



A maneira correta de realizar
a prática diária da sadhana.





Este texto está sob a proteção de Creative Commons CC-BYNC-ND
(Attribution – Non comercial – No derivatives)
Pode ser copiado para distribuição gratuita,
não sendo permitida a sua comercialização.

Publicado em inglês por The Sakya Tradition - 2022

Publicado em português pelo Grupo de Tradutores Wisdom Light,
do Mosteiro Sakya Brasil.
2022



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Agradecimentos

Sua Santidade o 43º Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche concedeu este ensinamento em 17 de julho de 2019, a pedido da Sociedade Buddha Sasana de Cingapura (Sakya Tenphel Ling). Em 2022, a transcrição em inglês foi preparada, editada e publicada pela The Sakya Tradition, Inc., uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar e disponibilizar amplamente os preciosos ensinamentos do Dharma da gloriosa linhagem Sakya.

Em 2022, este texto foi traduzido para o português pelo Grupo de Tradutores Wisdom Light, do Mosteiro Sakya Brasil.

Agradecemos a todos que contribuíram de uma forma ou de outra para disponibilizar esse ensinamento, conectando muitos ao precioso Dharma, a fim de obter benefícios temporários e definitivos.

Pelo mérito deste trabalho, que Suas Santidades Sakya Trichen, o 42º e o 43º Sakya Trizins desfrutem de perfeita saúde, vidas muito longas, e continuem a girar a roda do Dharma.

A maneira correta de realizar a prática diária da sadhana

S.S. 43° Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche





S.S. 43° Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche



Depois de receber ensinamentos e iniciações, você assume o compromisso de fazer as práticas de sadhana diariamente?

A princípio, você se sentiu motivado ao realizar sua prática diária, no entanto, se sente sobrecarregado para manter a prática diariamente?

O que devemos fazer para receber bênçãos de nossos professores através das práticas de sadhana?

Neste ensinamento, usando a prática de sadhana como exemplo, S.S. 43º Sakya Trizin nos orienta sobre desafios que podemos encontrar no caminho do Dharma.

Vamos estudar e contemplar este ensinamento, e fazer as necessárias mudanças em nossa prática.



A maneira correta de realizar a prática diária da sadhana

Quando praticamos Mahākāla - ou quando realizamos a prática de qualquer deidade - praticamos em benefício de todos os seres sencientes. De tempos em tempos, é importante verificar como está sua prática, pois fazemos nossa prática de sadhana todos os dias, para que sua prática diária não se torne "comum" — ou seja, embora estejamos "praticando", não sabemos o que e por que estamos praticando.

De todas as práticas, a sadhana de sua deidade é uma das práticas mais significativas. É aí que todas as bênçãos e ensinamentos estão reunidos. Se você não fizer a prática de sadhana, o poder e o significado de fazer todas as outras práticas, como rituais tornam-se menores. Receber a iniciação é apenas o começo: nunca é o fim do nosso caminho de prática. E, é claro, também uma bênção, porque a recebemos de grandes mestres.

É muito importante fazermos a sadhana da deidade. De tempos em tempos, é importante lembrar a razão pela qual recebemos a iniciação. Todos queremos receber bênçãos e iniciações, como a iniciação de longa vida, mas às vezes esquecemos a razão pela qual o fizemos. Refletir sobre a razão pela qual recebemos essa iniciação também é benéfico para o nosso cotidiano, pois nossa prática não é apenas benéfica para nós, mas também para os outros.

Precisamos lembrar que, apesar de nosso guru nos dizer que estamos praticando para o bem de todos os seres sencientes, na verdade, nós mesmos ganhamos o maior benefício. Quanto maior o número de seres sencientes para os quais você está fazendo sua prática, maior será a bênção que recebe, e assim o mérito

acumulado será maior. Quanto mais mérito, mais perto você está da budeidade. Sem o acúmulo de mérito, a budeidade não pode ser alcançada.

Com base na minha compreensão dos ensinamentos do Buda e de outros mestres — sejam eles sobre vacuidade, compaixão ou outros temas — a essência de todos esses ensinamentos, é que nós controlemos nossas emoções, nosso ego. Quando os ensinamentos afirmam que todos os fenômenos não existem, também significa que "você" não existe. Se "você não existe", também significa que "eu" não existo. Da mesma forma, quando há "direita", há "esquerda". Isso é interdependência.

Quando Buda falou sobre vazio, ficou claro que se tudo o que você vê fora de si não existe, isso significa que você também não existe. No entanto, se nos disserem que não existimos, perguntaremos imediatamente: "O que quer dizer que eu não existo? Eu estou bem aqui. Claro, eu existo! Então, é difícil entender e aceitar essa noção.

Se, no entanto, provarmos que esse prédio, esse santuário, esse objeto, ou mesmo essa pessoa não existe, gradualmente e eventualmente seremos capazes de entender. Na verdade, o foco de Buda era nos ensinar que não existimos inerentemente. Ele tentou nos explicar que, se os fenômenos externos não existem ou são vazios por natureza, naturalmente e logicamente "nós" também não existimos verdadeiramente. Dessa forma, ele explicou sobre o vazio. Em vez de nos dizer diretamente, habilmente, ele nos leva a perceber que não existimos. Tendo percebido que fenômenos externos não existem inerentemente, percebemos que também somos vazios por natureza, assim como nosso ego e todas as nossas emoções negativas.

Da mesma forma, Buda deu ensinamentos sobre compaixão. Se observarmos de perto, descobriremos que quando nos sentimos compassivos com alguém, é impossível dar origem a contaminações, como sentir raiva por essa pessoa. Isso ocorre porque compaixão e obscurecimentos não andam de mãos dadas. Nos sentiremos muito humildes e pequenos quando tivermos compaixão por outro

ser. Compaixão faz você se sentir humilde e insignificante. Este é outro método que nos ajuda a controlar nossas emoções negativas.

Quando mencionamos "todos os seres sencientes", nos referimos a seres sencientes de forma ilimitada, não apenas a seres humanos. Quando assistimos a uma partida de futebol ou a um show musical, quando estamos em uma grande multidão, sentimos que somos muito pequenos; não sentimos que somos tão grandes.

Alguns anos atrás, fui convidado para o Quênia para ver a Grande Migração, na qual todos os animais viajam de um lugar para outro para procurar água. Neste safari, há um grande número de animais, de diferentes tipos, e apenas alguns humanos os observando. Estar em tal ambiente, faz você se sentir bastante insignificante e pequeno.

Todos queremos felicidade, e se pudermos controlar nossas emoções negativas, seremos felizes. Em geral, achamos que estamos infelizes — estamos sofrendo — devido à nossa própria mente e às expectativas estabelecidas para os outros. Sejam nossos pais, cônjuge, filhos, parentes, amigos..., todos nós temos egos — queremos ter algo a dizer; queremos alcançar nossos desejos e planos, queremos realizar metas e alcançar nossos próprios objetivos. Quando as coisas vão contra nossos desejos, quando os outros discordam de nós, nos aborrecemos, e assim sofremos.

Se a princípio, não definirmos nenhuma expectativa, seja qual for o resultado, tudo estará bem para nós.

Por exemplo, quando saímos para jantar com nossa família, um membro da família quer comida chinesa, enquanto outro talvez prefira comida italiana. Ambos estão se esforçando para convencer toda a família de que sua sugestão é melhor do que as outras, usando todos os tipos de argumentos, como o sabor da comida, o ambiente do restaurante, e assim por diante.

Se os outros discordam de nós, ficamos chateados e desapontados, e isso é sofrimento. Temos que examinar porque temos tais sentimentos. Na maioria das vezes, perceberemos que, se pudermos diminuir nossas expectativas, então aconteça o que acontecer, isso não se tornará um problema, e assim não experimentaremos muito sofrimento.

Desde que éramos crianças, sempre desejamos algo, sejam doces ou brinquedos; como adultos, ansiamos por mais, como mais dinheiro, roupas mais bonitas, carros maiores, estamos constantemente perseguindo algo que nos falta. Não há ninguém neste mundo que não queira nada. Os pobres acham que os ricos têm tudo. Os ricos acham que os mais ricos têm tudo. As pessoas mais ricas acham que os mais ricos têm tudo. Nosso desejo é insaciável. Todos sabemos disso. O que é de fato importante, é como pensamos — por que estamos sofrendo? Se pensarmos um pouco, podemos identificar a causa do nosso sofrimento e estar mais no momento presente. E dessa forma, podemos ser mais relaxados e felizes.

No entanto, nunca estamos no momento presente — estamos sempre pensando no futuro. Muitas vezes estamos pensando sobre o que vamos comer amanhã, e fazendo planos para o dia seguinte, meses ou até anos lá na frente, no futuro. Os jovens estudantes estão pensando quais faculdades ou universidades estarão frequentando; estudantes universitários estão ponderando sobre os possíveis empregos; aqueles que estão trabalhando estão sempre planejando projetos e atribuições futuras. Estamos sempre planejando o futuro, mas deixando de estar no momento presente.

É por isso que refletir sobre a morte é importante, especialmente para um budista, porque nos dá a chance de nos concentrarmos no presente e não em um futuro imprevisível. A contemplação da morte nos dá a oportunidade de pensar sobre nossa situação atual, permitindo-nos ancorar no presente. Quando a morte ocorrer, e acontecerá, não haverá mais amanhã. Não se fará planos depois que morrer. Em vez disso, lembrar constantemente sobre a certeza da morte, nos trará de volta ao presente — focando no que estamos fazendo agora

— estaremos, portanto, mais calmos e relaxados, independentemente do que está acontecendo no momento.

Da mesma forma, a contemplação do sofrimento também é muito importante para um budista. Dos seis reinos de samsara, o reino humano é considerado o mais favorável, porque os seres humanos têm a oportunidade de lidar com o sofrimento. A pessoa tem o luxo de experimentar sofrimento, por exemplo, quando se está doente. Ao receber tratamento médico, pensaremos em fazer mudanças positivas no estilo de vida, como ter uma dieta mais saudável, se exercitar com mais regularidade, e assim por diante. Contemplar o sofrimento, da mesma forma que a contemplação da morte, nos fará focar no momento presente.

O momento presente é onde devemos estar neste exato momento. No entanto, na maioria das vezes nos debruçamos sobre o passado ou o futuro. Contemplar o vazio e a compaixão também nos ajudará a ancorarmos no momento presente. Se a morte ocorrer amanhã, não se fará planos para o dia seguinte. Se não há caminho além deste ponto, não se planeja ir além deste ponto. Em vez disso, seria apenas focar no presente.

Uma vez que pensemos no presente, por exemplo, a iniciação Mahakala de hoje, ou outras práticas como um puja de Tara ou as práticas da sadhana de Avalokiteshvara ou Manjushri, nos colocam em cena no momento presente. Através das bênçãos das deidades, podemos fazer essas práticas — esse é o objetivo. O objetivo não é receber a iniciação para que possamos fazer todas essas práticas. Até mesmo as práticas de meditação são para nos ajudar a focar no presente e, assim, ter uma mente mais calma. É quando o guru pode ser capaz de nos guiar.

Se afirmamos que estamos fazendo práticas de Dharma, como práticas de compaixão ou vacuidade, mas ainda pensando em assuntos mundanos, habitando no passado ou no futuro, e não estando no momento presente, então estas não serão práticas do Dharma e não nos beneficiarão.

Notei que as pessoas tendem a fazer aos seus gurus muitas perguntas sobre sua vida samsarica ou assuntos mundanos, mas não sobre suas práticas de Dharma. Os gurus estão sempre pensando em nós, mostrando-nos o caminho da compaixão e do vazio, guiando-nos a estudar, contemplar e praticar para a iluminação de todos os seres sencientes.

Embora afirmemos que estamos aprendendo e praticando, a maioria de nós está focando em assuntos mundanos e no futuro. Quando não reconhecemos qual é a nossa prática, podemos nos perder em nossa devoção. Há também a possibilidade de que a devoção seja poluída pela ignorância, raiva e desejo. Portanto, ainda temos que verificar nossa devoção. Não podemos afirmar que só porque temos devoção, podemos fazer o que quisermos. Este é um assunto sobre o qual temos que refletir.

A melhor oferenda para nosso guru é nossa prática de Dharma. Não há outra oferenda melhor que você possa dar ao seu guru além da sua prática. Nossa prática diária é essencial. É assim que obtemos mérito. Práticas diárias significam práticas que fazemos todos os dias. Não estou dizendo que temos que fazer horas e horas de práticas todos os dias, ou meditar em uma caverna. Mesmo que façamos nossas práticas por apenas alguns minutos, isso será benéfico para nós e nossos gurus. Nossos gurus se manifestam neste mundo porque precisamos deles, não porque eles precisam de nós. Temos que fixar em nossa mente, que os gurus nascidos neste mundo, nos oferecendo dando ensinamentos, e passando para nirvaṇa, são para nos ensinar e mostrar o caminho.

A única coisa que peço a vocês é fazer sua prática diária, mesmo que você só possa recitar um mantra apenas uma vez por dia. Você precisa fazer isso com um coração puro, estar no momento presente, e pensar em todos os seres sencientes. Como disse anteriormente, quando pensamos em todos os seres sencientes, nos tornamos humildes, menos egocêntricos, e todas as nossas emoções negativas acabarão desaparecendo. Mesmo que se possa alocar apenas um pouco de tempo para a prática diária, à medida que praticarmos todos os dias, perceberemos uma mudança transformadora. Sem experiência, não nos

tornamos habilidosos em nenhum campo, e não nos tornamos experientes da noite para o dia. Refinar nossas habilidades requer tempo, seja como atleta, chef ou em qualquer profissão.

Quando não temos nenhuma dor física ou distração, praticamos compaixão. No entanto, quando estamos sofrendo, e isso vai acontecer, ou quando alguém grita conosco, nos repreende ou fala mal de nós, e isso também sem dúvida vai acontecer - se nossa mente estiver habituada a contemplar com compaixão, será mais fácil pensarmos sobre compaixão durante esses momentos, e assim, não seremos dominados por quaisquer emoções negativas. No momento em que ouvimos críticas ou palavras desagradáveis sobre nós, podemos facilmente bloqueá-las, e nossa raiva é suprimida ou nem sequer surge.

Como mencionado anteriormente, nossa prática tende a se tornar comum, rotineira. Para dar um exemplo, cada um de nós sabe que raiva, desejo e outros pensamentos negativos não são benéficos para nós. No entanto, quantos de nós ficam com raiva por assuntos mesquinhos e triviais todos os dias? Se notarmos que estamos sentindo raiva ou desejo, isso indica que não temos praticado corretamente. Se nossa prática for feita corretamente, será eficaz no controle de nossas emoções. No primeiro dia, realizamos a prática corretamente, com pura motivação, visualização adequada e dedicação. Mas com o passar do tempo, podemos perder o interesse, a prática vai perdendo o sentido, ou tomamos nossa prática diária como algo já conhecido, percorrendo rapidamente a sadhana. Em vez de refletir cuidadosamente sobre as palavras da sadhana, e com a visualização adequada, corremos para completar a prática rapidamente.

De vez em quando, eu mesmo me vejo em tal situação. Não estou dizendo que o que sinto é o que cada um de vocês sente, ou sentirá. Com base na minha compreensão dos ensinamentos e conselhos dos meus gurus, estou apenas compartilhando minha compreensão. E espero que isso ajude vocês.



S.S. 43° Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche



Sua Santidade, o 43º. Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche, é o segundo filho de S.S. Sakya Trichen, o 41º. Sakya Trizin. Ele pertence à nobre família Khön, cujas gerações sucessivas formam uma linhagem ininterrupta de grandes mestres budistas.

Desde cedo, Rinpoche realizou seu treinamento nos principais rituais e orações da linhagem Sakya. Recebeu de S.S. Sakya Trichen a maioria das principais iniciações, empoderamentos, transmissões orais, bênçãos e instruções centrais que são inerentes à linhagem Sakya. Além disso, recebeu numerosos ensinamentos comuns e incomuns de alguns dos mais proeminentes professores do budismo tibetano de nossa era.



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP