



S.S. Sakya Trizin

# Como superar a Raiva e seus Obstáculos

S.S. Sakya Trizin



#### Tsechen Kunchab Ling Publicações Impresso pela primeira vez em 2016

Este livro foi preparado pelos alunos de Sua Santidade, o 41º Sakya Trizin, sob a direção do Venerável Khenpo Kalsang Gyaltsen. O grupo de tradução Wisdom Light, do Mosteiro Sakya Brasil, traduziu para o português, em 2019. Por este mérito, que a preciosa vida de Sua Santidade Sakya Trizin seja longa e seus ensinamentos floresçam.

#### Tsechen Kunchab Ling Temple of All-Encompassing Great Compassion Sede de Sua Santidade o Sakya Trizin nos Estados Unidos

12 Edmunds Lane Walden, New York 12586 www.sakyatemple.org +1-301-906-3378 Email: sakya@sakyatemple.org

Impresso em português em 2019 Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling www.sakyabrasil.org +55 11 4528-1737 E-mail: secretaria@sakyabrasil.org

ISBN 978-65-81707-12-5

Não há custo para este livro. Você está convidado a distribui-lo.



## Como superar a Raiva e os Obstáculos

Como já aprendemos, uma vida focada apenas na felicidade e no conforto físico não é o suficiente. Não importa quão boa e luxuosa seja a vida que você leva, se você não possuir uma mente feliz, então o restante não terá um verdadeiro uso. Deve-se procurar a paz interior; a paz que seja duradoura e a felicidade que seja permanente.

Como nós podemos atingir isto? Nós podemos fazê-lo através de um desenvolvimento mental interno. E só podemos alcançar esse estado através de aconselhamentos e práticas espirituais. O mundo em que vivemos possui muitas religiões diferentes e acredito que a maioria delas possui sua beleza e seu próprio caminho para ajudar a humanidade. O Buda mesmo reconheceu que a variedade espiritual é necessária e ele mesmo não ensinou apenas de uma forma. Buda ensinou vários níveis diferentes do caminho espiritual. Não existe um remédio que possa curar todos os tipos de doenças. Para cada diferente tipo de doença, você precisa de um remédio diferente. Dessa forma, pessoas têm diferentes gostos, ideias e mentalidades e da mesma maneira uma variedade de caminhos é necessária.

Como budista vou descrever, do ponto de vista do Budismo, como tornar nossa vida mais feliz e pacífica. Nós possuímos diferentes tipos de sofrimentos, sofrimentos físicos e sofrimentos mentais. Existem diferentes tipos de métodos para tratar o sofrimento físico. Por exemplo, quando você tem uma doença, você pode tomar um remédio, ou quando sofre um ferimento, você pode aplicar um curativo e bandagem nele. Porém, o sofrimento mental não pode ser curado apenas tomando remédios, tendo boas estruturas ou recebendo tratamentos diversos. O único caminho para ajudar o sofrimento mental é mudando a forma como você pensa, como sua mente funciona e, portanto, a forma como você encara as vicissitudes, as mudanças que fazem parte da vida. Isso pode auxiliar muito.

Para essa finalidade, acredito que os ensinamentos de Buda podem ajudar. Sua Santidade O Dalai Lama nos informa a respeito de três categorias sobre o ensino do budismo: a religião budista, a filosofia budista e a ciência budista. A religião budista é apenas para os budistas, isso quer dizer pessoas que fizeram votos, receberam iniciações e assim por diante. Porém, a filosofia budista e a ciência budista estão disponíveis para quem quiser escutar e aprender. Mesmo

não sendo um budista, qualquer um pode aprender os ensinamentos e a filosofia do Buda. Isto pode ajudar a compreender o sentido da vida e como enfrentar as dificuldades dela.

O primeiro ensinamento que Buda concedeu, após atingir a iluminação, é chamado de As Quatro Nobres Verdades. Esse é um ensinamento muito importante. A primeira verdade é a verdade do sofrimento. É claro que nós não queremos sofrer e constantemente estamos nos esforçando para superar o sofrimento. Porém, para realmente superar o sofrimento, você precisa entender a natureza do sofrimento. Por analogia, quando você está doente, a primeira coisa a ser feita é diagnosticar a doença. Para isso, você deve passar por diversos tipos de exames e testes para identificar a exata natureza da doença. Quando você encontra a natureza dessa doença, você pode buscar um tratamento apropriado. Similarmente, para curar um sofrimento, você precisa saber a exata natureza desse sofrimento. Portanto, Buda ensinou sobre a verdade do sofrimento, ou como nós encaramos os sofrimentos físicos e mentais em nossas vidas.

Após ter o conhecimento da natureza da doença, você buscará saber qual é a causa. Portanto, a segunda nobre verdade é a verdade da causa do sofrimento. Para uma doença física, as causas podem ser uma má alimentação, uma forma de vida desbalanceada ou vários outros fatores. As causas de nosso sofrimento mental são as visões erradas, distorcidas, uma forma errada de levar a vida e/ou uma conduta incorreta. Estas são, realmente, a causa de todo o sofrimento que nós experienciamos. Normalmente, quando enfrentamos problemas, buscamos culpar os outros: "Devido a esta pessoa, eu sofro. Devido a essa coisa, eu sofro". Mas, na verdade, não é por causa de motivos externos que nós sofremos. Nosso sofrimento é fruto de nossa mente. Nossas emoções negativas como desejo, raiva, ciúme, orgulho e outras nesse sentido. Assim sendo, Buda ensinou a segunda nobre verdade, que é a verdade da causa do sofrimento.

Quando você conhece a exata natureza de sua doença e, além disso, a causa dela, então naturalmente você quer ser curado. Esse é o nosso objetivo. Adequadamente, Buda ensinou a terceira nobre verdade, que é a verdade da cessação. A verdade da cessação refere-se ao estado supremo em que o sofrimento é totalmente encerrado. Não é suficiente quando o sofrimento se encerra temporariamente. Você busca a cessação completa do sofrimento. Portanto, a verdade da cessação aborda a natureza desse estado em que todas as

formas de sofrimento são encerradas.

Quando estamos doentes, nosso objetivo é ser curado de nossa doença. Para ser curado, nós talvez precisemos tomar remédios e passar por um tratamento. Similarmente, para alcançar a verdade da cessação, em que todas as formas de sofrimento são encerradas, você precisa adentrar o caminho. Assim sendo, Buda ensinou a quarta nobre verdade, que é a verdade do caminho. Para cada par das verdades, uma é a causa e a outra é o resultado. A segunda nobre verdade, a verdade da causa do sofrimento, explica a verdade do sofrimento. Similarmente, a verdade do caminho explica como atingir a terceira nobre verdade, a verdade da cessação.

Todos os dias de nossas vidas nós enfrentamos diversas dificuldades. Sem nenhum tipo de orientação espiritual a ser seguida, nossos problemas podem se tornar severos e insuportáveis, mesmo quando eles são apenas dores físicas. Mas aprender certas formas de pensar pode mudar nossa experiência e reduzir o nível de nosso sofrimento, mesmo pensando que não nos curaremos totalmente do sofrimento.

Um dos principais ensinamentos do Buda é que todas as coisas são impermanentes. Isso significa que diferentes sentimentos e diferentes tipos de situações, que encontramos em nosso cotidiano, não acontecem acidentalmente. Nada disso ocorre sem uma causa. Assim como nada disso ocorre por uma causa incorreta. Em vez disso, cada uma das coisas tem suas próprias causas e condições. Por exemplo, em uma plantação, para o arroz crescer, você precisa, primeiro, da semente do arroz. Uma semente de arroz não se tornará um trigo, pois arroz e trigo são coisas diferentes. Para produzir arroz, você precisa da sua semente e de um solo fértil que sirva para plantar arroz, assim como você precisa da luz do sol e da umidade apropriada para o arroz. Quando as causas e condições estão juntas, então o arroz vai crescer. Da mesma forma, isso se aplica ao trigo e a todas as outras coisas. Da mesma forma, todos os eventos em nossas vidas não acontecem acidentalmente. Todos os sentimentos que temos, todas as experiências que encontramos em nosso dia a dia, não acontecem por si só. Elas possuem suas próprias causas e condições.

Considere família atual na qual você nasceu. É claro que em um nível de consciência nenhum de nós escolheu nascer nessa família particularmente. Mas, do ponto de vista budista, onde nós nascemos e tudo o que nós experienciamos

é resultado do que chamamos de karma, o que significa a lei da causa e efeito. O nascimento nessa família específica é resultado das causas que nós criamos. Todas as coisas aparecem de acordo com a convergência de suas respectivas causas e condições. Além disso, Buda disse que tudo que depende de causas e condições é impermanente. Se uma das causas ou condições é perdida, então o fenômeno não irá surgir.

Um bom exemplo disso é a televisão. Para que as imagens apareçam na tela da televisão, você necessita de muitas coisas. Você precisa de eletricidade, você precisa do equipamento, de cabos e de antena. Quando todas estas condições estão juntas, aí a imagem irá aparecer. Isso nada mais é do que a operação de causas e condições. Quando as causas e condições apropriadas vêm em conjunto, aí o fenômeno irá aparecer. Se uma dessas causas e condições necessárias forem perdidas, o fenômeno não irá aparecer. Isto significa que tudo que depende de causas e condições é impermanente. Em uma tela de televisão, a imagem deve aparecer por um tempo sem interrupção, porém, se repentinamente a energia cair, a imagem não aparecerá. Se um cabo se romper, a imagem não aparecerá. Isso é a impermanência: tudo está mudando. Enquanto um fenômeno depender diretamente de causas e condições, ele é definido como impermanente.

A impermanência de todas as coisas compostas conduz ao que chamamos de: "os quatro términos". Primeiro, o fim da reunião é a separação. Muitas pessoas se reúnem, assim como nós nos reunimos hoje. Porém, no final disso, haverá a separação. Nós não ficamos aqui para sempre e todos irão para seus lugares depois. Esse fim também se aplica a toda nossa vida. Quando nós estamos em família, podemos cair no hábito de pensar que aquela união é eterna. Nós não fizemos a escolha consciente de nascer nessa específica família. Devido aos nossos atos, nossos karmas, nós nascemos assim, nós vivemos juntos, nos reunimos como pais, mães, irmãos, irmãs, esposas, maridos e assim por diante.

Nenhuma família permanece para sempre. Algum dia, alguém irá falecer, em outro dia, outro irá falecer. O pai vai falecer, a mãe vai falecer. Cônjuges vão falecer e filhos vão falecer. Você também vai falecer. No final, todos nós iremos. Isto é a impermanência. Não existe qualquer tipo de reunião que nunca se disperse. Portanto, é dito que ao final de toda reunião existe a separação.

Depois, o fim do acúmulo é exaustão. Não importa o quanto de riqueza você ganhou, quantas posses reuniu, quanto poder você obteve, nada disso irá

permanecer. Após um tempo, isso será esgotado e perdido. A história conta sobre diversos grandes impérios que dominaram quase o mundo inteiro e nenhum desses impérios permaneceu. Todos eles foram desintegrados. Mesmo grandes impérios, eventualmente, perdem território e tornam-se pequenos. Tudo terá o seu fim.

Adicionalmente, o fim de uma grande ascensão é a queda. Não importa a altura que atinja, você eventualmente retornará para baixo. Em tempos antigos, falavase sobre grandes imperadores que dominavam muitos continentes. Porém, mesmo eles não permaneciam governantes por todo o tempo. Similarmente, não importa a quão alta é a posição que você atinge, você não permanecerá nela para sempre. Após um tempo, algo irá acontecer, e você cairá. Portanto, o fim do apogeu é a queda.

Finalmente, o fim do nascimento é a morte. Todos que nasceram neste mundo vão morrer. Não há ninguém que nasceu que não irá morrer. Não existe a menor dúvida sobre isso. Existiram grandes figuras históricas, muitos grandes praticantes espirituais, muitos governadores e heróis, e hoje todos são apenas história. Eles não permaneceram.

Todas as coisas compostas são assim. Portanto, Buda ensinou a impermanência. Um dos erros mais comuns é a percepção de que a vida é permanente. É claro que, se a vida fosse permanente, seria verdade que nós precisaríamos de riqueza e poder. Porém, se a vida é impermanente, então qual é o motivo de ter tanto poder quando cedo ou tarde você irá perder isso? E quando isso acontecer, você ainda enfrentará um grande sofrimento. É melhor não ter grandes apegos. Apego é uma das principais causas de sofrimento. Quando você possui um apego muito forte, você fica bravo com outras pessoas que possuem poder, que possuem prosperidade e riquezas. Raiva pode levar a outras emoções negativas tal como a inveja. Quando você tem raiva, inveja e apego, você nunca experiencia a paz.

Dessa maneira, nós vemos que o sofrimento mental e as ansiedades que nós encontramos em nosso cotidiano não são causados por fatores externos. Eles são causados pelas nossas emoções negativas. Quando você tem raiva – o momento em que a raiva surge em sua mente – você não pode experienciar a paz. Raiva não causa distúrbio apenas em sua mente, ela cria distúrbio em seu círculo familiar mais próximo, nos membros de sua família, seus vizinhos

e, em uma larga escala, no mundo inteiro. De fato, os maiores problemas que enfrentamos hoje no mundo são frutos da raiva.

Mesmo quando entendemos que a raiva surge do sofrimento, é difícil para nós controlá-la de forma direta. Mas, se nós soubermos que esta raiva é causada pelo nosso sofrimento, ao menos nós podemos sentir alguma motivação para mudar e, dessa forma, fazer alguma coisa para nos acalmar. No momento em que você acalma sua raiva, você pode experienciar a paz em sua mente. Assim também você pode experienciar a paz em sua família, em sua vizinhança e no mundo todo.

Nós não devemos atribuir a culpa pelos problemas que enfrentamos a fatores externos, em vez disso nós devemos tentar entender como o problema surge internamente. A pessoa que não sente raiva não terá inimigos. A pessoa que sente raiva naturalmente terá inimigos. Inimigos são como reflexos de nossa própria raiva, da mesma forma que nossa imagem é refletida em um espelho. Quando você sente raiva, essa raiva interna é refletida no inimigo que surge externamente. Se você tenta destruir seu inimigo com raiva, o outro lado também irá ficar com raiva e, desse modo, a situação tomará outras proporções. Mesmo que você destrua um inimigo, haverá outro inimigo e mais e mais inimigos irão surgir. Em vez de derrotar nossos inimigos externos, nós devemos olhar para nossa própria raiva como o real inimigo, o inimigo que causa o sofrimento. O inimigo não está fora, mas dentro de nossa mente. Mesmo que você não consiga eliminar sua raiva completamente, apenas o fato de você tentar ver as coisas desta maneira já irá ajudá-lo a criar um movimento disruptivo.

É muito difícil destruir a raiva totalmente, pois nós estamos associados a ela por um longo tempo e, além disso, nós desenvolvemos tendências habituais que criam recorrência. Nós sabemos, por exemplo, que certos comportamentos como beber e fumar são prejudiciais. Todos sabem que fumar é nocivo, porém a pessoa que fuma criou um hábito que é difícil de quebrar. Mesmo que toda embalagem possua avisos de que fumar faz mal à saúde, aqueles que já possuem o hábito de fumar não conseguem largá-lo. Da mesma forma, nós sabemos que a raiva é prejudicial em nossa vida. Quando você sente raiva, você não consegue experienciar paz e alegria. Você também perde seu apetite, seu sono e qualquer possibilidade de conforto em seu cotidiano. Com toda certeza ela é prejudicial.

Adicionalmente, quando sua mente está confusa, várias doenças físicas

também surgem. Quando seu estado mental é de tristeza, quando você está sob uma grande tensão ou ansiedade, isso causa doenças, como pressão alta. Muitos médicos já me disseram isso. Isto é nitidamente prejudicial e, se algo é prejudicial, então nós não devemos fazê-lo. Mesmo refletir sobre isso vai ajudar. Em vez de direcionar a raiva para fora, devemos ver que os problemas, as dificuldades e as circunstâncias negativas que enfrentamos diariamente não vêm de fora, mas sim diretamente de nossas próprias emoções negativas como a raiva.

Por que, então, nós sentimos raiva em primeiro lugar? A resposta é que a raiva e o apego são como duas faces da mesma moeda. Quando você tem um apego muito forte, então a raiva surge. Este entendimento vem dos ensinamentos básicos do Budismo, sobre a existência de três principais emoções negativas. Primeiro, todas as emoções negativas surgem da ignorância ou do não conhecimento da natureza da realidade. Em vez de vermos a realidade, nós estamos em um estado de ignorância e dessa forma não temos o entendimento. Da ignorância surge a raiva e o desejo (ou apego). Quando você tem esses três – raiva, desejo e ignorância - então o orgulho, a inveja e outras tantas emoções negativas surgem. Quando você tem emoções negativas, você tem ações – de corpo, fala e mente –, você cria padrões que dominam sua vida toda e o resultado disso é que todos nós sofremos. Nossas emoções negativas fazem com que soframos física e mentalmente o tempo todo. Dessa forma, em vez de culparmos os outros, nós devemos olhar para nossas próprias emoções negativas. O inimigo não está fora. O inimigo está em nossa própria mente. Nossas próprias emoções negativas são as causas das dificuldades e dos problemas que enfrentamos.

Como expliquei, Buda ensinou que tudo é impermanente. Essa percepção de impermanência é muito importante. Normalmente nós pensamos que nossa vida é permanente. Nós fazemos planos para nossas vidas como se fôssemos ficar aqui para sempre e, desta forma, nosso pensamento é que devemos adquirir posses, que devemos ter poder, que devemos ter isso ou aquilo. Isto é apego. Então, nós perdemos essas coisas e ficamos bravos, raivosos. Porém, o grande problema é o apego. Mas, se você pensa na impermanência, você percebe que, de qualquer forma, vai perder tudo um dia. Mesmo que você possua um reino inteiro, você irá perdê-lo, então por que nós temos um apego tão forte? Por que agarramos algo tão forte quando, cedo ou tarde, seguramente vamos perder o que temos? Esta forma de pensar ajuda muito a aliviar a tensão e a ansiedade.

No entendimento Budista, existem duas formas diferentes de impermanência. A primeira é o que chamamos de apego 'gradual' ou 'bruto'. Isso significa que tudo está em mudança. Por exemplo, nosso corpo físico está mudando. Um bebê torna-se uma criança; uma criança torna-se um adolescente; um adolescente torna-se um jovem adulto. Um adulto torna-se uma pessoa de meia-idade, uma pessoa de meia-idade torna-se um velho. Assim como você torna-se velho, seu corpo também envelhece. A cor do seu cabelo, a textura da sua pele, seu rosto – tudo muda. Essa impermanência ou constante mudança nas coisas que vemos é chamada de "impermanência contínua bruta". Externamente, nós também podemos ver que os lugares estão mudando. No verão nós temos uma cor, no outono nós temos outra cor. Depois que as belas cores do outono cessam, as de inverno são bem diferentes. Depois vêm as cores de verão e assim por diante. Tudo está em constante mudança.

As mudanças que nós vemos são a impermanência bruta. Olhando de perto esta impermanência, nós podemos alcançar um entendimento sobre a impermanência sutil. As mudanças que nós vemos não ocorrem da noite para o dia. Por exemplo, considere a cor do seu cabelo. Se ontem estava preto, hoje ele não mudou repentinamente para o branco. A mudança é sutil e presente todo o tempo. Assim sendo, isto é chamado de "mudança momentânea sutil". Isso significa que a mudança acontece constantemente, em todos os momentos e até nos intervalos mais curtos. Assim como você vê as cores da mudança de estação, vê a cor de sua pele mudar, a cor do seu cabelo mudar e pode entender essas mudanças como sutis. Mudanças infinitamente pequenas que se tornam maiores e mais visíveis. A mais visível das mudanças implica em um processo de pequenas e constantes mudanças sutis.

O ensinamento de Buda em relação à impermanência é de grande ajuda para nós. Contemplando a impermanência, você entende que irá perder todas suas posses, que a cor do seu cabelo irá mudar, assim como seu corpo. Você entende que não estará aqui para sempre; tudo está sujeito à mudança. Tais colocações naturalmente reduzem o grau do seu apego. Assim que seu apego começa a diminuir, sua raiva naturalmente diminui. Não existem pontos de discussão ou questionamentos sobre o fato de que, cedo ou tarde, nós iremos perder. Cedo ou tarde, todos nós vamos mudar. Cedo ou tarde, todos nós vamos morrer. Portanto, qual é o sentido disso?

Enquanto estivermos aqui, enquanto estivermos aqui como seres humanos, nós

devemos viver para fazer todos os seres felizes, todos pacíficos e prósperos. Para isso, é necessário sentir o sentimento dos outros. Quando você pensa apenas em si mesmo, quando você se preocupa apenas com seu próprio bem-estar, sua própria felicidade, seu próprio sofrimento e suas coisas, então você nunca alcançará a verdadeira paz.

Assim como o seu próprio desejo é ser feliz e livre de sofrimento, assim é o sentimento de todos os seres viventes, todos os seres sencientes. Em vez de pensar de forma individual, é crucial pensar nos outros. Serve como ajuda pensar em você mesmo, não como a única coisa que importa, mas como exemplo da situação de todos os seres. Em sua vida, você deseja ser saudável e feliz, da mesma forma é o desejo de todos os seres. Quando nós nos comparamos com os outros, na realidade, os outros são mais importantes. Afinal, você é apenas um. Porém, quando pensamos em outros seres, existem incontáveis seres. Incontáveis seres certamente são mais importantes do que apenas um. Então, você deve pensar nos outros, em seus sofrimentos, bem-estar e alegrias.

Pensar cuidadosamente sobre impermanência e sofrimento ajuda-nos a aprender sobre nossas próprias dificuldades, nossos próprios problemas e sofrimentos. Baseados nisso, nós podemos, gradualmente, avançar com o objetivo de alcançar a paz e felicidade permanentes. Porém, para atingirmos isso, sempre aconselho paciência. Todos querem o melhor de tudo. Mesmo no caminho espiritual, todos querem seguir o caminho mais elevado, o mais avançado, o mais profundo. É claro que, na vida mundana, você quer a melhor comida, a melhor casa, a melhor vida. Porém, quando se trata das práticas do mais elevado caminho espiritual, você estará pronto? Se não estiver, isso não irá funcionar. Se você deseja montar no melhor e mais poderoso cavalo, então você necessita de energia, força. Se você não possuir a força necessária e mesmo assim insistir em montar o cavalo mais potente, então você terá problemas. De maneira semelhante a esse ensinamento, eu sempre aviso, seja você um budista ou não budista, seja qual for a filosofia que você segue, é melhor se concentrar, antes de tudo, em ser um bom ser humano. De fato, se você não é um bom ser humano, como poderá se tornar um bom praticante espiritual?

Em tempos passados a sociedade era dividida em diferentes classes, como o clero, a realeza, a classe geral e a plebe. Porém, Buda foi efetivamente o primeiro revolucionário, o primeiro a declarar que todos são iguais. Buda diz que não existe essa coisa de nascer em uma classe mais alta ou mais baixa. Ele diz que

### Como superar a Raiva e seus Obstáculos

todos são iguais. Uma pessoa que é honesta, de confiança e que vive uma vida virtuosa, essa pessoa está na classe mais alta. Então não é pela família na qual nós nascemos e, sim, pelo que nós fazemos que nos coloca em classes mais altas.

É muito importante sentir esse caminho. Buda disse que todos são iguais pois, de acordo com os ensinamentos budistas, todos temos uma natureza búdica. Isso significa que, encontrando o método correto, encontrando o caminho correto, qualquer um pode se tornar um Buda. Todos possuem essa oportunidade. Isso é verdade não apenas entre os seres humanos, mas para os animais também. Todos os seres vivos possuem a natureza búdica e, assim, todos os seres podem vir a se tornar um Buda. Esta é a causa de nosso objetivo principal. Como todos têm a natureza búdica, se nós implementamos os métodos corretos, então, todos nós podemos vir a ser Buda. Porém, para alcançar este nível, precisamos ser um bom ser humano. Um bom ser humano é aquele que não permanece apenas em seus sentimentos particulares. Se você é muito egoísta, então não pode experienciar a paz, a felicidade e, dessa forma, você não se torna um bom ser humano. Um bom ser humano é alguém verdadeiro, honesto e que se preocupa com os outros.

Assim como você possui o próprio desejo de ser feliz, todos os seres possuem o mesmo desejo. Em vez de pensar apenas em seu próprio bem-estar, se você pensar nos outros, isso irá ajudá-lo a enfrentar as dificuldades do cotidiano. Portanto, para entrar no caminho espiritual é muito importante para nós todos sermos, primeiramente, bons seres humanos. Após tornar-se um bom ser humano, será possível seguir o caminho espiritual. Você pode seguir o caminho com o qual mais se identificar e se sentir confortável; e seguindo o caminho você pode atingir, seja qual for, o seu objetivo espiritual.



Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling www.sakyabrasil.org