o luxo ao seu redor – algo parecido com as celebridades modernas. De fato, Tārā tinha acesso a todos os confortos e bens luxuosos que poderia desejar. No entanto, embora vivesse em um grande palácio, ela não estava apegada a esse estilo de vida. Este é o ponto essencial que devemos lembrar: ela não se apegava ao estilo de vida luxuoso, às comidas deliciosas, aos aromas perfumados, ao grande palácio, ao ouro, prata e diamantes que possuía. Ela foi capaz de viver como princesa enquanto praticava o Dharma e, assim, alcançou uma realização muito elevada e libertou muitas pessoas, adquirindo o nome Drölma, como profetizado pelo Buda.

Drölma retorna em forma feminina para beneficiar os seres e alcança a iluminação

Quando Sangye Ngadra, o Buda Som do Tambor, profetizou que a princesa seria conhecida como Drölma, ela prometeu que continuaria a voltar em forma feminina para beneficiar os seres. Devido a sua promessa, ela nasceu mais uma vez em forma feminina na época do Buda Amoghasiddhi. Ela fazia muitas oferendas e práticas, uma aluna exemplar e devotada. Ela prometeu ao Buda Amoghasiddhi que protegeria todos os seres

sencientes de qualquer mal. Movida por amor e compaixão por todos os seres, e repleta de bodhicitta, ela subjugou muitos espíritos malignos e ajudou inúmeros seres sencientes. Outra qualidade especial de Tārā é sua capacidade de compartilhar a dor daqueles que a invocam – quando a dor é compartilhada, ela se reduz. Sempre que alguém a chama, ela responde sem medo. Ajudando muitas pessoas desta maneira, adquiriu os apelidos *Nyurma*, que significa “A Veloz”, e *Palmo*, que significa “A Destemida”, além de outros.

Em sua terceira vida após a profecia, ela nasceu na época do Buda Vairocana e dos Cinco Budas, novamente em forma feminina e, mais uma vez, ela se tornou uma grande e devotada praticante. Buda Vairocana se alegrou muito com ela; assim, todos os budas combinaram suas bênçãos na forma de luz e lhe concederam a iniciação que alguns chamam de “a iniciação de luz” – em essência, é o mesmo que a iniciação de Avalokiteśvara. Após recebê-la, Tārā se tornou iluminada e alcançou o estado de buda.

II. As Vinte e Uma Emanações de Tārā e seu Mantra

Existem vinte e uma emanações de Tārā Verde, que são geralmente representadas como vinte e uma emanações em torno da figura central de Tārā Verde, somando vinte e duas no total. Com relação à origem dessas vinte e uma emanações, Tārā é a emanação de Avalokiteśvara que, por sua vez, é a emanação de Buda Amitābha. Há muito tempo, Avalokiteśvara prometeu a Buda Amitābha que meditaria até que todos os seres sencientes fossem liberados do sofrimento e do saṃsāra. Até que isso ocorresse, ele não teria nenhum pensamento egoísta ou apego a si mesmo; além disso, ele nunca perderia o ânimo, mesmo quando ficasse muito cansado. Como resultado de sua prática, ele libertou muitos seres sencientes.

Passado um bom tempo, ele se sentiu muito feliz por ter liberado tantos seres e pensou que talvez restassem apenas alguns no ciclo do saṃsāra. Assim, ele emergiu de sua meditação para ver se restava alguém. Mas, para sua surpresa, ele viu ainda mais seres no saṃsāra do que quando tinha

começado a meditar. Ao ver todos esses seres sofrendo, surgiu uma enorme tristeza e ele não conteve o choro. Chorou tanto que suas lágrimas formaram um pequeno lago. Neste lago, surgiram vinte e uma flores de lótus, cada qual exibindo uma das vinte e uma emanções de Tārā. Todas lhe disseram: “Avalokiteśvara, não se preocupe. Estamos com você. Vamos ajudá-lo a trabalhar pelos seres até que cada ser senciente seja iluminado.” Essas Tārās prometeram ajudar a todos que passam por momentos difíceis e que experimentam todos os tipos de medo, como o medo de sofrer, o medo de leões, de bandidos, de terremotos, de afogamento, e todos os outros tipos de medo. As emanções de Tārā prometeram libertar estes seres do saṃsāra e, para aqueles que invocam o nome de Tārā ou que fazem pujas à ela, prometeram que não só os libertariam, mas os ajudariam a alcançar a iluminação.

O mantra de Tārā tem dez sílabas: **OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ**

OM (ॐ) é a combinação de três letras: A (अ), O (उ), M (म), que são o corpo, a fala e a mente de Tārā. Esta é a sílaba mais importante de todos os mantras.

TĀRE significa Tārā. Com este mantra, estamos a invocando.

TUTTĀRE é outro nome de Tārā.

TURE significa “rápida”. Sempre que as pessoas a invocam, ela vem em seu auxílio imediatamente.

SVĀHĀ significa “desejo, aspiração”. Quando invocamos Tārā, estamos rezando e fazendo aspirações.

Isso pode ser explicado de muitas maneiras, mas basicamente estamos chamando Tārā e rezando: “Que todos os seres sencientes sejam livres do sofrimento e que todos alcancem a iluminação”. Assim, a invocamos e fazemos essa aspiração.

Há um texto que recitamos chamado *Vinte e Um Louvores à Tārā*, composto pelo Buda Vairocana, que combina o significado e a essência de muitos textos e pujas à Tārā compostos por Avalokiteśvara. O texto contém vinte e um versos de louvor. Disseram-me que foi criado especialmente para tempos degenerados em que as pessoas seriam preguiçosas, com menos oportunidades, ou com mentes menos controladas. Para essas pessoas, o texto dos vinte e um louvores é fácil de aprender e de recitar.

III. A Prática de Tārā na Índia e no Tibete

Há muitas menções a Tārā nos sūtras, os ensinamentos que o Buda Śākyamuni concedeu em nossa época. Também sabemos que muitos de seus alunos praticavam Tārā, ou até mesmo mantinham-na como sua deidade principal. É importante sabermos disso, pois nos inspira a aprender com eles. Houve muitos grandes mestres budistas cuja deidade principal era Tārā. Uma dúvida imediata é: por que tantos mestres optaram por praticar Tārā quando há tantas outras deidades? A resposta é porque Tārā é muito veloz, ela é uma emanção da atividade de todos os budas, uma buda muito poderosa e ativa.

Um de seus praticantes era Nāgārjuna. Buda Śākyamuni profetizou que, muitos anos após [sua morte], um grande erudito apareceria, ensinaria o Caminho do Meio^[3], e sua deidade principal seria Tārā. Quem estuda filosofia estudará Nāgārjuna, cujo principal deidade, ou yidam, era Tārā. É dito que ela veio até ele em visões e o guiou e inspirou, dizendo-lhe

para meditar sobre a vacuidade. Muitos outros mestres também elegeram Tārā como sua prática principal. Refiro-me à prática tântrica de Tārā, claro, que é sagrada e mantida em segredo.

A prática de Tārā chegou ao Tibete na época de Atīśa^[4], um erudito da Bengala Ocidental que estudou em Nālandā e se tornou um dos maiores mestres de seu tempo. Naquela época, Nālandā era considerada a universidade mais prestigiada, e os eruditos de mais alto nível vinham de muito longe para estudar lá. Certo dia, circum-ambulando um pequeno templo, Atīśa se perguntou qual seria a melhor maneira de atingir a iluminação, já que existiam tantos caminhos. Logo que esse pensamento lhe ocorreu, ele viu no céu duas meninas conversando. Uma delas perguntou qual era a melhor maneira de alcançar a iluminação, e a outra respondeu: “A melhor maneira de alcançar a iluminação é através da bondade amorosa, da compaixão e da bodhicitta”. Não havia ninguém no templo, mas a porta de repente se abriu. Ele entrou e viu uma estátua de Tārā. Hoje, podemos ir a Bodhgaya, no estado de Bihar, e ver esta mesma estátua de Tārā. Temos muita sorte de ainda poder vê-la.

Uma voz vinda da estátua disse: “Seu último aluno está no Tibete. Você deve ir para lá, onde suas atividades florescerão. Embora isso signifique que sua vida será mais curta, ela será mais significativa.” Este foi o conselho que Tārā deu a Atīśa. Ele

então começou a se preparar para viajar ao Tibete. Quando estudamos história, aprendemos que Atīśa foi convidado para o Tibete por um rei, mas esta é apenas a história externa. A história interna é que ele foi instruído por Tārā a ir ao Tibete para encontrar alunos. Chegando lá, ele encontrou muitos estudantes, incluindo seu último aluno: Dromtönpa. Atīśa fez muitos pūjās e deu ensinamentos por todo o Tibete, tornando a prática de Tārā muito popular no país.

Isso acontece em todas as escolas: nos monastérios, vemos a estátua do Buda Śākyamuni, mas se repararmos, a população em geral recita *oṃ maṇi padme hūṃ*, que é o mantra de Avalokiteśvara, ou *oṃ tāre tuttāre ture svāhā*, o mantra de Tārā, que são os mais famosos. Há muitas histórias de Tārā aparecendo para pessoas comuns em diversas emanções e ajudando-as. Muitas princesas, rainhas e esposas de mestres budistas foram emanções de Tārā. Também é muito comum no Tibete que as famílias se reúnam à tarde ou depois do jantar para recitarem juntas a prece de Tārā.

Acho isso inspirador. Existem muitas deidades, mas é dito que Tārā e Avalokiteśvara têm conexões kármicas especiais com o Tibete e o Budismo tibetano. É como ter uma conexão kármica com um professor ou guru. Existem muitos bons professores, mas se encontramos aquele com quem temos uma conexão

kármica, nossa realização ocorrerá cem vezes mais rápido. Podemos aprender de forma muito rápida e natural com o professor que tem uma conexão kármica conosco.

Para que permaneça curto e simples, concluirei o ensinamento aqui. Muitas pessoas me pediram a sādhana de Tārā, mas em geral, no Tantra, não podemos recitar um mantra ou praticar uma sādhana sem antes receber uma permissão ou iniciação. Amanhã, darei a iniciação de Tārā e a transmissão oral dos *Vinte e Um Louvores à Tārā*.

IV. Uma Breve Meditação

Antes de começar a iniciação, gostaria de fazer uma breve meditação para aquietar a mente, já que nossas mentes estão normalmente muito ocupadas com pensamentos. Devemos nos preparar para receber a iniciação, assim como lavamos as mãos antes de comer.

Lembrem-se de que, sempre que receberem qualquer ensinamento ou fizerem qualquer sādhana, ritual ou outra prática, incluindo ações virtuosas, devemos fazê-lo com grande compaixão pelo bem de todos os seres sencientes, com a intenção de alcançar a iluminação para liberá-los. É isso o que torna a prática mahāyāna ou vajrayāna. Essa motivação é uma parte essencial de todas as práticas e também da iniciação.

Faremos agora uma breve meditação sobre a compaixão, a base de todo o Budismo mahāyāna. Se houver dificuldade em pensar em todos os seres sencientes, podemos nos concentrar na respiração – inspirar e expirar – ou em qualquer objeto que

esteja à sua frente, como por exemplo, uma flor, uma estátua ou uma imagem de um buda ou outra deidade. Basta focar a mente no objeto.

[Breve período de meditação]

V. Conselhos para a Prática do Dharma

Motivação, autoconfiança e diligência

Para nos ajudar a lembrar o motivo de estarmos recebendo a iniciação, contemplemos como é raro e difícil nascer como ser humano. O nascimento humano é a melhor oportunidade para nos tornarmos um praticante budista. Às vezes, digo que temos a oportunidade de sofrer porque, sem sofrimento, não haveria um estímulo, ou incentivo, para praticar e alcançar a iluminação. O sofrimento é uma parte muito importante da vida. Normalmente, as pessoas temem a morte, mas, como praticantes, reconhecemos que a morte é uma parte da nossa prática. Compreendemos que somos mortais e que o nosso tempo é limitado. Portanto, precisamos fazer tudo o que pudermos durante o tempo que possuímos, aqui nesta forma humana. Não devemos pensar em praticar amanhã ou quando nos aposentarmos. Não sabemos o que virá primeiro: o amanhã ou nossa próxima vida.

Não estou dizendo para desistirmos de tudo, ou que devemos fazer todas as práticas hoje, agora mesmo. Mas o que quer que façamos, devemos fazê-lo com plena devoção e plena fé. Tenho certeza de que a maioria de nós já pratica alguma sādhana, longa ou curta. Talvez achemos que praticar uma sādhana não está ajudando ninguém. Se o tempo é curto ou se somos preguiçosos, fazemos nossa sādhana o mais rápido possível, ou reduzimos a recitação de mantra. Nossa mente faz outras coisas em vez de se concentrar lenta e cuidadosamente na sādhana. Os outros podem não saber, mas nós sabemos: Estou me apressando? Quais emoções sinto durante minha prática? Estas são questões importantes. Ninguém é perfeito, mas precisamos tentar. Não importa se vivemos ou não em uma caverna, em um templo, ou em qualquer outro lugar; e não importa quantas horas praticamos, desde que pratiquemos com plena fé e devoção. O tempo ou a quantidade de práticas que fazemos não é a questão aqui. Podemos recitar um único mantra com plena fé e isso pode ser melhor do que horas de prática com a mente distraída. Em toda e qualquer prática que fizermos, a qualidade é mais importante do que a quantidade.

Já concedi muitas iniciações a muitas pessoas, e sempre digo que receber uma iniciação é parte da prática, não é a prática toda. É como ir ao médico, obter um diagnóstico e receber a medicação. Essas etapas são apenas parte do tratamento. Depois disso, precisamos fazer o que o médico instruiu: tomar o remédio, se alimentar corretamente e fazer exercícios. Se vamos ao médico mas não tomamos o medicamento, não podemos esperar obter resultados. Da mesma forma, depois de receber a iniciação, começa o verdadeiro trabalho na nossa prática. A prática é o elemento mais importante para nos libertarmos do saṃsāra e alcançarmos o estado de buda. Sem ela, podemos receber uma bênção da iniciação, mas não o benefício total que está disponível para nós.

Algumas pessoas desejam receber muitas iniciações e bênçãos, mas quando chega a hora de praticar, elas dizem a si mesmas que estão ocupadas. Como mencionei antes, isso não importa. A própria Tārā era uma princesa que vivia em um palácio cheio de luxo antes de se tornar iluminada, mas como ela não tinha apego às coisas mundanas, conseguiu alcançar grandes resultados com sua prática. Podemos morar em uma casa com a nossa família, trabalhando e administrando nosso negócio e, mesmo assim, se conseguirmos eliminar o apego a essas coisas, se pensarmos na impermanência, nossa prática será muito mais fácil. A distância entre nós e a iluminação é totalmente

decidida por nós. Ninguém pode nos mandar para o inferno ou para o céu. O que importa é como nós praticamos, como vemos o mundo e como desenvolvemos sabedoria. É por isso que falei anteriormente sobre autoconfiança: se acreditamos em nós mesmos, tudo progredirá mais rapidamente e os resultados serão mais poderosos.

Mesmo que não acreditemos em nós mesmos, ainda podemos ter devoção ao nosso guru. Às vezes, pensamos sinceramente: “Farei tudo o que meu guru disser.” Mas, no fim, o guru não deseja nada além daquilo que é o mais importante: que nós pratiquemos. Os gurus estão no mundo por causa da nossa devoção e porque precisamos deles, não porque eles querem estar aqui. Até mesmo o tempo de vida de um guru depende da devoção de seus discípulos. Como eu disse antes, a maioria das pessoas pensa que se fizerem quatro horas de sādhana por dia, ou se fizerem um retiro, seu guru ficará feliz, mas isso não é tudo.

O guru é a melhor parte de nós

Precisamos considerar o guru como o próprio Buda. Não podemos pensar: “Se eu não lhe contar, ele não saberá; se ele não me vir, ele não saberá.” Estaremos reduzindo enormemente

o poder das bênçãos que podemos receber se não acreditarmos que o Buda e o guru são iguais. O grande professor sakya, Appey Khen Rinpoche, disse: “Se acreditamos no nosso guru e o servimos, estamos servindo a todos os budas; mas se desrespeitamos o guru, estamos desrespeitando todos os budas.” O que estou tentando dizer é que, se medirmos sua importância, o guru é muito mais importante do que o Buda, porque, embora o Buda exista, não há nenhum caminho para a iluminação a não ser o que foi demonstrado pelo guru. Uma vez que encontramos nosso guru, tudo se torna belo.

Houve um tempo em que eu ficava muito preocupado, pensando que neste mundo impermanente, até o próprio Buda Śākyamuni faleceu aos 81 anos. Como eu faria sem meu guru neste mundo? Mas então, trabalhando em minha própria prática, lendo textos e conversando com o meu abade e com eruditos, descobri que o guru não é algo separado de nós mesmos. A melhor parte de nós é refletida como o guru à nossa frente. Embora ele possa parecer fisicamente diferente de nós, até mesmo como alguém de outra nacionalidade, essas diferenças não importam porque o ponto é que o guru apenas aparece fora de nós, a partir de nós. Foi libertador descobrir isso. Foi um grande alívio saber que meu guru estará comigo, não importa o que aconteça, em todas as situações. Além disso, não há como me esconder de

mim mesmo – assim como nossa sombra está sempre presente, nosso guru está sempre conosco. O guru é uma parte de nós, a melhor parte refletida à nossa frente. Podemos ver essa pessoa como uma forma diferente, mas isso é apenas uma aparência externa, não é importante. Basicamente, isso é o guru.

Não há separação entre nós e o guru. Portanto, é muito limitado pensar: “Mas meu guru é um homem e eu sou uma mulher” ou “Meu guru é uma mulher e eu sou um homem”. Isso não tem importância alguma; são apenas aparências externas e irrelevantes. O guru é nós mesmos. A voz do guru é a minha voz, a minha voz é a voz do guru. A fala do guru é a minha fala. A mente do guru é a minha mente. Basicamente, é a melhor e mais pura parte de nós mesmos que estamos vendo à nossa frente como o guru. Por isso, quando praticamos, somos transparentes para o guru – não podemos nos esconder dele.

Devemos acreditar nisso, não apenas saber [intelectualmente]. Saber e acreditar não são a mesma coisa – este é um ponto significativo para a nossa prática. Todos nós sabemos por que estamos aqui no saṃsāra e sabemos como o saṃsāra funciona. Podemos ler essas informações nos textos e compreendê-las. Da mesma forma, todos sabemos que um dia morreremos. Não há como se esconder ou fugir da morte. Mesmo assim, quando perdemos um familiar ou alguém que amamos, nos sentimos

terrivelmente tristes. Por que nos sentimos assim? Se sabemos que tudo é impermanente e que, por mais que protejamos alguém, essa pessoa falecerá um dia, por que a tristeza?

Acho que é porque não acreditamos cem por cento. Já vi algumas pessoas falecerem e permanecerem calmas, sem medo ou choro. Já vi muitos praticantes falecerem assim, incluindo alguns de nossos gurus. Eram bons praticantes, não tinham medo de morrer e conheciam a impermanência. Eles sabiam que nasceriam novamente em uma outra forma. Se somos afortunados e nosso karma é bom, renasceremos como um ser humano e, desta forma, nossa prática continuará. Um dos meus abades que faleceu costumava dizer: “Eu voltarei, não há nada com que se preocupar. É como ir de uma sala a outra.” Ele disse que, na vida seguinte, teria um corpo mais em forma, porque ele era um pouco pesado. Era assim que ele falava conosco.

A realização da vacuidade

Todas as práticas que fazemos são para reconhecer a nossa verdadeira natureza, a vacuidade. Por que queremos encontrar a vacuidade? Se compreendermos o verdadeiro significado da vacuidade, podemos aplicá-la ao *eu*. Quando percebemos que não há um *eu*, não há mais apego. Assim que reconhecermos

isso, encontraremos a verdadeira felicidade, a liberação do saṃsāra, ou outro nível [de realização], dependendo da nossa capacidade. Como eu disse antes, a maioria de nós já sabe muito bem por que estamos aqui no saṃsāra – por causa das três aflições mentais: ignorância, desejo e raiva. Não conheço um único praticante novo que não saiba desse fato. Mas precisamos acreditar nisso cem por cento. Precisamos ter cem por cento de confiança, e isso deve ser desenvolvido. Se pudermos trabalhar nisso dia após dia, refletindo com frequência, será mais fácil ter plena fé e confiança em nossa prática.

Todos nós afirmamos que isso é muito importante, que o sofrimento é real e que queremos sair do saṃsāra, mas não basta dizer da boca para fora. Se queremos que nossas palavras tenham verdadeiro significado, precisamos colocá-las em prática. Não importa qual prática fazemos, qual deidade praticamos, se é simples ou complexa – essas distinções são irrelevantes. Não podemos dizer: “A minha deidade é mais forte, ela tem mais braços e pernas, uma cor mais bonita.” Esses elementos não importam; todas as deidades e budas são iguais, não há uma única diferença entre elas. Elas aparecem em diferentes formas apenas para o benefício e para a prática dos seres. Quando alguém de quem gostamos e com quem geralmente concordamos nos diz algo, tendemos a aceitar o

que foi dito. Mas, se a mesma mensagem vem de alguém de quem não gostamos ou em quem não confiamos, pode ser difícil acreditar ou aceitar, mesmo sendo a mesma informação. Essencialmente, é por isso que existem diferentes deidades e gurus.

Não importa quais ensinamentos recebemos ou quais práticas fazemos – rituais, retiros ou outros métodos – o resultado final é a vacuidade, a percepção de que não há um *eu*. Todo o restante são diferentes métodos que podemos escolher. Cada um de nós pode consultar seu próprio guru para saber quais métodos são mais adequados à sua própria prática.

[Sua Santidade concede a iniciação]

Notas:

[1] O nome sânscrito deste buda é Dundubhisvara, segundo o glossário do 84000. (N. do T.)

[2] Pronuncia-se “shámatha” – no sânscrito, as letras ś e ṣ têm som de *sh*. (N. do T.)

[3] Madhyamaka, em sânscrito. (N. do T.)

[4] (c. 982–1054 EC)



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

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



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

<http://www.sakyatradition.org>

2025 @All Rights Reserved