



A necessidade da Prática Espiritual



S.S. 41° Sakya Trizin



A Necessidade da Prática Espiritual

S.S. 41° Sakya Trizin



Publicado em português em 2020

Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling

www.sakyabrasil.org

+55 11 4528-1737

E-mail: secretaria@sakyabrasil.org

Não há custo para este livro.

Você está convidado a distribuí-lo.



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Esse ensinamento é a transcrição de uma conferência realizada por S.S. o 41° Sakya Trizin, no Sakya Thînley Rinchen Ling, Bristol, Inglaterra, em agosto de 1998, e traduzido para o espanhol pelo Sakya Drogön Ling.

A tradução para o português, foi realizada pelo Grupo de Tradutores Wisdom Light, do Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling.

É um texto ideal para pessoas que desejam conhecer o Budismo, porque com simplicidade de expressão, mas com profunda erudição, Sua Santidade percorre todos os aspectos do caminho espiritual.

Nosso agradecimento a todos que contribuíram para que esse texto chegasse até nós, em língua portuguesa.

Pelo mérito deste trabalho, possa Sua Santidade o 41° Sakya Trizin gozar de saúde perfeita, vida longa, e continuar a girar a roda do Dharma.



Biografia de S.S. Sakya Trizin

Santidade Sakya Trizin, Ngawang Kunga Thegchen Palber Thrinley Samphel Wangyi Gyalpo, nasceu na família Khon, em Tsedong, em 7 de setembro de 1945. Muitos sinais auspiciosos ocorreram no dia de seu nascimento, como arco-íris sobre a casa e outros. Quando criança, ele perdeu os pais, e sua tia cuidou dele e de sua irmã, Jetsun Kushog.

Desde a mais tenra idade, recebeu importantes iniciações e ensinamentos de seu pai, Vajradara Ngawang Kunga Rinchen, bem como o comum e incomum Lam Dre de seu guru raiz Vajradara Ngawang Lodroe Zhengpen Nyingpo. Aos seis anos, foi nomeado por S.S. Dalai Lama como detentor do trono da Escola Sakya. Aos 11 anos, fez uma peregrinação a Lhasa, onde recebeu instruções sobre o Dharma, de S.S. Dalai Lama. Lá, diante de uma grande audiência, S.S. Sakya Trizin ofereceu uma extensa explicação sobre a oferenda da Mandala, o que fez com que sua sabedoria fosse proclamada em todo o Tibete. Durante esse período, recebeu de Jamyang Khyentse Chokyi Lodroe, iniciações e ensinamentos de acordo com a tradição Sakya, bem como da linhagem Dzogchen.

Em 1959, foi para o exílio na Índia. Em 1974, casou-se com Dagmo Kusho Tashi e, no mesmo ano, teve seu filho Dhungsay Ratna Vajra, o próximo Sakya Trizin. Em 1979, nasceu seu segundo filho Gyana Vajra.

S.S. Sakya Trizin vive em Rajpur, na Índia, embora passe muitos meses por ano viajando pelo mundo ensinando. Muito próximo de S.S. Dalai Lama, S.S. Sakya Trizin é reconhecido como uma emanção de Manjushri e Guru Rinpoche.

Devido à sua grande sabedoria e carisma, Sua Santidade se conecta muito bem com a mente ocidental, e é sempre uma grande oportunidade, poder receber suas bênçãos e amor.

A Necessidade da Prática Espiritual

A PRÁTICA ESPIRITUAL

Como seres humanos nesta vida, temos muitas necessidades, por exemplo: um lugar para morar, comida para comer, roupas para vestir, atendimento médico, amigos, e muitas outras coisas também. Mas, o mais importante na vida é a prática espiritual. Mesmo na vida atual, a prática espiritual é muito importante. Sem ela, a vida carece de essência e é vazia. Isso nem sempre é bonito e bom. Às vezes, experimentamos dificuldades e turbulências, e a prática espiritual nos dá forte apoio e força para enfrentá-las. Pessoas que não têm nenhuma noção sobre espiritualidade, aqueles que só acreditam no mundo material, quando enfrentam problemas sérios, acham muito difícil suportá-los. Essas pessoas tomam medidas muito extremas, como suicídio, e é claro, estão totalmente equivocadas. Assim, mesmo nesta vida, mesmo que você não acredite em outras vidas, mesmo que seja apenas para esta vida, a prática espiritual é muito importante. É a fonte de todo o conforto e toda a força de que precisamos, quando enfrentamos sérios problemas.

As práticas espirituais são ensinadas em diferentes religiões, e eu pessoalmente acredito que cada uma das principais religiões do mundo tem sua própria beleza, sua própria maneira de ajudar a humanidade. Estamos nos aproximando do século XXI e, durante este século atual, fizemos um tremendo progresso no campo da ciência e tecnologia. Esse progresso material tem sido de grande benefício, de várias maneiras. Por exemplo, no campo da medicina, muitas doenças, que antes eram incuráveis, agora podem ser curadas. No entanto, apenas o mero progresso material não é suficiente. Somente através do progresso material não podemos alcançar o que queremos. Qual é o nosso objetivo? Se você é um crente ou não, quaisquer que sejam as ideias que

sustentemos, se estamos no Oriente ou no Ocidente, qualquer que seja a religião, filosofia ou tradição em que acreditamos, o que é comum a todos nós é o desejo de nos libertar do sofrimento. Ninguém quer sofrer. E todo mundo quer felicidade. Portanto, é pela felicidade que nos esforçamos.

Toda a nossa vida é dedicada a realizar ações para encontrar a felicidade. Cada indivíduo se esforça para encontrar a felicidade, bem como cada grupo, cada organização, cada país. Portanto, é para a felicidade que progredimos. Mas é muito claro que não podemos alcançar o verdadeiro objetivo, o da paz de espírito e da felicidade, apenas através do progresso material externo, quaisquer que sejam seus benefícios. Para encontrar paz e felicidade internas, é muito importante trabalhar no progresso espiritual interno. Quanto a esse progresso espiritual interno, eu disse anteriormente, que existem muitas religiões diferentes. Eu, como budista, apresentarei ideias budistas, sobre como devemos lidar com essa situação.

O ENSINAMENTO BUDISTA

No Budismo existem várias escolas diferentes, mas basicamente todas são o Dharma budista. Buda, que possuía infinita sabedoria e compaixão, por seus meios hábeis, transmitiu um enorme número de diferentes ensinamentos, adequados a cada tipo de mentalidade e adequados a diferentes propensões e ilusões. Da mesma forma que precisamos de medicamentos diferentes para curar doenças diferentes, da mesma maneira, precisamos de diferentes tipos de ensinamentos. Um medicamento não é suficiente, mesmo um único tipo de prática médica não é suficiente. Por exemplo, no caso de certas doenças, os métodos alopáticos são muito eficazes; para outros, o tratamento homeopático é mais eficaz. Da mesma forma, Buda ofereceu muitos níveis diferentes de ensino. Mas, o ponto principal de todos esses ensinamentos diferentes é

que, se você deseja se livrar do sofrimento, deve se abster de ações negativas, de ações não virtuosas.

Quais são essas ações? Ação não virtuosa significa qualquer ação que surge de ilusões como ignorância, apego e ódio. Estas são as três principais raízes dos nossos equívocos. A partir delas, surgem outros como orgulho, mesquinhez e inveja. Qualquer ação resultante de tais enganos, seja físico, verbal ou mental, é não virtuosa. Quando essas atividades negativas são criadas, o resultado é sempre sofrimento.

CAUSAS DE SOFRIMENTO E FELICIDADE

Cada situação surge de sua própria causa e de suas próprias condições. As coisas não aparecem sem uma causa, elas simplesmente não surgem do nada. Se o fizessem, então algo poderia surgir do espaço, mas não aparece. Nem aparecem a partir de causas não relacionadas. Por exemplo, para o arroz crescer, você precisa de sementes de arroz. Não pode ser cultivado a partir de sementes de trigo. Não apenas é necessária a semente certa, mas também as condições certas, como uma certa temperatura e um certo grau de umidade. Do mesmo modo, nosso sofrimento não surge do nada, não acontece acidentalmente. Nem vem de uma causa não relacionada. Todo sofrimento vem de uma mente negativa. Portanto, para evitar o sofrimento, você deve abster-se das ações não virtuosas, de ações negativas. Todo mundo quer se livrar do sofrimento, mas a maioria de nós o experimenta devido à nossa falta de sabedoria, e também por conta da nossa ignorância sobre a origem deste sofrimento. Embora nosso objetivo seja a felicidade, a maioria de nós está criando mais e mais causas de sofrimento. Portanto, é muito importante, se você não quiser sofrer, abster-se de ações negativas. É claro que isso não é fácil, porque o engano faz parte de nossa mente. Depois de associar-se a eles, é muito difícil abandonar os enganos.

Portanto, o primeiro passo é perceber de onde vem o sofrimento. Não vem de nenhuma força externa, mas de nossos próprios enganos. Quem cria problemas para nós, é visto como nosso inimigo. Mas o inimigo não está fora. O inimigo está realmente dentro de nossa própria mente. Nossa própria mente negativa - ignorância, apego, ódio, raiva e assim por diante - destrói nossa felicidade e cria a causa do sofrimento. Portanto, o primeiro passo é ver as ilusões de nossa mente negativa como o verdadeiro inimigo, o inimigo principal, e evitar ser controlado por esses estados mentais ilusórios. Devemos trabalhar para fortalecer a mente, para que ela não seja controlada por esses estados negativos, e devemos tentar nos abster de ações negativas. Portanto, o primeiro passo é abster-se de ações negativas.

Para evitar o sofrimento, devemos evitar as causas do sofrimento. Sem abandonar a causa, não se pode esperar que o resultado desapareça. Por exemplo, quando estamos fisicamente doentes, investigamos as causas de diferentes maneiras - consultamos o médico, fazemos exames, check-ups, testes diferentes e outros. Depois de descobrir a natureza exata da doença, iniciamos o tratamento, mas enquanto realizamos este tratamento, é muito importante abster-nos e evitar as causas da doença. A doença pode ser causada, por exemplo, por alimentos, por certos comportamentos, ou pelo clima, e essas causas devem ser evitadas, caso contrário, mesmo que você tenha o melhor médico, o melhor remédio e as melhores instalações médicas, você nunca será curado. Da mesma forma, para evitar o sofrimento, devemos eliminar a causa do sofrimento.

Todos queremos estar livres do sofrimento, mas estamos criando cada vez mais. O grande professor indiano Shantideva, um professor muito importante, disse que todo o sofrimento neste universo vem de pensamentos egoístas, de querer ser feliz. Se pensarmos apenas em nosso próprio bem-estar, nosso próprio bem, nossos próprios interesses, tudo o que alcançaremos é o sofrimento. Mesmo no sentido mundano ou comum, podemos ver que pessoas muito egoístas, que pensam apenas

em si mesmas, não são amadas por ninguém. Pessoas egoístas nunca se tornam populares. Aqueles que se tornam populares são aquelas que são bondosas e gentis com os outros, que cuidam de outras pessoas. Dessa forma, eles se tornam populares.

Qualquer um que só pense em benefício próprio sofrerá. Portanto, não devemos permitir que nossas mentes sejam controladas por esses enganos. Além disso, devemos nos abster de ações não virtuosas e praticar ações virtuosas. Porque todos nós queremos felicidade. É pela felicidade que todos trabalhamos tanto, que nos esforçamos tanto. Mas, a verdadeira felicidade não pode ser alcançada com esforço externo. A felicidade tem que vir da prática de ações virtuosas. Sem uma causa, você não pode esperar desfrutar do resultado - você não pode ter felicidade sem criar sua causa - e a causa aqui é a prática da virtude. As ações virtuosas não são criadas pelos nossos enganos, são ações criadas por amor e compaixão. É mediante tais ações, disse Shantideva, que surge toda a felicidade deste universo, ao desejar que os outros sejam felizes.

Através do nosso próprio exemplo, podemos aprender claramente o quanto ansiamos por felicidade e o quanto queremos estar livres do sofrimento. Todos os demais seres sencientes também se sentem da mesma maneira. É preciso fazer um esforço. Não é bom se preocupar apenas consigo mesmo. Temos que cuidar dos outros. Portanto, enquanto tentamos não ser controlados pela mente negativa, também devemos tentar desenvolver aspectos positivos da nossa mente, como bondade e compaixão. Ações criadas por bondade e compaixão são a fonte de toda felicidade e benefício, e devemos tentar fazer todos os esforços nesse sentido. Ao fazer isso, você pode realmente desfrutar de verdadeira paz e verdadeira felicidade nesta vida.

MENTE E RENASCIMENTO

De acordo com o Budismo, há renascimentos, temos uma vida antes desta vida atual e uma vida depois dela. Temos um corpo e uma mente. O corpo é algo sólido e visível. Sabemos de onde vem esse corpo físico atual: vem de nossos pais. E, no momento, podemos ver esse corpo com nossos olhos, podemos tocá-lo com nossas mãos e podemos descrevê-lo em termos de tamanho, cor, forma e muito mais. No final, quando deixarmos este mundo, esse corpo, é claro, será descartado de uma maneira ou de outra. Isto é muito claro. Mas a mente é algo muito diferente. A mente não pode aparecer sem causa, não pode vir do espaço e não pode surgir de uma causa não relacionada. A mente é muito diferente do corpo físico, muito diferente da matéria. A mente é algo que não podemos ver com nossos olhos ou tocar com nossas mãos. Não pode ser medida ou descrita em relação a qualquer cor ou forma específica. Algo que é tão completamente diferente do corpo físico, não pode surgir de nenhuma substância material. Não pode surgir dos elementos ou outras coisas visíveis.

Então, de onde vem a mente? Tem que vir de causas de natureza semelhante, assim como o arroz cresce a partir de sementes de arroz e o trigo a partir de sementes de trigo. Do mesmo modo, a mente também deve surgir de seu próprio e idêntico tipo de continuidade, dessa maneira. nossa mente presente, nossa consciência presente, tem que vir da mente anterior, que também vem da mente prévia. Por mais que busquemos voltar no tempo, não conseguimos encontrar um começo para isso. Por isso dizemos que a mente é sem princípio. Não se pode dizer que a consciência dessa pessoa específica começou em tal data e em tal momento. É uma continuidade sem começo. Nossa consciência está presente neste corpo físico, mas quando nos livramos desse corpo, não podemos nos livrar da mente, não podemos incinerar a mente, não podemos enterrá-la. A mente é algo muito diferente disso.

Portanto, embora de alguma maneira nos livremos desse corpo, a mente não irá desaparecer assim. Continua, toma outra forma. Desta maneira, continua. Assim, a vida que experimentamos agora é chamada de *samsara*, que significa o círculo ou ciclo da existência. Através do tempo sem princípio até agora, tem girado, repetidamente, como uma roda. A roda da vida, tal como a chamamos, continua incessantemente, enquanto permanecemos neste círculo de existência. Dessa maneira, podemos deduzir logicamente, que existe uma vida antes e uma vida depois. É claro que também existem outros fatores: muitas pessoas conseguem se lembrar de suas vidas passadas, reconhecem seus pais, e assim por diante.

Dessa forma, a partir de um ponto de vista lógico, a mente não pode surgir a partir de algo completamente distinto, e também não surge sem uma causa ou de uma causa incorreta. Portanto, a mente tem que ter seu próprio tipo de continuidade. Embora a mente esteja mudando o tempo todo, é a mesma continuidade que nunca cessa. Na vida atual, por exemplo, quando somos adultos, a mente é muito diferente de quando éramos crianças. A mente na infância e a mente na maturidade são muito diferentes, mas é a mesma continuidade, sem cessar. Portanto, embora seja muito diferente agora, ainda podemos lembrar o que fizemos quando éramos crianças. Dessa maneira, a mente continua não apenas durante esta vida, mas por muitas vidas futuras.

A IMPORTÂNCIA DA ESPIRITUALIDADE

Em relação às vidas futuras e à vida atual, qual é mais importante? seguramente, vidas futuras são mais importantes. A vida presente dura no máximo cem anos, enquanto o futuro é interminável. Muitas vidas estão à frente. Assim que, o futuro é, obviamente, mais importante. E em relação a essas vidas futuras, o Dharma, a prática espiritual, é o mais importante.

Não importa quanta riqueza tenhamos, não importa quanto poder, não importa quantos amigos, não importa quão fortes sejamos, o dia em que morreremos, será o dia em que teremos que deixar tudo para trás. Mesmo as pessoas que têm guarda-costas não podem se proteger disso. Quando chegar a hora, eles terão que seguir sozinhos. Mesmo esse corpo precioso, com o qual sempre nos preocupamos, será deixado para trás.

Comemos para aliviar sua fome, bebemos para aliviar sua sede, usamos roupas para protegê-lo do frio, temos ventiladores e outras coisas para refrescá-lo, cuidamos constantemente dele - esse corpo que esteve conosco, com a mente presente, a partir do momento em que fomos concebidos no ventre de nossa mãe, será deixado para trás. Somente a consciência irá viajar sozinha para um destino desconhecido. Nesse momento, nada poderá nos ajudar, seja riqueza, poder, força, amigos, parentes ou bens. Não podemos levar nenhuma dessas coisas conosco. A única coisa em que você poderá confiar neste momento, é prática espiritual. Essa é a coisa mais importante para a próxima vida. Portanto, para o bem desta vida, bem como da próxima, a prática espiritual é o mais importante. Devemos nos comprometer com isso agora, enquanto ainda somos jovens e saudáveis. Isso é muito importante, pois, do contrário, nunca sabemos quando perderemos uma oportunidade como essa.

A IMPERMANÊNCIA

Buda disse que "todos os compostos são impermanentes". "Composto" significa qualquer coisa criada, que depende de causas e condições. É preciso que muitas dessas condições estejam juntas. Por exemplo, são necessárias muitas condições diferentes para que uma flor cresça: solo fértil, água, fertilizantes e assim por diante. Quando essas diferentes causas e condições se juntam, a flor cresce. Portanto, todos os compostos são impermanentes, o que significa que as coisas decorrentes de causas e condições são todas impermanentes.

Tudo é impermanente, em particular a nossa vida humana. Não temos uma duração de vida definida. Como podemos ver, muitos morrem antes do nascimento, muitos bebês nascem mortos. Alguns morrem logo após o nascimento, outros morrem na infância, outros na adolescência, outros na idade adulta e assim por diante. Portanto, nenhum de nós pode ter certeza de quando essa oportunidade será perdida. Tudo é impermanente. Pensar na impermanência é de grande benefício. Ao contemplar a impermanência, abandonamos o apego por posses e isso também nos ajudará a entrar no caminho espiritual. Depois de entrar no caminho espiritual, isso aprimora as qualidades de nossa prática espiritual. Com o tempo, garante-nos sucesso em alcançar nossos objetivos espirituais.

TREINANDO A MENTE

Para o bem desta vida e da próxima, é muito importante abster-se de ações não virtuosas e praticar ações virtuosas. Mas, não é fácil abster-se de ações verbais e físicas não virtuosas e praticar virtudes verbais e físicas, sem dominar a mente. Como eu disse, os enganos e armadilhas são muito fortes. Os obscurecimentos fazem parte da nossa mente. Por exemplo, pessoas acostumadas a maus hábitos acham difícil, mesmo nesta vida, desistir. Fumar é muito prejudicial do ponto de vista da saúde, e também do ponto de vista econômico, mas para as pessoas que estão acostumadas a fumar, é difícil parar.

Mas, os enganos são muito mais fortes que isso. Os enganos não só aparecem nesta vida, pois temos estado ligados a eles desde um tempo sem princípio. Então, é muito difícil. Mesmo quando você sabe que está se entregando a negatividades físicas e verbais e que são prejudiciais, é difícil se abster. Elas surgem muito facilmente. Mesmo pequenas negatividades - uma palavra, um comportamento específico - podem causar muita raiva. Da mesma forma, outros venenos mentais, como

inveja e orgulho, surgem com muita facilidade. Então, para nos abster deles, precisamos treinar a mente.

Buda deu um grande número de ensinamentos para dominar nossa mente desenfreada. É devido a essa mente muito desenfreada, que temos nos entregado a atividades negativas e estamos aqui no *samsara*, experimentando todo tipo de sofrimento. Portanto, se queremos estar livres do sofrimento nesta vida, bem como nas vidas futuras, é muito importante abster-nos de ações não virtuosas. É para evitá-las, que precisamos dominar a mente. Para fazer isso, devemos investigar sua natureza.

APÊGO AO “EU”

Investigue a mente da qual vem o sofrimento. A fonte de todas as falhas e todo sofrimento é a incorreta noção de apego ao eu. De acordo com os ensinamentos, todo ser vivo tem uma natureza búdica. Todos nós temos uma natureza de Buda. É como uma semente que tem o potencial de crescer até a colheita, caso se encontre com as condições adequadas. Mas, se não encontrar as condições adequadas, se, por exemplo, a semente for mantida em uma caixa seca, mesmo se for ali mantida por mil anos, ela não crescerá.

Da mesma forma, se não encontrarmos as condições adequadas, não nos tornaremos Budas. Mas, se encontrar as condições adequadas, todo ser consciente tem potencial para se tornar um Buda totalmente iluminado. A verdadeira natureza de nossa mente nunca é contaminada pelos equívocos e venenos mentais. Os venenos mentais não são a natureza da mente, estão fora da verdadeira natureza da mente. Portanto, existem métodos corretos para remover essas falhas externas.

As ações negativas que todos cometemos repetidamente, vêm dos venenos mentais, e de onde eles vêm? Vêm da noção errônea de se apegar

ao “eu”. Em lugar de ver a verdadeira natureza da mente, que é pura, e que é a natureza búdica, em vez de ver isso, nos apegamos ao “eu” sem nenhuma razão lógica. Esse “eu” tem que ser um nome, ou um corpo, ou a mente. Um nome está vazio por si só, qualquer nome pode ser atribuído a qualquer pessoa, a qualquer momento. Podemos investigar o corpo físico da cabeça aos pés, toda e qualquer parte do corpo, sem encontrar nada chamado “eu” em lugar nenhum. A mente também, como já disse, muda de momento a momento. A mente passada já se foi, a mente futura ainda está para aparecer e a mente presente também está mudando a cada momento. Algo que está mudando momentaneamente não pode ser o “eu”.

Além disso, mesmo em nosso uso normal da linguagem no nível mundano, falamos de "minha casa", "meu carro", dizemos "minhas posses", isso significa que a casa me pertence e que a casa não sou eu. Da mesma forma, quando falamos sobre "meu corpo", isso significa que o corpo pertence a mim e que o próprio corpo não sou eu. Isso implica que o corpo me pertence, da mesma forma que a casa me pertence. Da mesma forma, quando dizemos "minha mente", sugerimos que a mente nos pertence. Então quem somos nós? Onde está o meu verdadeiro eu? Não é o corpo, nem é a mente. Então, quem é o verdadeiro dono? Quem é dono da casa, do corpo e da mente? Nos apegamos ao corpo e à mente integrados como um “eu”. Isso não tem lógica. É uma noção equivocada. Porém, com base nessa noção - nesta forma de pensar sobre o "eu", surgem "os outros".

É o mesmo que "direito" e "esquerdo". Se você tem um lado direito, então você tem um lado esquerdo. Você não pode ter apenas o lado direito, sem o esquerdo. Se houver um lado direito, também deve haver um lado esquerdo. Da mesma forma, quando você tem o “eu” e pensa em termos do "eu", necessariamente precisa haver "outros". Quando temos o eu e os outros, isso é uma dualidade. Dessa forma, quando você tem esta noção de “eu”, tem apego ao próprio lado, e quando você tem a noção dos

outros, você tem ódio dos outros, raiva dos outros que não concordam com suas próprias ideias, que não têm os mesmos pontos de vista e assim por diante.

Desta maneira, surgem os equívocos. Basicamente, provêm da ignorância. Em vez de perceber a verdadeira natureza da mente, pensamos nela como um “eu”. Portanto, é por causa dessa ignorância, dessa falta de sabedoria, que nos apegamos a um “eu”. A partir dessa ignorância surgem o apego e a raiva. Portanto, os três principais venenos, os três principais delírios, surgem dessa maneira. Desses, surgem outros enganos, como orgulho, inveja etc. E quando estão presentes, qualquer ação que realizamos sob sua influência, não será virtuosa. Por exemplo, se a semente de uma árvore é venenosa, qualquer coisa que cresça a partir dessa árvore, como flores, galhos e árvores, também é venenosa. Da mesma forma, qualquer ação não virtuosa decorrente da ignorância, gera sofrimento tanto nesta vida como em vidas futuras. Para abandonar ações não virtuosas, devemos abandonar o engano. E, para abandonar os enganos, devemos abandonar o apego ao “eu”. Portanto, a raiz de todo sofrimento é o apego ao “eu”. A maneira de superar isso é com aspectos positivos da mente, como bondade e compaixão.

BONDADE AMOROSA E COMPAIXÃO

Embora todos tenhamos uma certa quantidade de bondade amorosa e compaixão, nossa atual bondade e compaixão são muito limitadas. E são baseados no egoísmo. Amamos alguém porque essa pessoa é nosso parente, nosso amigo, ou alguém com quem temos uma forte conexão. É por essas razões que amamos alguém. Da mesma forma, temos compaixão por alguém, porque essa pessoa está relacionada a nós ou é um amigo nosso. Tal compaixão e bondade não são suficientes. Compaixão significa querer que alguém fique livre do sofrimento. A verdadeira bondade amorosa e verdadeira compaixão são aquelas que se

sente em relação a todos os seres sencientes, sem discriminação. Ama-se o amigo assim como se ama o inimigo; pessoas que são conhecidas e pessoas que não são conhecidas, mesmo seres que nunca foram ouvidos ou nunca vistos, todo e qualquer ser vivo. Temos que tentar desenvolver bondade e compaixão dessa maneira.

Dessa maneira, criamos o que é conhecido como Mente da Iluminação. Quando temos bondade e compaixão, surge a Mente da Iluminação. Simplesmente desejar que todos sejam felizes e que todos estejam livres do sofrimento, apenas desejar não é suficiente. Na verdade, precisamos literalmente resgatar os seres sencientes. E a maneira de resgatar os seres sencientes é alcançar a iluminação. Porque, uma vez que obtemos a iluminação, aí podemos ajudar. Poderemos resgatar os seres sencientes, milhões de seres sencientes, até mesmo em um único momento. É assim que desenvolvemos a Bodhichitta ou o Mente da Iluminação. É assim que criamos um enorme mérito.

MÉRITO E SABEDORIA

Mérito, por si só, não é suficiente. O mérito, a bondade amorosa, a compaixão e a Mente da iluminação, tudo isso paralisa o apego ao “eu”, para que não se torne ativo. Mas a raiz do auto-apego ainda estará lá e crescerá novamente. Para arrancá-la, temos que desenvolver a sabedoria - a sabedoria de realizar a verdadeira natureza da mente. Mas essa sabedoria depende em grande medida do mérito. Não pode ser obtida simplesmente por estudo, por exames, por raciocínio ou por contemplação. Essa sabedoria pode ser alcançada basicamente através da meditação, e ao mesmo tempo, é preciso acumular uma enorme quantidade de mérito. Portanto, mérito e sabedoria são muito importantes. Para acumular mérito efetivamente, precisamos de sabedoria. Para gerar a verdadeira sabedoria, a sabedoria de ver a verdadeira natureza da mente, a sabedoria realizada pela ausência do eu, precisamos de mérito.

Por exemplo, para ver o topo de uma montanha no oeste, é preciso subir até o topo de uma montanha no leste. Da mesma forma, para acumular sabedoria (que é como a montanha do oeste), temos que acumular grande mérito (que é como a montanha do leste). Através do acúmulo de mérito, surge então a sabedoria através da meditação. Dessa maneira, podemos alcançar a sabedoria que realiza a ausência do “eu”. Essa é a verdadeira natureza da mente. Assim, com os dois juntos, método e sabedoria, o objetivo é alcançado. Assim como os pássaros podem voar no ar com duas asas, e não com uma asa, para alcançar a iluminação precisamos de mérito e sabedoria juntos.

Portanto, o primeiro passo para iniciantes é acumular mérito. A maneira de fazer isso é abster-se de ações não virtuosas. Então, depois de nos abstermos de ações não virtuosas, temos que praticar ações virtuosas. E através dessa prática da virtude acumulamos mérito. É através da acumulação de mérito que surge a sabedoria em nós.

Este é, de forma muito sintética, o principal ensinamento do Buda. Com isso, concluo este ensinamento, desejando que todos tenham suas aspirações realizadas e, especialmente, que tenham total êxito em sua jornada espiritual.

