



O valor do retiro



S.S. Sakya Trizin

O valor do retiro

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 Gyaltzen. 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 978-65-81707-10-1

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



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

O valor do retiro

No mundo em que vivemos existem muitas pessoas diferentes, com muitas ideias, religiões e filosofias diferentes. Mas uma coisa é clara: todas desejam ser livres do sofrimento e buscam alcançar a felicidade. Todas estão dando o melhor de si em busca da felicidade. Em direção a este objetivo nós temos alcançado um grande progresso material e, claro, uma perspectiva material pode nos oferecer um certo conforto. Porém, nós não podemos alcançar um estado de paz real por esse caminho, não importa o quão adiantados possamos estar em uma sociedade tecnologicamente avançada. Este é um dos motivos do grande interesse por parte de tantas pessoas ao redor do mundo por um caminho espiritual, especialmente o budismo – em particular, o Budismo Tibetano.

O propósito de receber ensinamentos e capacitações é poder praticá-los. Se você não cultivar os ensinamentos e iniciações através das práticas, mas apenas escutar sobre eles e aprender sobre eles, então isso não vai saciar sua aspiração. Uma vez tendo recebido os ensinamentos, você deve praticá-los. Você pode fazer isso em qualquer lugar, incluindo sua própria casa. Porém, para um iniciante isto pode ser difícil. O mundo possui muitas distrações e nós levamos uma vida muito ocupada com nossas famílias, compromissos e assim por diante. Este é o motivo pelo qual a prática do retiro é importante. Quando você está em retiro, você está afastado das distrações mundanas, em um local isolado, sem barulho e conversas sua mente pode ficar focada e calma. Nesta situação, as práticas que você faz – recitação, meditação e visualizações – serão muito mais efetivas.

Uma vez feito o retiro e, ele tendo sido efetivo, uma vez sendo construída uma boa base, então você pode continuar com suas práticas em qualquer lugar em uma programação diária. Este é o motivo pelo qual fazer o retiro é tão importante. Também é importante fazê-lo o mais rápido possível pois, como disse Buda – tudo é impermanente. Em particular, nossa vida humana não tem nenhum período definido. Tudo pode acontecer, mas uma coisa é certa, com cem por cento de certeza, sem dúvida, todos que nasceram neste universo morrerão. A morte virá cedo ou tarde e ninguém consegue determinar quando ela virá. Isso pode ocorrer hoje, nessa noite, amanhã, a qualquer momento. Muitas pessoas pensam: “Eu sou jovem, eu tenho tempo, eu tenho saúde, então, nesse momento, eu vou apenas aproveitar o mundo e, mais tarde, eu vou praticar. Este pensamento está totalmente errado. Saber se você realmente terá tempo ou não é muito difícil de dizer. Assim, é muito importante empreender a prática de forma séria e imediatamente.

É possível fazer um retiro por conta própria, mas fazer de forma individual é difícil. Você necessita de um local apropriado, de um manual sobre o retiro, de oferendas para organizar, de instruções etc. Alcançar esse conjunto de condições é muito difícil e raro, mas em um retiro organizado nós damos o nosso melhor para criar essas condições. Então, nesses retiros não haverá problemas com seu local de meditação ou com a organização das oferendas, pois são disponibilizados o local adequado e os textos necessários e, dessa forma, os procedimentos corretos podem ser realizados.

No início, seu instrutor irá lhe passar os ensinamentos para que você possua um profundo conhecimento. Durante o retiro, de tempos em tempos, alguém lhe dará informações suplementares. No final do retiro, quando lhe é solicitado realizar um *puja de fogo*, os organizadores do retiro providenciarão os materiais. Então não há com o que se preocupar. Para as pessoas que vêm para um retiro por conta própria, obter esses textos daqui ou textos de algum outro lugar pode ser bem difícil. Temos um número de pessoas que vêm à Índia querendo fazer um retiro e, nestes casos, os obstáculos iniciais de onde fazer e como obter os textos podem ser muito difíceis.

Eu e muitos outros mestres de nossa tradição demos muitos ensinamentos, especialmente o *Lam Dre*, em muitos lugares, de modo que agora há muitas pessoas que receberam os ensinamentos e empoderamentos completos do *Lam Dre* e precisam praticá-los. Esta é a razão pela qual nós organizamos os retiros. Como eu disse, o propósito de receber o *Lam Dre* é praticá-lo.

Esse também é o motivo pelo qual nós escolhemos a prática de *Hevajra* para esse retiro. Claro, pode-se praticar qualquer deidade, mas *Hevajra* é a deidade principal da nossa tradição e tem os mais exclusivos e elaborados ensinamentos. Tendo feito *Hevajra*, você terá uma ideia muito clara de como praticar retiros de outras deidades também. Assim sendo, nós escolhemos *Hevajra*.

Algumas pessoas se preocupam com o quanto o Mahayana enfatiza o compromisso de ajudar outros seres sencientes e o retiro significa que você está renunciando ao mundo. De fato, é verdade que a prática Mahayana não é para sua própria causa, mas para o benefício de todos os seres. É importante engajar-se em atividades que ajudem os outros. Mas, neste momento, nós somos pessoas comuns e não temos habilidades para realmente ajudar todos os seres sencientes. Nós não temos todo o conhecimento e nós não temos o poder para

ajudar todos os seres, então, primeiro nós devemos cultivar em nós mesmos o poder e a habilidade para ajudar.

Dessa maneira, você precisa fazer um retiro. Você não deve simplesmente praticar algumas *sadanas*¹ aqui ou ali, em seu mundo ocupado e cheio de distrações. Mas se você fizer um retiro, nem que seja por alguns meses, aí sim, você terá uma boa base. O melhor retiro é aquele baseado na experiência de certos sinais e realizações. Mas se você não fizer um retiro específico, você pode pelo menos fazer um retiro por tempo determinado ou fazer um retiro no número de mantras necessários para determinada prática. Se você conseguir fazer isso, então você terá uma base sólida, uma espécie de força, e então poderá ajudar outros seres. De outra maneira, sem qualquer habilidade, como você conseguirá ajudar outros seres sencientes? Assim, realizar um retiro é muito importante para o seu propósito e para o dos outros.

Retiro, como tradicionalmente mencionado nos tantras e nos comentários, significa que você está completamente longe do mundo agitado e ocupado. Deve haver limites externos, limites internos e limites secretos. Você não deve sair do local de retiro e apenas algumas pessoas têm permissão para entrar no local. Além dessas pessoas, não deve haver nenhum tipo de ligação entre você e o mundo externo. Fisicamente, você nunca deve ser visto e nem ver outras pessoas. Caso você veja outras pessoas, isto se chama “fazer buracos”, pois esse contato ultrapassa os limites e regras do retiro. Caso outras pessoas vejam você, isso se chama “rasgo ou rasgamento”, pois esse tipo de identificação atrapalha o retiro. Mesmo se você vir pessoas de fora, elas não devem ouvir sua voz e, idealmente, vê-las não deve criar distrações em sua mente. Isto é difícil, mas você deve se concentrar em suas práticas da maneira mais firme possível. Até o momento, nós organizamos uma quantidade de ensinamentos, mas não fizemos nenhuma organização de retiros em nossa tradição. Portanto, para o benefício das pessoas ao redor de todo o mundo que receberam os ensinamentos, especialmente o ensinamento do *Lam Dre*, nós agora estamos organizando programas de retiros.





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