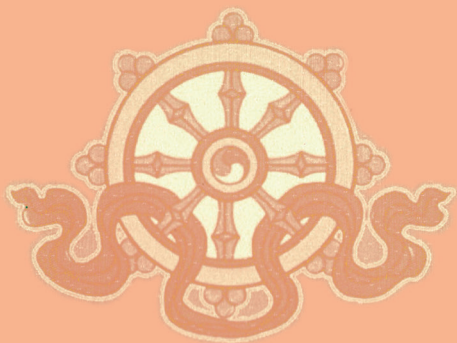




Ética Budista



S.S. Sakya Trizin

Ética Budista

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 Tiberano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling
www.sakyaBrasil.org
+55 11 4528-1737
E-mail: secretaria@sakyaBrasil.org

ISBN 978-65-81707-09-5

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



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Ética Budista

Ética Budista

Dentre as diferentes culturas, raças, religiões e filosofias deste mundo, uma coisa que todas as pessoas têm em comum é que cada uma delas está em busca da felicidade. Todas querem ser livres do sofrimento e ser felizes. Cada indivíduo, e cada nação, faz esforços para atingir a felicidade.

Em um nível externo, nós mensuramos a felicidade em termos de evolução de bens materiais e progresso, o que pode ajudar muito. Muitos problemas que eram insolúveis no passado têm sido superados graças à modernidade. Porém, a verdadeira paz interior não está relacionada à evolução em termos materiais. Na realidade, quanto maior o progresso em questões materiais, maior será a ansiedade, tristeza e sofrimento que criamos. Está bem claro que, assim como desenvolvemos o mundo exterior, nós precisamos, ao mesmo tempo, nos desenvolver espiritualmente, se pretendemos atingir a felicidade real.

Os ensinamentos dos grandes professores são a fonte para o desenvolvimento espiritual. Existem diferentes religiões no mundo e cada uma possui sua beleza e sua maneira de nos auxiliar na caminhada. Aqui, vamos descrever os ensinamentos básicos de Buda.

Buda criou a bodhichitta (mente da iluminação), determinado a alcançar a iluminação absoluta para o bem de todos os seres sem qualquer exceção. A fim de atingir a iluminação, ele acumulou um enorme número de méritos e sabedoria durante um longo período. Em função dessas acumulações, ao fim, atingiu a iluminação suprema e transcendeu cada forma de contaminação e obscurecimento. Ele compreendeu a verdade absoluta e alcançou todas as qualidades positivas. Mesmo um raio de luz originado de seu corpo, ou uma linha de seus ensinamentos, pode salvar milhões de seres sencientes em um simples momento. Apenas ao ouvir seu nome ou tocar qualquer parte de seu corpo pode-se, direta ou indiretamente, remover sofrimentos e alcançar a felicidade.

Após alcançar a iluminação, Buda realizou várias ações auspiciosas de corpo, fala e mente. A mais importante dessas ações foi a da fala. Através de sua grande sabedoria, compaixão e habilidades, ele concedeu um grandioso número de ensinamentos. Ele colocou seu conhecimento e experiência em palavras e compartilhou conosco o que precisamos realizar e alcançar. Ele ensinou isso para os seres sencientes de modo que eles possam seguir seu caminho e tornarem-se budas.

Seres sencientes não possuem limites, assim como o espaço não tem limites. Para acessar diferentes mentalidades, propensões, contaminações e estados mentais desses ilimitados seres sencientes, Buda concedeu diferentes ensinamentos. O primeiro ensinamento que ele realizou ficou conhecido como “As Quatro Nobres Verdades”. São elas: A verdade do sofrimento; a verdade da causa do sofrimento; a verdade da cessação do sofrimento; a verdade do caminho. Ele nos ensinou que devemos reconhecer a verdade do sofrimento, abandonar a verdadeira causa do sofrimento, atingir a verdade da cessação do sofrimento e seguir a verdade do caminho.

A Nobre Verdade do Sofrimento

A primeira das Quatro Nobres Verdades é a verdade do sofrimento. Se uma pessoa está doente, o primeiro passo é consultar um médico e encarregar-se de realizar os exames para identificar a raiz do mal-estar. Sem isso, não é possível realizar um tratamento efetivo. Da mesma forma, o primeiro passo no desenvolvimento espiritual é reconhecer o sofrimento. Em cada reino de existência,

em todo lugar, tudo é sofrimento.

Existem três tipos de sofrimento: o sofrimento do sofrimento; o sofrimento da mudança; e o sofrimento da natureza condicional de todas as coisas. O primeiro tipo é o sofrimento visível tal como as pessoas comuns o consideram, como o sofrimento físico, a angústia emocional, o medo etc.

O segundo tipo de sofrimento é chamado de sofrimento da mudança. Ele surge porque tudo está em mudança o tempo todo. Nada permanece da mesma forma. Qualquer coisa que se origine de causas e condições é impermanente e está sofrendo mudanças. Todos os momentos passam e nada permanece. Adicionalmente, em cada momento, tudo está mudando. Um exemplo de como nós podemos ver isso no mundo externo são as quatro estações, que mudam uma após a outra. Similarmente, nosso corpo físico está mudando o tempo todo. Nós nascemos bebês, nos tornamos adolescentes, depois jovens, adultos e depois velhos. Esta constante mudança é sofrimento.

O terceiro tipo de sofrimento é o sofrimento da condição natural das coisas. Pelo fato de existirem vários outros sofrimentos visíveis, nós não reconhecemos isso como sofrimento. Mas, de fato, mesmo sentimentos felizes ou sentimentos indiferentes são sofrimento, pois sentimentos felizes ocorrem quando comparados com algum outro sentimento.

Por exemplo, se uma pessoa que mora em uma casa em condições precárias, que é muito quente no verão, muito fria no inverno e muito úmida em época de chuvas, muda-se para uma casa luxuosa, com muitos recursos modernos, ela irá se sentir feliz. No início, ela irá pensar que essas boas condições são o motivo de sua felicidade, porém ela só está feliz devido à comparação com as condições precárias que ela experienciou anteriormente. Se as condições de luxo forem a real fonte de sua felicidade, então quanto mais ela ficar neste local, mais feliz ela será. Porém, a realidade é que, após um certo tempo, ela se acostumará com essas novas condições e eventualmente desejará se mudar para outro local. Isso prova que as condições luxuosas não são a verdadeira causa da felicidade. No mesmo sentido, os sentimentos que consideramos normalmente como felicidade e conforto na realidade são de sofrimento.

Esses três tipos de sofrimento são encontrados em todos os reinos da existência, não apenas nos reinos inferiores, mas também nos superiores. Em todos

eles, este tipo de sofrimento é pervasivo. Assim como comida que é misturada com veneno, independentemente de estar boa ou não, ela fica toda envenenada. No mesmo sentido, a natureza do fogo é ser quente, independentemente de o fogo ser pequeno ou grande. De maneira similar, a natureza do samsara é o sofrimento.

A menos que, e até que, conheçamos este sofrimento, não desenvolveremos a verdadeira motivação pela liberação. Assim sendo, os ensinamentos de Buda, particularmente o ponto principal das instruções que lidam diretamente com a prática verdadeira, enfatiza a importância da meditação sobre o sofrimento com o objetivo de realmente conhecê-lo. Eles incluem descrições sobre o sofrimento em ambos os reinos, nos inferiores e nos superiores. Os ensinamentos de Buda e outros textos oferecem detalhadas descrições sobre o sofrimento em reinos que não podemos ver. Mas até as pessoas mais comuns conseguem enxergar que em nossa existência humana não há felicidade real permanente, não importa onde estejamos. Por exemplo, pessoas que vivem em países pobres passam por enorme sofrimento físico por causa da pobreza e da carência de comida, de medicamentos e de muitos outros suprimentos. Por outro lado, pessoas que vivem em países desenvolvidos também são infelizes e passam por sofrimento.

O ensinamento de Buda que diz que tudo é sofrimento é muito claro. Nós podemos aprender isso através dos ensinamentos e das nossas próprias experiências. Em nossas vidas, nós podemos ver de uma forma clara que tudo é sofrimento, mas muitas pessoas preferem ignorar isso. Elas não querem pensar sobre o sofrimento e preferem fugir disso. Mas nós não conseguimos escapar. Em vez disso, nós precisamos enfrentá-lo. Nós devemos estudar mais e mais, ver isso com clareza, compreender completamente e meditar sobre o sofrimento em todos os reinos e em nossas vidas. Desta maneira, desenvolveremos um desejo interior pela busca da libertação. Por essa razão, meditar sobre o sofrimento é muito importante.

A Nobre Verdade da Causa do Sofrimento

A segunda Nobre Verdade é a verdade da causa do sofrimento. Continuando o exemplo do mal-estar físico, uma vez que aprendemos a exata causa de nossa

doença, o próximo passo é evitar essa mesma causa. Enquanto não removermos as causas da doença, não ficaremos curados. Mesmo que tomemos os medicamentos, nós não melhoraremos enquanto não nos livrarmos da causa fundamental da nossa doença. Da mesma forma, nós devemos evitar e nos livrar da causa do sofrimento. As causas do sofrimento são as contaminações; enquanto não as removermos, não ficaremos livres do sofrimento.

A verdadeira natureza da nossa mente é pura desde os primórdios e não é alterada pelas contaminações. Porém nós não reconhecemos a condição básica de clara luz da natureza verdadeira da nossa mente. Em vez disso, nós nos apegamos à ignorância. Sem nenhuma razão lógica, nos apegamos a um “eu”. Quando confundimos uma corda com uma cobra, nós experienciamos uma real ansiedade e aflição. Isso é similar à forma que habitualmente nos enganamos acerca de nossa natureza, acreditando que isso somos nós. Nós nos apegamos a este “eu” e ao mesmo tempo nós criamos os “outros”. Eu e o outro são interdependentes; sempre que existir um eu, existirá um outro. Nós gostamos do nosso próprio lado, do nosso corpo, dos amigos, parentes, e assim por diante, e não gostamos do outro lado.

Existem três diferentes contaminações: aversão, apego e ignorância. Através destes três, outros pensamentos impuros surgem como: orgulho, mesquinhez outros semelhantes. A partir destas contaminações, ações negativas são praticadas através de corpo, fala e mente. Essas ações causam resultados cármicos que amadurecem no devido tempo, nos acompanham e se repetem nos reinos da existência.

Quando você planta uma semente em um terreno com todas as condições ideais (luz, solo fértil, adubo, temperatura), ela tende a crescer da forma correta. Similarmente, quando você pratica uma ação, é como plantar uma semente em solo fértil. Ela é destinada a crescer e, no devido tempo, criar *karma*. Neste sentido, desde os tempos primordiais até agora, nós temos passado por sucessivos renascimentos e nunca nos livramos do reino da existência.

Uma vez sabendo de onde surge o sofrimento, nós devemos eliminar as causas do sofrimento, que são as contaminações. Isso é difícil, pois nós estamos envolvidos com essas contaminações desde os primórdios. Essas contaminações surgem com facilidade quando as condições propícias são conhecidas. Por isso, nós devemos utilizar diferentes métodos para eliminá-las.

A Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento

A terceira nobre verdade é a cessação do sofrimento. Quando nós estamos doentes, desejamos ficar saudáveis e livres da doença. Similarmente, todos desejamos viver em estado livre do sofrimento. Estamos buscando pela libertação, pela completa liberação do sofrimento.

Visando atingir esse estado, devemos olhar por nós mesmos. Devemos estudar a verdade do sofrimento e através do conhecimento do sofrimento, conhecer as causas e condições. Não há como escapar ou se esconder do sofrimento. Através desse conhecimento, e sabendo mais e mais sobre a natureza disso, podemos atingir o estado livre do sofrimento.

A Nobre Verdade do Caminho

A quarta Nobre Verdade é a verdade do caminho. Com o objetivo de ficarmos livres da doença, nós precisamos passar pelo tratamento correto. Da mesma forma, nós devemos seguir o caminho para que possamos alcançar a liberdade do sofrimento. Nós devemos nos empenhar para isso. Buda diz que não é possível limpar nossos pecados com água, remover nossos sofrimentos com suas mãos ou transferir sua compreensão para nós. Ele nos ajuda mostrando o caminho que leva à libertação. Atingir isso depende unicamente de nós.

A fim de nos recuperarmos de uma doença, é importante ter um bom médico, um bom medicamento e uma estrutura médica apropriada. Mas a coisa mais importante é que o paciente, por ele mesmo, deve tomar o medicamento, abdicar das causas do sofrimento e criar as condições corretas para a cura. Sem o esforço do paciente, a doença não pode ser curada, mesmo com um excelente médico ou medicamentos excelentes. Mesmo Buda tendo dado os ensinamentos, mostrado o caminho e concedido muitas bênçãos, nós não conseguiremos alcançar a libertação do sofrimento sem que façamos um grande esforço.

A Lei do *Karma*

Nós estivemos presos a esse reino de existência desde o princípio dos tempos

até agora. Incontáveis budas e bodisatvas têm trabalhado para o benefício dos seres sencientes, porém nós não temos sido hábeis para recebermos suas bênçãos ou para sermos resgatados do sofrimento do samsara. Mas agora cada um de nós nasceu como um ser humano, o que é um nascimento diferente dos outros. Nós todos temos as corretas condições e faculdades mentais e não devemos desperdiçar esta preciosa oportunidade. Nós devemos trabalhar duro para seguir o caminho mostrado por Buda, o caminho que nos leva ao estado livre do sofrimento.

Nós devemos desenvolver uma forte fé interna na lei do *karma*, a lei da causa e efeito. Tudo surge devido a causas e condições. Sabendo de onde a felicidade e o sofrimento vêm, então podemos trabalhar para acumular as causas corretas e evitar as causas erradas. As causas do sofrimento são o desejo não virtuoso, a aversão e a ignorância. Elas causam sofrimento nesta vida e nas vidas futuras. Portanto, nós devemos ver as ações não virtuosas que surgem da contaminação como nossas inimigas. Nós devemos lutar para reduzi-las e eliminá-las.

Como atingir a Libertação

Com o objetivo de alcançar a real da libertação, nós devemos incorporar tanto método quanto sabedoria. Ações virtuosas como amor, bondade e compaixão são opostas às contaminações. Elas são métodos; são as causas da felicidade. Meramente desejar ficar livre do sofrimento não vai causar felicidade. Nós devemos trabalhar para eliminar as causas do sofrimento, incrementando ações opostas ao desejo, à aversão e à ignorância.

Ações virtuosas reduzem as contaminações, particularmente o apego, este que é a fonte de todas as outras contaminações. Nós desejamos ser livres do sofrimento e atingir a felicidade, e todos os seres sencientes querem o mesmo. Este é o motivo pelo qual não é apropriado trabalhar apenas pela nossa própria felicidade ou pelo fim do próprio sofrimento. Nós precisamos pensar nos outros seres.

Equanimidade entre Eu e os Outros

Nesse momento nós percebemos uma grande diferença entre nós e os outros. Nós sempre pensamos em nós mesmos como os mais importantes. Mas ter a nós mesmos como prioridade é o principal erro e isso é muito difícil de mudar.

O primeiro passo é considerarmos os outros no mesmo nível que nós mesmos. Devemos nos preocupar com os outros da mesma forma como nos preocupamos conosco. Devemos considerar os outros tão preciosos quanto nós mesmos. Uma vez conseguido isso, podemos pensar nos outros seres mais do que pensamos em nós mesmos. Através do desenvolvimento da bondade amorosa e compaixão, o apego a nós mesmos irá diminuir e a iluminação então pode surgir.

Compaixão

Temos nascido incontáveis vidas desde os primórdios dos tempos. Dessa forma não há um único ser senciente que não tenha sido um familiar nosso em algum momento. Todos os seres sencientes, em algum momento, foram parentes próximos no passado e nos deram tanto amor e cuidado como nossa própria mãe atualmente. Por isso, nós devemos ajudar todos os seres sencientes mães.

Como podemos ajudá-los? Neste momento estamos completamente tomados por contaminações, ilusões e pelo *karma*, nós não podemos ajudá-los pois não temos todo o poder, conhecimento e compaixão para fazer isso. Para ajudar os seres sencientes mães devemos atingir a iluminação suprema.

Sabedoria

O método suprime as causas do sofrimento, mas não remove a raiz deste sofrimento. Para isso, devemos desenvolver sabedoria. Não importa o quanto você suprima o apego a si mesmo através do método; o apego parece nunca parar de crescer. O apego a si mesmo é como uma árvore, enquanto você não arrancar a raiz dessa árvore, ela vai continuar a crescer, não importa o quanto você faça a poda de galhos e folhas.

Da mesma maneira, nós precisamos de sabedoria para eliminar a raiz do apego. Sabedoria é o oposto do apego. Através da sabedoria nós nos percebemos. Para desenvolver a sabedoria nós devemos meditar. Como nossa mente é utilizada para outros inúmeros pensamentos, é difícil meditar da forma correta. Nós inicialmente precisamos construir uma concentração que sirva como base para nossa meditação.

Inicialmente devemos nos concentrar através da meditação *shamata*. Existem instruções para aplicarmos objetos da concentração, relembrando das falhas,

relembrando das técnicas corretas, do método correto, dos antídotos corretos. Com a aplicação correta dos antídotos e métodos, nossa concentração irá se desenvolver e a nossa mente se tornará estável, focada e calma, sem interferência de outros pensamentos.

Dessa forma, utilizando a concentração *shamata* como base, nós conseguimos desenvolver a sabedoria interna, ou *vipashyana*, através de muito estudo, contemplação e meditação, a fim de perceber abnegação.

Através do método e da sabedoria, nós podemos atingir a iluminação. Precisamos dos dois juntos, assim como precisamos dos pés e dos olhos para poder viajar. Nós não podemos caminhar sem os pés e não podemos ver sem os olhos. Nós só podemos viajar quando os dois trabalham em conjunto. Como as duas asas de um pássaro, similarmente método e sabedoria trabalham em conjunto, para nos ajudar a entender a verdade absoluta. Método acumula mérito para que desenvolvamos a sabedoria. Sabedoria é o conhecimento da causa e efeito. Ela nos ajuda a acumular méritos. Com eles em conjunto, nós nos tornamos hábeis para atravessar o oceano do *samsara*.

Sabedoria é a busca do conhecimento sobre a verdade absoluta. Pessoas comuns não se preocupam em saber sobre a verdade real, isto é, a verdadeira natureza da vida, por que estamos aqui, qual é a causa, para onde vamos, o que vai acontecer etc. Pessoas inteligentes, em diferentes escolas de pensamento, tentam examinar a verdadeira natureza de todas as coisas. As suas respostas variam de acordo com seus estágios da sabedoria. Este é o motivo da existência de diferentes filosofias, apontando diferentes aspectos sobre a verdade.

A mais alta filosofia Budista, a *Madhyamika*, é diferente das outras filosofias. Enquanto outras filosofias concluem que este é um nível relativo e que o nível absoluto é desse ou daquele modo, a filosofia *Madhyamika* aplica um raciocínio muito profundo e apresenta a conclusão de que o absoluto está longe de todos os extremos e de todas as atividades. Tal sabedoria é a mais alta sabedoria. Com a realização dessa sabedoria e a acumulação de mérito, a pessoa será capaz de cruzar o oceano do *samsara* e alcançar a liberação que, eventualmente, conduz à iluminação final.

Com isto, eu concluo a minha fala. Eu desejo a todos vocês uma vida feliz e uma completa realização em seu caminho espiritual. Que as bênçãos de Buda, Dharma e Sanga estejam com vocês agora e sempre.

Perguntas e recomendações

Pergunta: Como nós podemos utilizar os métodos para administrar as contaminações em nosso cotidiano? Por exemplo, o que devo fazer quando sentir raiva?

Sua Santidade: Existem diferentes métodos. O mais comum é lembrar as consequências da contaminação. Se, por exemplo, nós estamos possuídos pela raiva, estamos causando mais prejuízo para nós mesmos do que para os outros. Nenhum inimigo externo pode nos enviar para um reino inferior ou para o fogo do reino dos infernos, senão a nossa própria raiva, que nos guiará através destes estados, em que teremos de lidar com inimagináveis quantias de sofrimento por um longo período. Mesmo nesta vida, uma pessoa que desenvolve raiva cria infelicidade para ela mesma, assim como para os outros. Relembrando toda essa situação sobre a raiva, nós podemos iniciar a superação disso.

Pergunta: Quando você estava crescendo e aprendendo sobre o Budismo, em algum momento você duvidou dos ensinamentos? Quais ensinamentos foram importantes nesse momento?

Sua Santidade: Eu cresci em uma atmosfera completamente budista desde muito pequeno. No Tibet, a maioria das pessoas seguem o caminho budista e não duvidam dos ensinamentos. Existem muitos debates sobre renascimento, sobre causa e efeito e assim por diante, mas quanto mais você estuda, mais eles te levam a ter certeza e acreditar na veracidade dos ensinamentos.

Pergunta: Em algum momento é correto mentir ou roubar?

Sua Santidade: Isso depende da motivação. Por exemplo, se a motivação é salvar a vida de uma pessoa, mentir não é uma ação não-virtuosa. Em outro aspecto, alguns atos que parecem ser virtuosos podem não ser se a motivação é impura.

Pergunta: O que acontece se eu fizer alguma coisa com uma motivação correta, mas isso causar dor em outra pessoa devido à minha ignorância?

Sua Santidade: Motivação é a coisa mais importante, mesmo quando você comete um erro. O resultado de qualquer prática e para onde ela nos levará depende de nossa motivação.

Pergunta: Quando nós atingimos um período em que não percebemos evolução em nossa meditação, qual é o melhor caminho para atingir uma próxima etapa?

Sua Santidade: Quando nós meditamos é importante obter uma orientação correta. Mesmo você tendo dificuldades, confusões ou problemas, você deve buscar a orientação de um professor espiritual.

Pergunta: Atualmente, na América, existem controvérsias sobre o aborto. Qual a visão dos budistas sobre esse assunto?

Sua Santidade: Está muito clara a menção disso nos ensinamentos, que isso não é permitido. É contra as regras.

Pergunta: Como você prepara a si mesmo para encontrar um professor?

Sua Santidade: Encontrar um professor espiritual é muito importante. Não apenas o tipo certo de professor, mas aquele com uma ligação *karmica*. Isto significa uma ligação através de diferentes vidas. A melhor forma de proceder nisso é utilizando sua sabedoria e julgamento, considerando se possui um sentimento especial ou afinidade com um certo professor espiritual.



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