

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



Ensinamentos sobre Tara Verde antes da Iniciação



2023

Todos os direitos reservados

Publicado em inglês por "The Sakya Tradition".

Traduzido para o português pelo Wisdom Light Translation Group
e publicado pelo Mosteiro Sakya Brasil.

Proibida a venda desta publicação.
Somente permitida a distribuição gratuita.



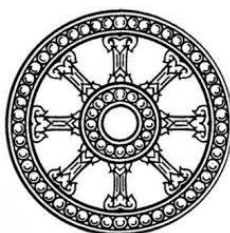
Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

AGRADECIMENTOS

Sua Santidade 43º Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche, concedeu este ensinamento a pedido do centro budista Sakya Kalden Ling em Frankfurt, Alemanha, nos dias 5 e 6 de junho de 2021. Em 2023 a transcrição em inglês foi preparada, editada e publicada pelo The Sakya Tradition, uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar e disponibilizar amplamente, os preciosos ensinamentos do Dharma, da tradição Sakya.

A tradução para o português foi realizada pelos voluntários do “Grupo de Tradução Wisdom Light”, do Mosteiro Sakya Brasil. Agradecemos a todos os voluntários, pela sua dedicação e esforços em organizar e traduzir este ensinamento.

Pelo mérito deste trabalho, possam Suas Santidades, o Sakya Trichen, os 42º e 43º Sakya Trizin, gozar de saúde perfeita, de vidas longas e continuar a girar a Roda do Dharma.





TARA VERDE

Sempre que Tara é mencionada, evocamos a imagem de uma deidade feminina compassiva, que se torna uma fonte de inspiração e refúgio para os seres sencientes.

No entanto, nosso entendimento sobre a verdadeira natureza de Tara, o significado de sua manifestação feminina e de sua realização do estado de bodhisattva, é geralmente limitado.

Apesar da óbvia distância entre nós e Tara, Sua Santidade enfatiza que ela serve como um modelo crucial, especialmente para aqueles imersos na agitada vida moderna.

Neste ensinamento, Sua Santidade elucida como integrar o conhecimento e a prática do Dharma em nossas vidas diárias, tendo como objetivo último alcançar o estado iluminado de Tara e de todos os budas e bodhisattvas.



Tara Verde

SUMÁRIO

Prólogo	6
A história da origem de Tara	7
As vinte e uma emanações de Tara e o mantra	14
A prática de Tara na Índia e no Tibete	16
Uma meditação curta	19
Conselho para a prática do Dharma	20

Prólogo

Bom dia a todos!

Há algum tempo, Jampa-la e Sakya Kalden Ling me pediram para dar um ensinamento sobre Tara e, pouco depois, Sua Eminência Jetsun Kushok, me aconselhou a fazê-lo.

Vou tentar realizar o desejo de meus mestres com o melhor de minhas habilidades. Considero Jetsun Kushok como Tara, e ela é para mim, minha guru raiz.



S.S. 43° Sakya Trizin Gyana Vajra Rinpoche e Sua Eminência Jetsun Kushok

A história da origem de Tara: a princesa Yeshe Dawa desenvolve a bodichitta

Há muitos éons, na época de Sangye Ngadrak, o Buda do Som de Tambores, Tara nasceu como princesa de um grande rei. Este rei tinha uma profunda fé no Buda do Som de Tambores. Ele recebeu muitos ensinamentos do Buda e fazia muitas práticas do Dharma. Sua filha, a princesa Yeshe Dawa, era linda e muito devotada, uma aluna excepcional do Buda. Ela serviu ao Buda do Som de Tambores e o venerou com profunda fé durante centenas de anos, oferecendo a ele comida, flores e água e fazendo muitas outras práticas do Dharma, o que evidenciava seu compromisso. Vendo sua devoção, o Buda do Som de Tambores ficou muito satisfeito.

No tempo do Buda Shakyamuni (sânc. Śākyamuni), o nosso tempo, imediatamente nos perguntamos “Como ela pôde estudar por centenas de anos? Para nós, é extremamente raro viver até mesmo cem anos!”. Porém, naquela época, o mérito dos seres era tão grande, que eles comumente viviam por centenas de anos. Por isso, ela conseguiu se dedicar por tanto tempo ao Budadharma, como diz o texto, e foi capaz de realizar tantas práticas.

A princesa Yeshe Dawa prometeu tornar-se como ele – ela alcançaria a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Esta foi a promessa feita ao Buda. Ao assumir este compromisso, ela começou a meditar sobre a bodichitta. Não se pode iniciar com a meditação na bodichitta de imediato, pois a base para a bodichitta é a grande compaixão. Grande compaixão significa, de forma breve, ter a aspiração de livrar todos os seres do sofrimento. Compaixão é a aspiração de livrar um ser senciente do sofrimento. Sentir isto por todos os seres sencientes é a grande compaixão.

Assim como na bodichitta, não se deve iniciar diretamente a meditação na compaixão. A base para a compaixão é a bondade amorosa, que é o desejo que

todos os seres sencientes sejam felizes. (Antes mesmo de conseguir cultivar a bondade amorosa, há um estágio anterior: você precisa entender que existe uma vida depois desta, que existe samsara). Nos pujas para a meditação sobre a bondade amorosa, tomamos a nossa mãe como base para a meditação. Para a maioria de nós, os pais, mas especialmente a mãe, é a pessoa mais próxima e amada em nossa vida. A ideia é que você pense na pessoa que você mais ama. Entender e reconhecer que esta pessoa existe para você é o primeiro passo na prática. O segundo passo é entender e reconhecer que todos os seres sencientes foram esta pessoa, para você, em diferentes vidas. Você deve pensar na orientação e no amor que elas tiveram por você, não somente nesta vida, mas em incontáveis vidas. O terceiro passo é sentir que você quer retribuir a estas mães queridas, toda a bondade amorosa e compaixão que elas tiveram por você. Através destes passos, você cultiva a bondade amorosa, o desejo que todos os seres sencientes sejam felizes.

Depois disso, você pode passar para a prática da compaixão. Este é o desejo de que todos os seres sencientes estejam livres do sofrimento. Você deve entender que seus entes queridos estão sofrendo, pois estão no samsara. Eles estão no samsara, devido ao carma, suas ações e seus obscurecimentos. Todos os seres no samsara possuem os obscurecimentos da raiva, da ignorância e do desejo. Dessa forma, criamos o carma devido a estes contaminantes. As causas para escapar de samsara são as boas ações e o bom mérito, porém, temos dificuldade de realizá-los por causa da força dos nossos obscurecimentos. Reduzir os obscurecimentos e agir de forma virtuosa, pensar mais sobre bondade amorosa e compaixão, são ações difíceis para nós. Então, sofremos no samsara, em sucessivos renascimentos, como se andássemos em uma roda.

Cada ser senciente renasceu inúmeras vezes, e em incontáveis vezes, todos foram nossas mães queridas. Todos são interligados desta forma. Quando você medita sobre a experiência de sofrimento contínuo dos seus entes queridos no samsara, você terá um forte desejo que eles sejam felizes e que estejam livres de sofrimento. Você irá querer liberá-los, se fosse capaz disso. Com este

propósito em mente, você desejará alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, para que eles também possam obter a liberação. Chamamos este pensamento muito nobre e profundo de “pensamento da iluminação” ou bodichitta. Mas ele não surge facilmente, ele é muito raro.

A princesa Yeshe Dawa faz votos de se tornar um Buda feminino

Uma vez desenvolvida a bodichitta, a princesa meditou muito a respeito. Ao mesmo tempo, ela continuou servindo o Buda do Som de Tambores, a sanga e todos os milhares de Budas e Bodhisattvas. Ela os alimentou, ofereceu água, comida, flores e fez muitas outras oferendas, por centenas e centenas de anos. Os Budas e Bodhisattvas ficaram muito felizes em vê-la agindo de forma tão virtuosa dia após dia, por tantos anos. Eles lhe disseram que, se ela desejasse, poderia rezar para se transformar em um homem naquela vida e continuar a praticar o Budadharma até atingir a iluminação. Disseram que também rezariam com ela.

A princesa respondeu que muitos se tornaram Budas na forma masculina, mas que havia muito poucos Budas femininos no mundo. Ela disse que queria atingir a iluminação na forma feminina. Muito satisfeito com isso, o Buda do Som de Tambores profetizou que, numa vida futura, a princesa Yeshe Dawa seria conhecida como Drölma, que significa a libertadora.

A princesa Yeshe Dawa praticou shamata e vipassana

Como Yeshe Dawa queria se iluminar para o benefício de todos os seres sencientes, ela começou a praticar a meditação shamata, a meditar para controlar e pacificar sua mente. Alguns de vocês podem não perceber, mas nossas mentes são como quedas d'água. Quando olhamos de longe, a queda d'água parece uma única coisa, uma coluna de água caindo. Porém, na realidade, uma queda d'água são muitas pequenas gotas de água caindo uma após a outra. Da mesma forma, nossas mentes são uma corrente de muitos

pensamentos diferentes, surgindo um depois do outro, e nós não os percebemos. Não percebemos quantos pensamentos fluem pela mente, até que olhemos para eles.

Certa vez, meu mestre disse que a mente é como um oceano. Na superfície, o oceano tem muitas ondas e movimentos visíveis. Nunca se vê um oceano parado como um pequeno lago. Quando você começa a observar a mente, você verá que a superfície é cheia de perguntas, cheia de curiosidades e movimentos. Porém, assim que você mergulha nas águas, percebe que tudo fica mais calmo. Bem no fundo do oceano, tudo é muito calmo e pacífico. Precisamos ir além da primeira camada, antes de conseguir chegar a este estado calmo e pacífico e antes de conseguirmos nos entender melhor. Até que a mente esteja sob controle, ela vagará por muitos lugares e estará sempre ocupada. Quando eu estava no Sakya College, o abade explicou que, quando estamos sozinhos no quarto, fazendo as tarefas, nossas mentes facilmente poderiam se distrair. Talvez pensemos em comprar creme dental ou uma escova de dentes e, então, nossas mentes estarão na loja. Nossas mentes podem estar em qualquer lugar, aqui ou acolá, apesar de estarmos sentados em nossos quartos, na frente dos textos.

Precisamos ganhar controle sobre nossas mentes indisciplinadas. Muitas vezes, pensamos que estamos no controle, ou que liberdade significa poder fazer o que queremos e a qualquer hora. Mas na verdade não somos livres. Somos escravos dos nossos desejos, da raiva e ignorância. Cada decisão que tomamos e pensamentos que temos, pensando que somos livres, é condicionada pelos nossos obscurecimentos – até mesmo em nossos sonhos. Talvez vocês não percebam, mas é importante entender isto. Precisamos entender os erros que estamos cometendo para poder melhorar. Similarmente, precisamos selar todos os buracos de um jarro antes de usá-lo para carregar água. Se há rachaduras no jarro, a água escapará, não importa o quanto você o encha. Quando entendemos nossos erros e os corrigimos, então, cada passo que dermos no futuro, nos ajudará.

Da prática de shamata vem o controle sobre a mente, a fundação estável e forte sobre a qual tudo que construirmos também será forte. Shamata significa estabilizar sua mente. O primeiro passo da prática de shamata, é colocar à sua frente uma flor azul, uma estátua de Buda, um objeto ou imagem, e descansar seus olhos sobre ela. Então, concentre-se neste objeto. Parece muito fácil, mas é difícil manter a mente focada em um único objeto. A mente pode voar para qualquer lugar, não há limites. No entanto, a verdadeira liberdade vem da habilidade de manter sua mente em um lugar, de estabilizá-la.

O poder da mente é incrível. De tudo o que é poderoso no mundo, a mente humana é a mais poderosa de todas. O poder da mente de imaginar e criar, é maior do que qualquer outra força. Cientistas dizem que utilizamos apenas cinco por cento da nossa capacidade mental, o que nos mostra que não há limites para o que podemos fazer. Às vezes, brinco com os meus amigos, imaginem quantas canções já foram escritas em centenas e milhares de anos e, ainda assim, novas canções são criadas. É muita música. Ou ainda, quantos sapatos já foram desenhados apesar de termos simplesmente dois pés. Empresas fabricam centenas de sapatos diferentes a cada temporada, todos os anos e, então, na temporada seguinte, elas criam novos modelos. Fico maravilhado, quando saio e vejo todas essas coisas diferentes. Fico maravilhado de ver como a mente é poderosa. Ela realmente não tem limites.

Por isso, acredito que subestimamos a mente, quando sentimos que a budeidade é difícil de ser alcançada. Subestimamos a nossa fé. Quando se tem fé, qualquer pequena prática que você fizer, será mil vezes mais poderosa. É preciso crer em si mesmo. De outro modo, mesmo que esteja seguindo o maior mestre do mundo, basicamente, estará pedindo que ele faça todo o trabalho por você. As pessoas querem que o Buda as leve à iluminação, porém, não funciona desta forma. Seus professores os aceitam como alunos, porque eles acreditam em vocês. Do contrário, eles não os teriam aceitado. Isto é muito importante de lembrar. As perguntas que muitas vezes recebo de alunos, me fazem perceber que eles precisam ter mais fé e confiança em si.

Uma vez familiarizado com shamata, ou seja, quando conseguir controlar a sua mente, então você poderá passar para vipassana, a meditação para realizar a vacuidade. A princesa Yeshe Dawa fez isto. Ela praticou a combinação de shamata e vipassana e alcançou o resultado: entendeu a vacuidade. Sua mente se tornou muito poderosa, e ela concentrou toda sua energia iluminada para liberar e ajudar os seres sencientes. Ela liberou centenas e milhares de seres sencientes do samsara.

Às vezes as pessoas me pedem conselhos para praticar no mundo moderno, ou viver numa cidade agitada. Acredito que podemos aprender com Tara. Uma das coisas especiais nela é que não foi viver numa caverna, ou num lugar isolado para meditar. Ela praticava as meditações, enquanto vivia como princesa. Imagine que, como princesa, não havia limites para o luxo em torno dela, exatamente como as celebridades hoje em dia. Ela tinha acesso a todas as coisas luxuosas que ela desejasse. Apesar de viver num palácio grandioso, não era apegada a este estilo de vida. É muito importante recordar este aspecto. Ela não era apegada ao estilo de vida luxuoso, à comida deliciosa, aos perfumes, ao palácio imponente, ao ouro, à prata e aos diamantes que possuía. Foi capaz de viver como princesa enquanto praticava o Dharma e alcançava tamanha elevação, liberando muitas pessoas. Ela recebeu o nome Drölma, como o Buda havia dito.

Drölma retornou em forma feminina para beneficiar os seres e atingiu a budeidade

Quando o Buda do Som de Tambores profetizou que a princesa seria conhecida como Drölma, ela fez um voto de retornar, continuamente, na forma feminina para beneficiar todos os seres. Esta foi sua promessa. Então, na sua vida seguinte ela nasceu em forma feminina na época do Buda Amoghasiddhi. Era uma aluna muito boa e devotada que fazia oferendas e muitas práticas. Ela prometeu ao Buda Amoghasiddhi que protegeria todos os seres do mal. Com amor e compaixão por todos os seres, e com bodichitta, ela subjuguou muitos

espíritos malévolos e ajudou muitos seres sencientes. Outra especialidade de Tara é compartilhar do sofrimento daqueles que clamam por ela. Quando o sofrimento é compartilhado ele diminui. Sempre que alguém clamava por ela, ela era destemida. Ajudou muitas pessoas desta forma, e por isso, recebeu os nomes de Nyurma, que significa “muito rápida”, e Palmo, que significa “a destemida”, entre outros nomes.

Na sua terceira vida depois da profecia, ela nasceu na época do Buda Vairocana e os Cinco Budas, novamente na forma feminina e, mais uma vez, ela foi uma grande e devotada aluna. Buda Vairocana estava muito feliz com ela. Todos os Budas uniram suas bênçãos na forma de luz, e concederam a ela a iniciação que algumas pessoas chamam de iniciação da luz. Isto é basicamente a mesma coisa que a iniciação de Avalokiteshvara. Depois de recebê-la, ela se tornou iluminada e atingiu a budeidade.

As vinte e uma emanações de Tara e o mantra

Existem vinte e uma emanações de Tara Verde. Geralmente elas são representadas como vinte e uma emanações ao redor de uma figura central de Tara Verde, somando vinte e duas Taras. A respeito da origem destas vinte e uma emanações, como eu disse anteriormente, Tara é uma emanação de Avalokiteshvara, e Avalokiteshvara é a emanação do Buda Amithaba. Há muito tempo, Avalokiteshvara prometeu a Amithaba que meditaria, até que todos os seres sencientes no mundo, ficassem livres do sofrimento e fossem liberados do samsara. Até lá, ele não teria nenhum pensamento egoísta ou apego a si mesmo. Ele não desistiria, mesmo quando estivesse cansado. Como resultado, ele liberou muitos seres sencientes.

Depois de muito tempo, quando estava satisfeito por ter liberado uma imensidão de seres, e quando restavam apenas alguns na roda da vida, Avalokiteshvara se levantou da meditação. Ele queria ver se restava alguém. Para sua surpresa, ele viu mais seres no samsara do que quando havia começado a meditar. Vendo todos aqueles seres em sofrimento, ele ficou muito triste e chorou. Chorou tanto, que suas lágrimas formaram um pequeno lago. Neste lago nasceram vinte e uma flores de lótus. Nestas vinte e uma flores, estavam vinte e uma Taras, ou emanações de Tara. Todas disseram a ele: "Avalokiteshvara, não se preocupe, estamos com você. Vamos ajudá-lo, e trabalharemos até que todos os seres sencientes se iluminem". Estas Taras prometeram ajudar todos que passassem por tempos difíceis, e os que experienciassem todos os tipos de medos. As emanações de Tara prometeram liberar todos os seres do samsara e, para aqueles que clamam por Tara ou que praticam pujas de Tara, prometeram não apenas liberá-los, mas, também, ajudá-los a alcançar a iluminação.

O mantra de Tara tem dez sílabas:

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

OM é a combinação de três letras: "Ah" (ॐ), "O" (ॐ), "Ma" (ॐ). Elas representam o corpo, a fala e a mente de Tara. Esta é a sílaba mais importante em todos os mantras.

TARE significa Tara. Através do mantra estamos clamando a ela.

TUTTARE é outra forma para seu nome.

TURE significa "veloz". Sempre que alguém chamar por ela, ela virá e ajudará imediatamente.

SVAHA significa desejar, aspirar. Quando chamamos Tara, aspiramos e rezamos.

Isso pode ser explicado de muitas maneiras, mas basicamente estamos clamando por Tara e rezando: "Que todos os seres estejam livres do sofrimento e que todos alcancem a iluminação". Você está chamando Tara e fazendo esta aspiração.

Também existe um texto chamado "Os vinte e um louvores à Tara". Ele foi composto pelo Buda Vairocana, combinando o significado e a essência de muitos textos e pujas para Tara feitos por Avalokiteshvara. O texto tem vinte e uma estrofes de louvores. Me foi ensinado, que ele foi criado especialmente para tempos degenerados, quando as pessoas seriam preguiçosas, teriam menos oportunidades ou mentes menos controladas, isto é, mais indisciplinadas. Para estas pessoas, o texto "Os vinte e um louvores à Tara" é fácil de aprender e recitar.

A prática de Tara na Índia e no Tibete

Há muitas menções à Tara nos sutras, que são os ensinamentos do Buda Shakyamuni, o Buda de nosso tempo. Também sabemos, que muitos de seus alunos praticavam o puja de Tara ou tinham Tara como sua deidade principal. É importante saber disso, pois nos inspira a aprender com eles. Existiram grandes mestres budistas que tinham Tara como sua deidade principal. Imediatamente, me perguntei por que tantos mestres escolheram praticar Tara, se existem tantas outras deidades. A resposta é que Tara é muito veloz e ela é uma emanção da atividade de todos os Budas. Ela é um Buda muito poderoso e ativo.

Um de seus praticantes foi Nagarjuna. Buda Shakyamuni disse que depois de muitos anos haveria um grande estudioso, que ensinaria o Caminho do Meio, cuja deidade principal seria Tara. Aqueles que aprendem filosofia, estudam Nagarjuna. Seu yidam, ou deidade, principal era Tara. Diz-se, que ela apareceu a ele em visões, o inspirou, guiou, orientou e lhe disse para praticar meditação na vacuidade. Muitos outros mestres fizeram de Tara sua prática principal. Estou me referindo à prática tântrica de Tara, evidentemente, que é sagrada e mantida em segredo.

A prática de Tara chegou ao Tibete na época de Atisha, um erudito do Oeste de Bengala, que foi a Nalanda para estudar, e se tornou um dos grandes mestres de seu tempo. Nalanda era a universidade mais prestigiada naquela época. Os melhores eruditos vinham de longe para estudar nesta universidade. Certo dia, Atisha caminhava em torno de um pequeno templo, quando se perguntou qual seria a melhor maneira de alcançar a iluminação, já que havia tantos caminhos. No exato momento que este pensamento passou pela sua mente, ele viu duas meninas conversando no céu. Uma delas perguntava qual seria o melhor caminho para atingir a iluminação. A outra respondeu: "A melhor maneira de atingir a iluminação é através da bondade amorosa, compaixão e da bodichitta". Ele estava circumambulando um pequeno templo. Não havia

ninguém por perto, mas, de repente, a porta do templo se abriu. Atisha entrou, e viu uma estátua de Tara. Até hoje, você pode ir a Bodhgaya, no estado de Bihar, na Índia, e encontrar esta mesma estátua de Tara. Somos muito afortunados em poder vê-la.

Uma voz ressoou da estátua dizendo: “Seu último aluno está no Tibete. Vá até lá, onde suas atividades florescerão. Mesmo que isso signifique encurtar a sua vida, ela será mais significativa”. Este foi o conselho dado por Tara a Atisha. Ele, então, se preparou para ir ao Tibete. Se você estudar história, aprenderá que Atisha foi convidado por um rei para ir ao Tibete. Porém, esta é apenas a história superficial. A história mais profunda é que ele foi instruído por Tara, para ir até lá encontrar seus alunos. Chegando ao Tibete, ele encontrou muitos alunos, entre eles Dromtönpa, que viria a ser seu último discípulo. Atisha fez muitos pujas, deu muitos ensinamentos por todo o Tibete, e tornou a prática de Tara popular no país.

Este é o cenário em todas as escolas. Nos mosteiros você verá a estátua do Buda Shakyamuni. Porém, você notará que a população em geral está entoando OM MANI PADME HUM, que é o mantra de Avalokiteshvara, ou OM TARE TUTTARE TURE SVAHA, que é o mantra de Tara. Eles são muito conhecidos. Há muitas histórias de Tara aparecendo para pessoas comuns, em muitas emanações, ajudando-as. Muitas princesas, rainhas e esposas de mestres budistas foram emanações de Tara. Também é muito comum no Tibete, que a família se reúna à tarde ou depois do jantar, para recitar a prece de Tara.

Considero isso inspirador. Existem muitas deidades, mas é dito que Tara e Avalokiteshvara têm uma conexão cármica especial com o Tibete e o budismo tibetano. Isto é como ter uma conexão cármica com um professor ou guru. Há muitos professores bons, mas se você encontrar um com quem tenha uma conexão cármica, sua realização virá cem vezes mais rápido. Você aprende rapidamente, e de forma natural, com o professor com quem você tem um vínculo cármico.

Para ser curto e simples, encerrarei o ensinamento de hoje. Muitos pediram a sadhana de Tara, mas geralmente, no Tantra, você não deve recitar o mantra ou praticar a sadhana sem permissão ou sem ter recebido a iniciação. Amanhã darei a iniciação de Tara e a transmissão oral de "Os vinte e um louvores à Tara".

Uma meditação curta

Antes de conceder a iniciação gostaria de fazer uma meditação curta para silenciar a mente, pois, geralmente, a mente está muito agitada com pensamentos. Devemos nos preparar para receber a iniciação da mesma forma com que lavamos as mãos antes de comer.

Lembre-se que, ao receber qualquer ensinamento, ou ao fazer qualquer sadhana, qualquer ritual ou qualquer prática, inclusive boas ações, você deverá fazê-lo com grande compaixão e para o benefício de todos os seres sencientes, com o pensamento de atingir a iluminação para liberar todos os seres. Isto é o que a torna uma prática mahayana ou vajrayana. Esta motivação é uma parte essencial para todas as práticas e, claro, para a iniciação.

Agora, vamos fazer uma meditação breve sobre a compaixão, a base de todo o budismo mahayana. Se você tiver dificuldade de pensar em todos os seres sencientes, então concentre-se na sua respiração, na inspiração e na expiração, ou em qualquer objeto a sua frente, por exemplo uma flor, a estátua ou imagem do Buda ou de uma deidade. Você pode focar sua mente nisso.

[Breve meditação]

Um conselho para a prática do Dharma

Motivação, autoconfiança e diligência

Para lembrar por que está recebendo a iniciação, pense que é raro e difícil nascer como humano. Nascer como ser humano é a melhor oportunidade de se tornar um praticante budista. Às vezes, digo que temos a oportunidade de sofrer, pois, sem sofrimento não haveria um empurrão, não haveria um encorajamento para praticar para se iluminar. O sofrimento é uma parte muito importante da vida. Normalmente as pessoas têm medo da morte, porém, como praticantes, reconhecemos que a morte é parte de nossa prática. Entendemos que somos mortais e que nosso tempo é limitado. Portanto, precisamos fazer tudo o que estiver ao nosso alcance, durante o tempo que estivermos nesta forma humana. Não devemos pensar que podemos praticar amanhã ou quando estivermos aposentados. Não sabemos o que virá primeiro, se o amanhã ou a nossa próxima vida.

Não estou dizendo que precisamos abandonar tudo, ou que devemos fazer todas as práticas hoje ou imediatamente. Porém, o que quer que façamos, devemos fazê-lo com devoção total e fé profunda. Tenho certeza de que a maioria de vocês já pratica uma sadhana curta ou longa. Talvez vocês não sintam que ao praticar a sadhana, estão ajudando a alguém. Por falta de tempo, ou por sermos preguiçosos, fazemos a sadhana rapidamente. Talvez, diminuamos o número de mantras recitados. Fazemos outras coisas com as nossas mentes, ao invés de focar na sadhana, devagar e cuidadosamente. Outros podem não saber, mas você sabe: você está apressado? O que você sente durante a prática? Estas são perguntas importantes. Ninguém é perfeito, mas devemos tentar. Não importa se você vive ou não em uma caverna, em um templo ou qualquer outro lugar, e não importa quantas horas você pratica, contanto que você o faça com total fé e devoção. Por quanto tempo, ou o quanto você faz, não é o ponto principal. Você pode recitar um mantra com fé

profunda, e isso pode ser melhor do que horas de prática com a mente distraída. Qualidade é melhor do que quantidade, em qualquer prática.

Concedi muitas iniciações para muitas pessoas. Sempre digo que receber a iniciação é parte da prática, não é a prática inteira. É como ir ao médico, receber um diagnóstico e a medicação. Estes passos são apenas uma parte do tratamento. Depois disso, você faz o que o médico mandou: toma o remédio, come corretamente e faz exercícios. Se você vai ao médico, mas não toma a medicação, então não pode esperar nenhum resultado. Da mesma forma, depois de receber a iniciação, o verdadeiro trabalho começa com a prática. A prática é a parte mais importante para atingir a liberação do samsara e alcançar a budeidade. Sem isso, pode-se até receber uma bênção da iniciação, mas não o benefício completo disponível para você.

Há pessoas que querem receber muitas iniciações e bênçãos, mas quando chega a hora de praticar, elas dizem a si mesmas que estão muito ocupadas. Como eu disse antes, isto não importa. A própria Tara, antes de se iluminar, era uma princesa vivendo num palácio cheio de luxo. Porém, como não tinha apego às coisas materiais, ela foi capaz de alcançar grandes resultados com sua prática. Você pode viver com sua família, pode trabalhar e ter seu próprio negócio. Se você eliminar o apego a estas coisas, se você meditar sobre a impermanência, sua prática será bem mais fácil. A distância entre você e a iluminação está totalmente em suas mãos. Nenhuma outra pessoa pode mandar você para o inferno ou o paraíso. O que importa é como você pratica, como você vê o mundo e como você desenvolve sabedoria. Por isso, eu disse anteriormente, para você acreditar em si. Se você acreditar em si, então tudo se moverá mais rápido e os resultados serão mais fortes.

Mesmo que você não tenha fé em si mesmo, você ainda pode ter devoção pelo seu guru. Talvez você diga sinceramente "Farei tudo que meu mestre disser". Mas no fim, o professor não quer nada além da coisa mais importante, que é que você pratique. Gurus estão no mundo, devido à nossa devoção e da nossa

necessidade por eles, não porque eles queiram estar aqui. Até mesmo o tempo de vida de um mestre depende da devoção de seus alunos. Como eu disse, a maioria das pessoas pensa que, se elas fizerem quatro horas de prática de sadhana por dia, ou se fizerem um retiro, seu mestre ficará feliz. Mas isso não é tudo.

O mestre é a melhor parte de você mesmo

Você deve pensar no guru como o próprio Buda. Você não deve pensar "Se não contar para ele, ele não saberá; se ele não me vê, ele não saberá". Você reduzirá enormemente o poder das bênçãos, se não acreditar que o Buda e seu guru são a mesma coisa. O grande mestre Sakya, Appey Khen Rinpoche, disse "Se você acredita no seu professor e serve a ele, então você está servindo a todos os Budas. Se você desrespeitar o seu professor, você está desrespeitando todos os Budas". O que estou tentando dizer é que, se você pesar a importância dos dois, verá que o professor é muito mais importante que o Buda, pois, apesar do Buda existir, não há caminho para a iluminação se não aquele indicado pelo seu professor. Uma vez que encontrar o seu mestre, tudo estará bem.

Houve um tempo em que eu tinha esta preocupação: "Neste mundo impermanente, até mesmo o Buda Shakyamuni morreu aos 81 anos. Como eu farei sem o meu guru neste mundo?". Então, depois de trabalhar na minha própria prática, ler textos e discuti-los com meu abade e professores, descobri que o guru, é ninguém mais do que você mesmo. A melhor parte de você mesmo está refletida no guru a sua frente. Apesar de parecer ser fisicamente diferente de você, e até mesmo ser alguém de outro país, isso não terá importância, pois, a questão aqui, é que ele surge de você mesmo. Quando descobri isso, me senti liberto. Foi um grande alívio, saber que meu guru estará comigo, em todas as situações, não importa o que aconteça. Dessa forma, não há como se esconder de si mesmo. Assim como sua sombra está sempre presente, seu guru também estará. O guru é parte de você, a melhor parte de

você refletida a sua frente. Você pode vê-lo numa forma diferente, mas isto é apenas uma aparência, e não é importante. Basicamente, isto é o que o guru é.

Não há separação entre você e o guru. Portanto, pensar “Meu guru é um homem e eu sou uma mulher” ou “Meu guru é uma mulher e eu sou homem”, é ter uma visão curta. Estas coisas não têm importância, de modo algum. Elas são apenas aparências e não devemos nos preocupar com elas. O guru sou eu mesmo. A voz do guru é minha voz. Minha voz é a voz do guru. A fala do guru é minha fala. A mente do guru é minha mente. Basicamente, a melhor parte de você mesmo, a mais pura, é o que você está vendo na forma do guru à sua frente. Por isso, quando você pratica, estará completamente transparente para seu guru. Não é possível se esconder do guru.

Devemos acreditar nisso, não apenas sabê-lo. Saber e acreditar não é a mesma coisa. Isto é um ponto importante em nossa prática. Todos sabemos por que estamos no samsara e como ele funciona. Podemos ler a respeito nos textos e entender. Igualmente, sabemos que vamos morrer um dia. Não há como se esconder nem fugir da morte. Ainda assim, quando perdemos um membro da família ou uma pessoa amada, ficamos terrivelmente tristes. Por que nos sentimos assim? Se sabemos que tudo é impermanente e, não importa o que façamos para proteger alguém, ainda assim todos morrerão, então, por que ficamos tristes?

Penso que é porque não acreditamos nisso cem por cento. Vi algumas pessoas no processo de morte, e elas permaneceram calmas, sem medo e sem chorar. Vi muitos praticantes morrendo desta forma, incluindo alguns de nossos mestres. Estes são bons praticantes, eles não tinham medo de morrer e conheciam a impermanência. Eles sabiam que renasceriam em outra forma. Se você for afortunado e tiver um bom carma, então você renascerá como um ser humano e, dessa forma, continuará sua prática. Um dos meus abades costumava dizer “Estarei de volta. Não há com o que se preocupar, é como

mudar de quarto". Ele dizia que, na próxima vida, teria um corpo mais saudável, pois nesta, era um pouco pesado. Era dessa maneira que ele falava conosco.

Realizando a vacuidade

Todas as práticas que fazemos, são para realizar nossa verdadeira natureza, ou vacuidade. Por que queremos encontrar a vacuidade? Se entendermos o verdadeiro significado de vacuidade, então poderemos aplicá-la a si mesmo. Quando entendermos que não existe um "Eu" ou um "si mesmo", então não haverá mais apego. Quanto antes você compreender isso, mais cedo alcançará a verdadeira felicidade, a liberação do samsara ou outro nível de realização, dependendo de suas habilidades. Como eu disse, a maioria sabe muito bem por que estamos no samsara. Por causa dos três obscurecimentos: a ignorância, o desejo e a raiva. Não conheço nenhum praticante iniciante que não saiba disso. Porém, precisamos acreditar nisso cem por cento. Precisamos de fé total e isso precisa ser desenvolvido. Se você consegue trabalhar nisso todo dia, pensar nisso cada vez mais, então será mais fácil ter fé completa e confiança na sua prática.

Todos dizemos "Sim, isso é muito importante. O sofrimento é real e queremos nos livrar do samsara". Mas não é suficiente dizer isto apenas da boca para fora. Se queremos que as palavras tenham significado, precisamos colocá-las em prática. Não importa qual deidade você pratica, se é simples ou complicada, estas diferenças não são importantes. Não é possível dizer "Minha deidade é mais forte, ela tem mais mãos, mais pernas ou uma cor bonita". Estes detalhes não importam, todas as deidades e Budas são a mesma coisa. Não há sequer um único ponto de diferença entre eles. Aparecem em formas diferentes apenas para o benefício dos seres e para as suas práticas. Se há alguém de quem você gosta e com quem geralmente concorda, você estará mais inclinado a aceitar o que esta pessoa diz. Porém, se uma pessoa que, você não gosta, ou em quem você não confia, disser a mesma coisa, será difícil acreditar nela ou aceitar a informação. Esta é razão por que temos diferentes deidades e gurus.

Não importa qual ensinamento você recebe e não importa quais práticas você faz – rituais, retiros ou qualquer outra coisa – o resultado é a vacuidade, o “insight” de que não existe “Eu” ou “si mesmo”. Todo o resto são apenas diferentes métodos para escolhermos. Você pode se aconselhar com seu professor, para saber qual método é melhor para você.

[A iniciação]



Sua Santidade, o 43º Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche, é o segundo filho de Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin). Ele pertence à nobre família Khön, cujas gerações sucessivas têm proporcionado uma linhagem contínua de proeminentes mestres budistas.

Desde sua tenra idade, Rinpoche recebeu treinamentos nos principais rituais e preces da linhagem Sakya. Rinpoche recebeu de S. S. Sakya Trichen a maior parte das grandes iniciações, empoderamentos, transmissões orais, bênçãos e instruções essenciais, inerentes à linhagem Sakya. Além disso, Rinpoche recebeu vários ensinamentos comuns e incomuns de muitos professores notáveis do budismo tibetano de nossa época.

oooOooo

