



Meditando na cidade



S.S. 41° Sakya Trizin



Publicado originalmente por "The Sakya Tradition"

2020 © Todos os direitos reservados

O texto original em inglês está protegido pelo Creative Commons:

CG – BYNG – ND (atribuição – não comercial – sem derivativos) 4.0 Copyright.

Pode ser copiado ou impresso para uso gratuito, com a citação da fonte, não sendo para fim comercial, vantagem ou recompensa pessoal.

Para mais detalhes, consulte a licença Creative Commons.



Publicado em português pelo
Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling

2021

www.sakyabrasil.org

+55 11 4528-1737

E-mail: secretaria@sakyabrasil.org

Distribuição gratuita, proibida a comercialização.



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Agradecimentos

Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin) concedeu esse ensinamento no Centro Budista Jamyang, Londres, Reino Unido, em 1991. O The Sakya Resource Guide – um dos primeiros recursos na Internet com os ensinamentos Sakya, compartilhou uma transcrição online e muitos outros sites também o fizeram. Anos depois, Tsechen Kunchab Ling publicou uma transcrição editada, a partir desses nobres trabalhos anteriores e uma gravação do ensinamento.

Em 2020, The Sakya Tradition editou e publicou este livreto em inglês. No mesmo ano, o texto foi traduzido para o português pelo Grupo de Tradutores Wisdom Light, do Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling, no Brasil.

Agradecemos a todos que contribuíram de uma maneira ou de outra para tornar esse ensinamento disponível, conectando muitos ao precioso Dharma, a fim de gerar maiores e duradouros benefícios.

Pelo mérito deste trabalho, que Sua Santidade Sakya Trichen desfrute de saúde perfeita, uma longa vida, e continue girando a roda do Dharma.



Meditando na Cidade

S. S. Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin)

Sumário

O mais importante que podemos fazer é praticar o Dharma	6
Toda a felicidade do universo se origina do desejo de que os outros sejam felizes	9
Domar nossa mente selvagem	13
Pratique os ensinamentos na vida diária	14

O mais importante que podemos fazer é praticar o Dharma

Nós humanos, demandamos muitas coisas e queremos alcançar muitos desejos. No entanto, é claro que não importa o quanto possuímos ou onde quer que vivemos, sentimos que não é o suficiente. Sempre queremos mais, nunca estamos satisfeitos e, temos que encarar a insatisfação – independentemente se moramos ou não em um país desenvolvido. Em nossa própria experiência, podemos perceber a verdade dos ensinamentos do Buda, de que o *samsara* é nada além de sofrimento. A natureza do *samsara* é o sofrimento, assim como a natureza do fogo é o calor – seja um fogo grande ou pequeno. Então o que podemos fazer? Todos desejamos estar livres do sofrimento e desejamos ter felicidade. Isso é comum a todos – eruditos ou não, religiosos ou não, e não importa qual tradição siga. Para alcançar essa tal felicidade, todos estão se esforçando de maneira mundana, espiritual ou de outras formas. Cada país está fazendo seus esforços para o seu desenvolvimento, a fim de gerar mais felicidade e diminuir o sofrimento. Mas não importa o que façamos, não há fim para o sofrimento e a insatisfação, e não há ganho real da felicidade que estamos buscando.

Como então podemos alcançá-la? O Buda ensina que todo ser senciente possui a natureza de buda. A verdadeira natureza de nossas mentes é pura. Não é contaminada com nenhum tipo de obscurecimentos. É por isso que, se tentarmos e praticarmos, podemos alcançar a iluminação. Neste momento, não vemos essa natureza búdica, porque ela está completamente coberta por obscurecimentos. Mas os obscurecimentos não fazem parte da natureza da mente. Se fosse assim, nunca poderiam ser eliminados. Por exemplo, o carvão é por natureza preto; não importa o quanto você o lave, o carvão nunca ficará branco. Por outro lado, um pano branco pode ter sua brancura

obscurificada pela sujeira, mas com os métodos certos, podemos lavá-lo e depois ver sua cor real. Da mesma forma, os obscurcimentos em nossas mentes estão apenas no nível externo e, com os métodos certos, podem ser eliminados. Portanto, se trabalhamos firmemente seguindo o caminho do Dharma, podemos nos tornar budas totalmente iluminados.

Por essas razões, a prática espiritual é a mais importante. Todas as outras coisas, como riqueza material ou poder, são benéficas apenas dentro deste período de vida. No dia em que deixarmos este mundo, teremos que deixar tudo para trás – nossa riqueza, nossos amigos e até nosso precioso corpo. Somente a consciência permanecerá, e quando isso acontecer, tudo em que podemos confiar será na nossa prática espiritual.

Mesmo quando enfrentamos grandes problemas nesta vida, há uma grande diferença entre a pessoa que tem apoio ou uma base espiritual e a pessoa que não tem. Quando a pessoa sem apoio espiritual enfrenta esse sofrimento, ele está em uma situação desesperadora e confia em métodos errados, talvez tomando medidas extremas.

Um dos ensinamentos básicos do Buda é que tudo é criado por causas e condições impermanentes. Além disso, quaisquer ações vinculadas a contaminações, causa sofrimento. Portanto, quando enfrentamos problemas ou tragédias, fica claro que não estão acontecendo apenas conosco. Antes de tudo, impermanência e sofrimento são a natureza da própria existência. Alguém que entende isso, está mais preparado para enfrentar os problemas. O problema em si, externamente, pode permanecer inalterado, mas o sofrimento se reduz. Uma pessoa que tem suporte espiritual está melhor preparada para enfrentar um problema, porque conhece sua verdadeira natureza. Esse entendimento diminui a carga mental e, quando sua carga mental é diminuída, o sofrimento físico diminui. A mente é o chefe e o corpo é

como um servo. Se a mente estiver feliz, você pode estar nas piores condições, mas ainda assim ser feliz. Se a mente não estiver feliz, mesmo que esteja nas melhores condições, terá muito sofrimento. A mente é o fator mais importante. Para nos dar forças para enfrentar os desafios do sofrimento, mesmo nesta vida, a coisa mais importante que podemos fazer é praticar o Dharma.

Toda a felicidade do universo se origina do desejo de que os outros sejam felizes

Neste mundo, existem muitas religiões. Cada religião tem suas belas características e formas para ajudar a eliminar o sofrimento. Mas, o Buda, desde o início de seu caminho espiritual, criou a bodhicitta ou a mente da iluminação, em benefício de todos os seres sencientes, sem exceção. Ao longo de muitas vidas, ele acumulou incontáveis méritos e sabedoria. Buda alcançou a iluminação total, eliminando todos os obscurecimentos e alcançando todas as qualidades possíveis. Como sua motivação era beneficiar os seres sencientes, todas as suas ações de corpo, fala e mente eram para o benefício dos seres. Destas atividades, a mais importante foi a ação da fala – o giro da roda do Dharma. O Buda nos ensinou, em palavras, seu grande conhecimento e realização: como eliminar o sofrimento e como entrar no caminho da liberação.

Assim como o espaço não tem limite, não há limite para os seres. Os ilimitados seres sencientes são todos diferentes. Embora sejamos todos seres humanos, cada um de nós tem uma mente diferente, diferentes obscurecimentos e assim por diante. Para se adequar a todos os níveis de nossas mentes, o Buda concedeu um número enorme de ensinamentos.

Um único tipo de ensinamento não é suficiente. Assim como são necessários muitos remédios para curar os diferentes tipos de doenças, da mesma forma, para ajudar os ilimitados seres sencientes, o Buda concedeu muitos ensinamentos.

De um modo geral, existem dois tipos diferentes de seguidores: os que desejam seguir o objetivo menor e os que desejam seguir o objetivo maior. É

por isso que temos os dois yanas, ou veículos espirituais, Hinayana e Mahayana.

Embora o caminho Hinayana tenha muitos ensinamentos, em essência o mais importante é não prejudicar nenhum ser senciente. Não é certo prejudicar qualquer ser senciente, física ou mentalmente.

O caminho Mahayana não está voltado apenas para não prejudicar os seres, mas também para beneficiá-los o máximo possível, porque todo e qualquer ser senciente é como nós, tem a mesma natureza búdica. A partir da nossa própria experiência, podemos aprender o quanto desejamos estar livres do sofrimento e alcançar a felicidade. Desde pequenos insetos até os humanos mais inteligentes, até os reinos dos devas, todo ser senciente tem o mesmo sentimento: todos desejam estar livres do sofrimento e ter felicidade. Não é correto apenas pensar em si mesmo, porque você é apenas uma pessoa, enquanto os outros são incontáveis. Entre um e muitos, o que é mais importante? Os muitos são mais importantes.

Além disso, a partir de pensamentos egoístas, nunca surgem boas qualidades; somente surge sofrimento. O grande pandita Shantideva disse: "Todos os sofrimentos neste universo vêm de cuidar somente de si mesmo".

Se pensamos em nós mesmos, temos ciúmes, orgulho, mesquinha, desejo, ódio e assim por diante. Todos os tipos de pensamentos impuros surgem, e quaisquer ações criadas com esses pensamentos impuros criam apenas sofrimento. Assim como, a partir de uma raiz venenosa, qualquer coisa que cresça é venenosa, da mesma forma quaisquer ações criadas a partir dessas contaminações é apenas sofrimento. Então, quando pensamos apenas em nós mesmos, tudo o que alcançamos é mais sofrimento.

Shantideva também disse: "Toda felicidade neste universo vem de querer que os outros sejam felizes." Se desejamos que os outros sejam felizes, todas as coisas boas e todas as boas qualidades surgem, como uma raiz medicinal: qualquer coisa que dela cresça é remédio e cura. Da mesma forma, com base na bondade amorosa e compaixão, desejando ajudar outros seres sencientes, qualquer ação que realizemos produzirá felicidade. É por isso que as raízes dos ensinamentos Mahayana são a bondade amorosa e a compaixão. Portanto, devemos tentar de todas as formas, cultivar bondade amorosa e compaixão.

No entanto, apenas ter compaixão não é suficiente. Devemos resgatar seres sencientes do sofrimento e colocá-los no caminho da felicidade. Mas no momento nós mesmos não somos livres. Não temos pleno conhecimento ou poder total. Estamos completamente presos ao nosso próprio karma e impurezas. Então, como podemos ajudar? A única maneira mais eficaz de ajudar os seres sencientes é alcançar a iluminação perfeita, porque uma vez que atingimos a iluminação perfeita, podemos resgatar inúmeros seres sencientes, mesmo durante um único momento. Mesmo criando uma mente iluminada.

Essa perfeita iluminação não surge sem as causas e condições adequadas, que surgem ao seguir o caminho Mahayana. O primeiro passo é ter um desejo muito sincero de alcançar a perfeita iluminação. A partir daí, você deve praticar. O principal objetivo da prática é desenvolver método e sabedoria. Para voar, você precisa de duas asas e, da mesma forma, para alcançar a iluminação, precisa de dois suportes: o método para realizar a sabedoria e a própria sabedoria. Um depende do outro. Método significa a acumulação de mérito por generosidade, conduta ética, paciência, zelo e concentração. A bondade amorosa e a compaixão suprimem as falhas, sendo a principal o auto-apego. Os métodos apenas suprimem o auto-apego. A fim de

desenterrar completamente a raiz do auto-apego, é necessária a sabedoria, que o elimina completamente. Para desenvolver a sabedoria que vê a verdade última de todos os fenômenos, precisamos da meditação. Com os dois juntos, seremos capazes de alcançar a iluminação perfeita.

Domar nossa mente selvagem

Muitas pessoas dizem que é muito difícil praticar o Dharma, particularmente nas grandes cidades, onde há tanta distração e barulho, e todos se sentem ocupados. No entanto, Buda nos deu muitos ensinamentos para ajudar a domar nossa mente selvagem. Por conta de nossas mentes estarem tão envolvidas com os contaminantes, fomos capturados pelo reino da existência e por isso sofremos. Já sofremos muito no passado, e ainda estamos sofrendo. Além disso, se não praticarmos o Dharma agora, continuaremos experienciando incessantemente o sofrimento. Portanto, o Buda deu ensinamentos sobre diferentes formas de prática, e todas elas servem para domar nossa mente.

A palavra sânscrita dharma tem muitos significados diferentes, mas este termo, geralmente, significa mudar: mudar nossa mente impura ou selvagem, que está tão envolvida com os contaminantes, na direção do caminho correto.

Apenas praticando, já obtemos alguns benefícios, porém o ponto importante da prática é transformar a mente. Se a mente não muda, a prática não é muito eficaz.

Devemos avaliar se as práticas que estamos realizando, estão provocando ou não, uma real diferença em nossa mente. Se a prática transforma nossa mente, se a aplicamos da maneira correta, poderemos ser a pessoa mais ocupada da cidade mais movimentada, e ainda assim ser um bom praticante do Dharma, porque tudo o que vemos e fazemos, todos com quem nos associamos, nos dão uma chance de praticar o Dharma.

Por exemplo, quando viajamos pelas cidades e notamos tantas mudanças, testemunhamos a verdadeira impermanência. Quando vemos tanto sofrimento, estamos experienciando os ensinamentos do Buda, de que tudo é sofrimento. O fato de realmente vermos com nossos próprios olhos, significa que podemos aprendê-los imediatamente. Quando nos integramos ao grande número de pessoas nas cidades, temos a chance de ajudá-las, de praticar a compaixão. Quando as pessoas nos incomodam, ou ficam com raiva de nós, isso nos dá a chance de praticar a paciência. Dessa maneira, se podemos aplicar os ensinamentos à nossa vida cotidiana, então onde quer que estejamos, no trabalho ou em casa, aproveitamos nossas experiências e ambientes para praticar o Dharma. Essas diferentes experiências nos ajudam a entender mais profundamente como é importante praticar o Dharma.

Pratique os ensinamentos na vida diária

Meditações mais elevadas, como concentração e insight, são muito importantes, mas, para alcançar esse nível, é necessário cultivar os fundamentos básicos como, contemplar a dificuldade de obter o precioso nascimento humano, impermanência e morte, a causa do karma e o sofrimento, do *samsara* – os quatro fundamentos comuns. Você pode aprender com um professor e ler isso nos livros.

No entanto, apenas adquirir conhecimento não é suficiente. Se mantivermos o conhecimento relevante por um longo tempo, mas ele não produzir uma mudança em nós, permaneceremos a mesma pessoa. Teremos a mesma raiva e não seremos capazes de prosseguir no Dharma. Embora possamos ter ouvido falar sobre as dificuldades de obter um precioso nascimento humano centenas de vezes, se não houver uma mudança em nós, se permanecermos no mesmo nível, com as mesmas impurezas, isso significa que não estamos realmente praticando. Por que é assim? Porque não estamos realmente experienciando.

Dessa forma, conhecer o Dharma e praticá-lo através da contemplação são duas coisas muito diferentes. Você pode conhecer muitos ensinamentos, mas se você não os praticar, se você não aplicar em sua vida cotidiana, então, isso não terá efeito. Por exemplo, o objetivo de fazer uma comida deliciosa é comê-la. Se você faz, mas não come, não faz sentido. Da mesma forma, conhecer o Dharma só importa, quando o aplicamos em nossa vida diária. Para fazer isso, temos que usar diferentes métodos, incluindo nossas experiências diárias.

Com esses fundamentos básicos, podemos entender tudo o que vemos e experimentamos, não apenas como um ensinamento, mas também desenvolver o sentimento interior de urgência em praticar o Dharma. Assim, não

iremos desperdiçar nosso tempo. Faremos todos os esforços, como prisioneiros que constantemente têm apenas um pensamento: "Quando posso sair deste lugar?". Quando você tiver uma compreensão real e sincera do sofrimento do *samsara* e dos outros fundamentos básicos, então, você terá um real desejo interior de praticar o Dharma. Depois, praticando o Dharma, suas meditações internas mais elevadas naturalmente surgirão.

Em primeiro lugar, ter os fundamentos básicos, depende do nosso mérito. Devido ao acúmulo de mérito, prática de virtudes e orações feitas em vidas passadas, nascemos como seres humanos nesta vida, tivemos a boa sorte de ouvir o Dharma e tivemos a chance de praticá-lo. Da mesma forma, ter um real sentimento interior sobre a prática espiritual, depende do mérito que acumulamos. Portanto, devemos acumular mérito por meio de orações, devoção ao guru e ao Buda, ao Dharma e a Sangha, praticando bondade amorosa e compaixão por todos os seres sencientes. Dessa maneira, à medida que nosso mérito aumenta, nossa sabedoria também aumenta, e os dois crescem juntos. Quando o mérito estiver totalmente edificado, a sabedoria também virá, e com mérito e sabedoria juntos, você será capaz de ser bem-sucedido no caminho.





Sua Santidade 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 das origens da história tibetana, e estabeleceram a ordem Sakya no século XI. Em sua juventude, Sua Santidade recebeu treinamento intensivo em filosofia budista, meditação e rituais, de eminentes mestres e estudiosos.

Considerado uma emanção de Manjuhri, Sua Santidade é o guia espiritual de inúmeros professores e praticantes budistas, e tem concedido o principal ciclo de ensinamentos Sakya, conhecido como *Lamdre* (o Caminho com o Resultado) em países do ocidente e do oriente. Sua Santidade manifesta profunda sabedoria e compaixão, trabalhando incansavelmente para estabelecer mosteiros, instituições educacionais e transmitir os ensinamentos do Buda a inúmeros praticantes em todo o mundo.

oooOooo



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP