



Como aplicar o Budadharma na vida cotidiana.

S.S 42° Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche





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 42º Sakya Trizin, Ratna Varja Rinpoche, deu este ensinamento online em 3 de dezembro de 2021 a pedido de Sakya Kalden Ling, Frankfurt, Alemanha. Em 2022, o texto do ensinamento em inglês foi preparado, editado e publicado pela The Sakya Tradition, Inc., uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar e tornar amplamente disponíveis 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 de alguma forma, contribuíram para disponibilizar este ensinamento, conectando muitos ao precioso Dharma, a fim de obter benefícios temporários e definitivos.

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

O que é prática do Dharma?

É recitar mantras ou preces, ouvir ensinamentos do Dharma, participar de eventos do Dharma, fazer circumambulação, meditação ou praticar uma sadhana – isso é a prática o Dharma?

Considera-se um diligente e excelente praticante do Dharma, quem permanece muito tempo sentado na almofada fazendo práticas?

Este ensinamento, *Como aplicar o Budadharma na vida cotidiana*, tem a finalidade de esclarecer equívocos que muitos iniciantes podem cometer.

Para garantir que nossos esforços sejam bem-sucedidos, vamos ler e contemplar este ensinamento com muita atenção.



Sumário

Introdução	6
O que é Dharma	9
Prática genuína	11
Prática do Dharma correta, propósito correto, motivação correta	13
A real prática do Dharma deve vir da mente	17
Acredite na completa lei do carma por razões lógicas	19
Controlando nossa mente quando e onde estivermos	21
Estamos vivendo em um sonho	24
Tenha uma mente positiva	27
Conclusão	28

Introdução

Todos os seres humanos são iguais. Antes que o Buda Sakyamuni se tornasse um buda, ele foi um ser senciente comum, exatamente como nós. Por meio de exame, investigação e pesquisa, ele tentou encontrar a verdade, a verdadeira fonte de felicidade e o verdadeiro método para obter a felicidade, não apenas em uma vida, mas por muitas vidas, por milhares e milhares de eras. Ele finalmente encontrou um método, o Dharma – a realidade, o fato e a verdade. Através da prática do Dharma, ele se tornou Buda Shakyamuni.

Na realidade, Buda Shakyamuni atingiu o estado de Buda incontáveis eras antes de aparecer neste mundo como o Príncipe Sidarta. NA compreensão das pessoas comuns, ele desceu do Reino Tushita, um reino de deuses, para o reino humano, e nasceu em Lumbini como Príncipe Sidarta.

Um dia, aos vinte e nove anos, ele saiu do palácio e viu um doente nas ruas. Instantaneamente, ele sentiu a dor física e sofrimento mental que o homem doente estava experimentando. Ele realmente sentiu essa experiência dentro de si e estava determinado a encontrar uma solução para superar tal sofrimento.

Após anos de meditação, ele descobriu o Dharma em Bodhigaya. No entanto, ele não ensinou o néctar do Dharma, por sete semanas, afirmando que ninguém poderia realmente entender tão precioso e profundo ensinamento.

Mais tarde, os poderosos deuses Indra e Brahmÿ suplicaram ao Buda, pedindo-lhe que ensinasse o Dharma. Enquanto isso, o Buda observou que os candidatos certos estavam presentes para receber os preciosos ensinamentos do Dharma. Todas essas condições apareceram juntas e, finalmente, o Buda concedeu o primeiro ensinamento do Dharma no quarto dia do sexto mês lunar, hoje conhecido como Dia do Dharmachakra.

Daquele momento em diante, Buda Shakyamuni deu um grande número de ensinamentos, adequados às diferentes mentalidades dos seguidores. Por exemplo, um tipo de medicamento não pode curar todos os tipos de doenças, e um médico precisa administrar diferentes tipos de remédios, de acordo com as necessidades de seus pacientes.

Podemos ver o Buda como um médico, o Dharma como o remédio, nós como pacientes, e nossos pensamentos negativos, como raiva e apego, são as várias doenças. Receber os ensinamentos e depois colocá-los em prática, é como receber e seguir os conselhos do médico. Budadharma é como um remédio.

Embora o Buda parecesse estar dando um ensinamento em uma voz, ele estava realmente oferecendo os ensinamentos dos três *yanas*, ou veículos, simultaneamente, para vários seguidores que estavam em diferentes lugares. Em outras palavras, uma voz pode transmitir ensinamentos para diferentes

seguidores, em diferentes lugares, em diferentes idiomas, bem como sobre diferentes tópicos ou diferentes assuntos. Esta é uma das qualidades do Buda.



O que é Dharma

Buda deu um enorme número de ensinamentos. Mais tarde, grandes eruditos, que eram seus seguidores, compilaram e reuniram esses ensinamentos. Essa coleção é conhecida como Kangyur, em tibetano. Há centenas de volumes contendo a versão do Kangyur em língua tibetana.

Dharma é uma palavra em sânscrito. (skt. *Dhamma*). Foi claramente explicado pelo grande Acharya Vasubandhu, que a palavra *dharmā*, na verdade, tem dez significados diferentes. Mas aqui quando dizemos Dharma, refere-se ao Budadharma, uma das três joias preciosas, ou um dos aspectos da Joia Tríplice. Este Dharma é sagrado, secreto, profundo e precioso.

Dharma é um método que pode transformar um ser senciente comum em um buda. O Dharma pode transformar uma pessoa cheia de pensamentos negativos, em um ser excelente, sem qualquer obscurecimento, mas apenas com todas as qualidades supremas. Uma vez que estas qualidades são obtidas, elas permanecem para sempre, são irreversíveis. Em outras palavras, quando a budeidade é atingida, essa conquista permanece para sempre.



Prática genuína

Sendo assim, o que é considerada uma real e genuína prática do Dharma? Algumas pessoas podem pensar que, apenas participar de um importante evento do Dharma, sem nenhum foco verdadeiro nas palavras e no significado do Dharma, seja uma real prática do Dharma. No entanto, esta não é uma prática real do Dharma.

Para praticar o Dharma, antes de tudo, é importante conhecer o significado do Dharma. Sem conhecer e compreender o seu significado, é impossível praticar o verdadeiro Dharma.

Além disso, quando recebemos e praticamos o Dharma, é importante ter a motivação correta. Sem a motivação correta, mesmo que façamos uma prática do Dharma, ainda não estaremos praticando de verdade.

Nos tempos antigos, havia um grande mestre cujo nome é Dromtopa. Ele viu que outra pessoa estava realizando algum tipo de prática do Dharma, e aconselhou o praticante: “Você deve praticar o Dharma”.

Ao ouvir isso, o praticante pensou que o que ele estava praticando não era o Dharma, e começou uma outra prática do Dharma. E mais uma vez, Dromtopa fez o mesmo comentário: “Você precisa praticar o Dharma”.

E assim, mais uma vez o praticante mudou a prática que estava realizando. Entretanto, Dromtopa seguiu repetindo: “Você precisa praticar o Dharma”.

Não me lembro dos três tipos de práticas de Dharma que o praticante fazia. No entanto, o ponto essencial que Dromtopa levantou foi que meramente fazer as chamadas práticas do Dharma, como prostrações, ler livros do Dharma, meditação, retiro ou seguir um sadhana - isso não é considerado prática do Dharma. Porque a verdadeira prática do Dharma deve vir de nossa própria mente, que é desenvolvida com a motivação correta. Sem desenvolver a motivação correta, o que quer que você pratique, não importa quão profundo seja, não será uma real prática do Dharma.

Prática do Dharma correta, propósito correto, motivação correta

Comece com a Prática Correta do Dharma

Quando começamos uma prática do Dharma, antes de tudo é importante ter o Dharma correto para praticar.

Entretanto, apenas ter o Dharma correto para praticar, não é suficiente. Embora a pessoa vá praticar o Dharma genuíno e verdadeiro, sem conhecer o significado de uma prática genuína do Dharma, não será capaz de praticar adequadamente.

Mesmo que saibamos o que é uma prática genuína do Dharma, ainda assim, se estivermos praticando com distração ou sem a visualização correta, ainda não será considerado o verdadeiro Dharma.

Ainda que o texto do Dharma seja genuíno, se não praticarmos corretamente, conhecendo e compreendendo o significado do Dharma, e praticando com concentração e visualização corretas - esta não será uma genuína prática do Dharma.

Além disso, embora o texto do Dharma seja real e a forma como se pratica, tanto física quanto verbalmente, seja genuína, sem ter a correta motivação e

intenção, ainda não será uma real prática do Dharma. Como foi dito em um completo ensinamento do grande Arya

Manjushri, a personificação de toda a sabedoria de Buda, para o grande Sachen Kunga Nyingpo, o principal dos cinco mestres fundadores da tradição Sakya, a primeira linha claramente afirma: “Se você tem apego por esta vida, você não é um praticante espiritual”. Nossa prática física e verbal do Dharma não determina se estamos de fato realizando uma verdadeira prática do Dharma - somente nossa motivação correta irá determinar isso.

Tenha o propósito correto para praticar

Além disso, quando praticamos o Dharma, devemos saber por que estamos praticando o Dharma. Sem saber o real propósito de praticar o Dharma, se apenas seguirmos cegamente o que os outros estão praticando, também não será uma prática genuína do Dharma

Alguns podem ter um propósito, se o propósito for mundano, embora o propósito mundano às vezes pareça ser positivo, não é considerada uma prática real do Dharma. Por quê? Porque os propósitos mundanos não são a motivação certa para a prática do Dharma. Por exemplo, se minha intenção de estudar o Dharma por muitos anos, é ensinar o Dharma, difundir o Dharma para pessoas diferentes em toda parte, tal intenção na superfície parece boa, positiva e correta, mas quando a examinamos e refletimos com cuidado, esse tipo de intenção não está certa!

Além disso, nosso propósito da prática do Dharma não é o de preservar uma determinada escola, religião, ou qualquer que seja o meu interesse. Tal pensamento é baseado no egoísmo ou no apego a si mesmo. Não importa que práticas façamos, se for baseada em egoísmo ou para ganhar fama ou

seguidores, não será considerada uma genuína e verdadeira prática do Dharma. É muito importante para nós, sabermos qual o propósito correto de seguir praticando o Dharma.

Acolha a motivação correta o tempo todo

Neste momento, estou dando este ensinamento. Se, no entanto, minha intenção de ensinar for ganhar mais fama, ou ganhar mais seguidores, então minha intenção não estará correta. Embora o que estou ensinando seja verdade, de acordo com o Dharma, devido à minha intenção mundana de querer ganhar mais fama ou seguidores, que não é a correta motivação, não estarei praticando o Dharma.

Portanto, quer estejamos aprendendo, meditando ou praticando o Dharma, quaisquer práticas que façamos, só poderão ser definidas como prática real e genuína do Dharma, se nossa motivação estiver correta. Por exemplo, pode parecer que estou, neste momento, realizando uma boa ação, dando um ensinamento do Dharma, de acordo com o que o Buda ensinou, mas tal ato por si só não pode determinar se estou verdadeiramente fazendo uma prática genuína do Dharma. Apenas minha mente, minha intenção ou minha motivação pode determinar, se estou realmente realizando uma genuína prática do Dharma neste momento.

Podemos pensar que queremos praticar o Dharma para ajudar, beneficiar e servir aos seres sencientes. Podemos dizer que tal intenção é a motivação certa. No entanto, se nossa intenção se limita a apenas querendo ajudar minha comunidade, que consiste em uma centena ou mil pessoas ou centenas de milhares de pessoas, ou para aqueles que estão seguindo o Budadharma - se praticarmos e difundirmos o Dharma com tal intenção, ainda não é a genuína

prática do Dharma. Isso porque não estamos estendendo nossa bondade amorosa ou compaixão para todos os seres sencientes, sem exceção e discriminação. Estamos apenas focando em um pequeno grupo de pessoas, por exemplo, os seguidores de Buda - e isso é mesquinho.

Os seguidores do Buda são seres sencientes. No entanto, eles não são todos os seres sencientes. Há uma grande diferença entre todos os seres sencientes e todos os seguidores budistas. Todos os seguidores budistas são em número muito menor, em comparação com todos os seres sencientes. Quando dizemos todos os seguidores budistas, estamos nos referindo a aproximadamente milhões e milhões, que é apenas uma pequena fração de toda a população humana, atualmente oito bilhões, no mundo. Quando “todos os seres sencientes” são mencionados, isso inclui todos os seres humanos neste mundo, todos os animais na terra, água e em outros lugares, bem como todos os seres em outros reinos. “Todos os seres” significa todos os seres sencientes nos seis reinos do *samsara*.

Até que tenhamos gerado o pensamento de renúncia, bondade amorosa, compaixão e bodhicitta, para todos os seres, não importa que intenção tenhamos, ainda não somos capazes de tornar a nossa prática do Dharma verdadeira e genuína.

No momento, é impossível para nós ter uma verdadeira motivação, bondade amorosa e compaixão o tempo todo. No entanto, podemos começar a gerar tais pensamentos positivos a partir de um curto período de tempo, por alguns momentos ou alguns minutos, ir estendendo gradualmente sua duração, e eventualmente, conseguir sustentar a motivação correta vinte e quatro horas por dia, por muitos dias, até que nossa motivação seja forte o tempo todo.

A real prática do Dharma deve vir da mente

Temos três tipos de ações: física, verbal e mental. De forma geral, nossa mente é mais poderosa que nosso corpo e fala, porque a mente é como um chefe, enquanto os dois últimos trabalham subordinados à mente.

A mente não tem limite; pode ser aprimorada. Por exemplo, no momento, nossa mente está apenas um por cento aprimorada e temos noventa e nove por cento de espaço para melhorar. Se a prática do Dharma for referida principalmente como uma prática física, então não seremos capazes de melhorar muito, devido ao espaço limitado para melhorias.

Corredores dedicados praticam e treinam para uma corrida de cem metros. Não importa o quanto eles sejam treinados, o mais rápido que um recordista completou em uma corrida de cem metros é de 9,58 segundos. Podemos ter esse recorde quebrado no futuro, mas será apenas alguns milissegundos ou um pouco mais rápido do que isso. Em outras palavras, é simplesmente impossível terminar uma corrida de cem metros em menos de 8 segundos. Há pouco espaço para melhorias.

Outro exemplo, o recorde mundial de salto em distância é de 8,95 metros, e podemos ter esse recorde quebrado no futuro, mas não será um grande aumento de altura; é impossível para os atletas saltarem de montanha a montanha.

A prática do Dharma é principalmente uma prática mental e, portanto, não há limitação. Podemos não completar todas as melhorias por meio de nossa prática de Dharma em uma vida. Mas o aperfeiçoamento continuará vida após vida, até que o estado de Buda seja obtido. Uma vez que a budeidade é alcançada, a qualidade de nossa mente se torna infinita, como o espaço. Portanto, devemos sempre pensar que as reais práticas do Dharma devem vir da mente, e não apenas de ações físicas e verbais.

Quando “Dharma” é mencionado, alguns podem pensar que os livros do Dharma ou ensinamentos do Dharma são Dharma. Sim, estes são considerados Dharma. Mas, estes são métodos que podem nos ajudar a obter o Dharma. O verdadeiro Dharma é a realização, a qualidade interior. Embora os ensinamentos do Dharma sejam Dharma, se nossa mente não for impactada, alterada ou aprimorada após recebê-los, eles serão ineficazes. Tais ensinamentos não podem nos transformar em um verdadeiro praticante do Dharma. Mais uma vez, é essencial entender, que a verdadeira prática do Dharma deve vir de nossa mente e através da motivação correta.

Quando nossa mente é pura e abriga a motivação correta, as práticas do Dharma de nosso corpo e fala também serão genuínas. Quando a raiz de uma árvore é medicinal, todas as outras partes, que se originam desta raiz, também são medicinais. Da mesma forma, todas as nossas atividades físicas e de fala, motivadas por uma mente pura, serão virtuosas e positivas e, portanto, são compreendidas como uma prática do Dharma. Ao contrário, quando nossa mente é impura, selada pela intenção mundana, independentemente das práticas que realizarmos, não serão genuínas práticas do Dharma: o chamado Dharma superficial pode parecer o Dharma verdadeiro, mas não é.

Acredite na completa lei do carma por razões lógicas

É impossível determinar o tamanho, forma ou cor de nossa mente, mas ela é muito poderosa. Devido à mente, temos vidas passadas e futuras. Este corpo atual será descartado no final desta vida. Essa mente, no entanto, não pode ser descartada, da mesma forma que nosso corpo está. Esta mente continua incessantemente, embora mude momentaneamente. Vida após vida, continua sem parar, conectando o passado ao presente e o presente ao futuro.

Nossa prática do Dharma é baseada no passado, presente e futuro de nossas vidas. Se alguém não acredita no renascimento, então não pode ser um verdadeiro budista, um verdadeiro seguidor de Buda, porque seus ensinamentos são baseados na lei do carma, ou a lei da ação. Se realizarmos boas ações, colheremos bons resultados. Por outro lado, se nos cometermos más ações, isso levará a maus resultados.

A lei do carma é baseada no nascimento do passado, presente e nas vidas futuras. Aceitar apenas esta vida presente, indica que alguém não está aceitando a lei completa do carma. Portanto, é essencial acreditar na completa lei do karma. No entanto, devemos acreditar na lei do carma por razões lógicas, não meramente porque Buda assim o disse

Há um raciocínio lógico para explicar a lei do carma. Como mencionado anteriormente, por causa da mente temos conexões com o passado, presente e futuro. Esta mente não pode ser gerada por quaisquer outras causas ou condições ou por outros fatores ou substâncias externas. A causa da mente presente é a própria mente anterior. O momento presente da mente é causado pelo momento anterior da mente, e assim por diante. Então de qualquer forma, com base em tais razões, podemos acreditar no contínuo mental que nunca cessa, e por uma razão lógica podemos acreditar nisso.

Controlando nossa mente quando e onde estivermos

Quando e onde quer que estejamos, é preciso controlar nossa mente. Deveríamos estar vigilantes o tempo todo. Isso também é muito importante.

A prática do Dharma não significa que devemos praticar apenas o Dharma quando estamos no *shrine*, quando estamos na frente dos mestres, ou quando estamos fazendo práticas de *sadhana*. Em vez disso, independentemente de onde estejamos, e de quaisquer atividades que estejamos realizando, mesmo quando estamos em casa ou ocupados no trabalho participando de atividades mundanas, devemos sempre praticar o Dharma. Fazemos o nosso melhor para controlar nossa mente, como não ter raiva ou outros pensamentos negativos, não cometer ações negativas e assim por diante. Na verdade, controlar nossa mente e não ficar com raiva, em si é uma prática do Dharma quando combinada com a motivação correta. É assim que incorporamos o Dharma em nossas vidas diárias.

Às vezes, um estudante pode comentar: “Estou praticando o Dharma porque estou fazendo muitas *sadhanas*, recitando muitos mantras por muitos anos ou mesmo décadas, e recebi muitos ensinamentos de grandes gurus. Eu também realizei muitas ações virtuosas.” Na verdade, apenas fazer todas essas coisas não é suficiente. Devemos, em vez disso, tentar implementar os ensinamentos em nossas vidas, não apenas durante a prática e a sessão de ensino, e também

não somente durante as sessões pós-ensino e pós-*sadhana*, mas o tempo todo em nossas vidas.

“Praticar” o Dharma, como praticar paciência e tolerância durante as sessões de ensino ou prática de *sadhana*, não é algo difícil. Não é difícil controlar nossas ações negativas nessas sessões. Mas quando estamos realizando atividades mundanas em outro lugar, quando estamos com nossa família ou no trabalho, pode ser muito mais desafiador praticar a paciência. Não é tão fácil controlar nossa mente nesses momentos. E, portanto, é fundamental saber como controlar nossa mente e permanecer vigilante todo o tempo.

Além disso, procuramos realizar o máximo possível de ações positivas, sempre lembrando o que deve ser adotado e o que deve ser abandonado.

Os ensinamentos do Dharma não serão úteis para nós, se não implementarmos os ensinamentos em nossa vida diária. É como se uma pessoa gastasse meses e anos para aprender habilidades culinárias para ser um grande chef, mas se a pessoa fisicamente não cozinha, ou se a comida não é consumida por nós ou por outros, isso anula o propósito do esforço despendido em aprender a cozinhar. Estudar o Dharma, como aprender a cozinhar e consumir a comida, é como experimentar verdadeiramente o Dharma através da prática.

Portanto, é muito importante praticar e meditar depois de estudar e contemplar o Dharma, com base na motivação e conduta moral corretas, e praticar em nosso cotidiano o tempo todo. Se realmente praticarmos o Dharma, então haverá grande benefício nesta vida, bem como em vidas futuras.

Quando duas pessoas estão enfrentando os mesmos desafios ou problemas, aquele que entende e pratica o Dharma, pode lidar com a situação difícil e com o estresse, muito melhor do que aquele que não pratica o Dharma.

Estamos vivendo em um sonho

Genuínos praticantes do Dharma sabem que o mundo tem a natureza do sofrimento. Dessa forma, normalmente não têm sentimentos tristes e excitados; seus estados emocionais são estáveis. Mesmo se ganhar alguns milhões na loteria, a mente de um genuíno praticante do Dharma não se excita. E da mesma forma, se um praticante perder milhões de dólares, não se sentirá triste.

Entendendo a natureza do *samsara*, entendendo que esses fenômenos são parte da vida ou *samsara*, não para além do *samsara*, praticantes genuínos não estão apegados a todos esses fenômenos, e, portanto, não tem sentimentos mundanos, como feliz e triste.

Não estou afirmando que sou um praticante genuíno, porque também tenho muitos pensamentos mundanos. No entanto, aqueles reais e praticantes genuínos do Dharma não têm sentimentos mundanos. Quer ganhem ou percam dinheiro, seus sentimentos permanecem os mesmos

Há uma oração em um dos sutras - os ensinamentos de Buda, que descreve uma jovem que teve dois sonhos; em seu primeiro sonho, ela sonhou que deu à luz um bebê saudável e, portanto, sentiu-se feliz. Em seu segundo sonho, ela sonhou que seu bebê havia morrido, e isso a deixou muito triste. Esses dois “eventos” aconteceram em seus sonhos, mas ela experimentou sentimentos

felizes e tristes como se eles realmente tivessem acontecido com ela. Da mesma forma, devemos saber que todos os fenômenos em nossas vidas são como um sonho. É inútil se sentir animado quando vencemos ou ficar chateado quando perdemos, porque devemos saber que tudo é como um sonho.

Não importa quanto dinheiro tenhamos, ele não pode comprar o Dharma, não pode comprar a prática do Dharma, e não pode comprar uma vida imortal. Não importa quão ricos sejamos, no final todos temos que morrer. O dinheiro também não pode ajudar nossas vidas futuras. No final desta vida, teremos que partir e deixar para trás de todo o nosso dinheiro e posses. Não podemos nem mesmo levar nosso corpo atual, ao qual nos tornamos tão apegados, para a próxima vida. Apenas a mente, o contínuo mental, irá para a próxima vida.

Como tal, é crucial saber, por exemplo, quando dizemos “minha família”, “minha casa”, “minha empresa”, “meu mosteiro”, “meu mosteiro”, etc. – é preciso pensar que só posso dizer isso, no máximo, pelas próximas décadas. Não posso alegar possuir essas coisas pelos próximos duzentos anos ou mais. Ninguém pode possuir uma casa, uma empresa, um mosteiro, um carro, e assim por diante, por duzentos anos porque nossa vida não é tão longa, então como podemos manter essas posses por cem anos ou mais? Isso é simplesmente impossível.

Quando pensamos que teremos nossas posses para sempre, então temos mais e mais apego a todas essas coisas. Ao contrário, se entendermos que tudo isso, incluindo nós mesmos, são apenas temporários ou impermanentes - podemos possuí-los por no máximo algumas décadas - esse pensamento nos ajudará a reduzir nosso apego.

Se pensarmos com cuidado, de forma geral, nossa vida é curta, mesmo que vivamos até cem anos. Quando somos jovens, sentimos que um ano é extremamente longo. No entanto, quando envelhecemos, sentimos que o tempo passa rapidamente. Assim, devemos pensar que todos esses fenômenos externos são temporais e são como um sonho - que estamos vivendo em um sonho e, portanto, nada é verdadeiramente existente e permanente

Se pensarmos com cuidado, em geral nossa vida é curta, mesmo que vivamos até cem anos. Quando somos jovens, sentimos que um ano é extremamente longo. No entanto, quando envelhecemos, sentimos que o tempo passa rapidamente. Assim, devemos pensar que todos esses fenômenos externos são temporais e são como um sonho - que estamos vivendo em um sonho e, portanto, nada é verdadeiramente existente e permanente

Com tal entendimento, se tentarmos praticar Budadharma, usando nosso corpo, fala e mente tanto quanto possível, com a motivação correta, certamente isso nos trará grande benefício. Também podemos influenciar os outros a estar no caminho correto, o caminho de alcançar a libertação e perfeita iluminação.

Tenha uma mente positiva

O principal aspecto é ter uma mente positiva. Algumas pessoas podem pensar que, mudando de local de moradia, seus problemas serão resolvidos, e eles terão uma vida melhor. Com certeza, mudar de um país subdesenvolvido para um país desenvolvido, com melhores instalações e infraestrutura, isso irá solucionar nossas necessidades básicas, como eletricidade estável, sistema de abastecimento de água, boas estradas, e assim por diante. Entretanto, estes não são os únicos problemas que enfrentamos na vida.

Quando estamos em um país desenvolvido, embora não tenhamos problemas de eletricidade ou água, ainda enfrentamos muitos outros problemas, tanto físicos como mentais. Tem sido relatado que os casos de suicídio são altos nos países desenvolvidos, claramente indicando que viver em países desenvolvidos não nos concede felicidade genuína.

A verdadeira felicidade vem da nossa mente.

Conclusão

Em síntese, para ter uma vida e um futuro melhor, devemos mudar nossa mente - não apenas mudar nossas condições físicas - mas mudar nossa atitude mental do negativo para positivo. Devemos transformar nossa mente do negativo para o positivo.

A prática do Dharma é o verdadeiro método para nos ajudar a mudar e transformar nossa mente. A verdadeira mente positiva nada mais é do que a prática genuína do Dharma. Devemos, portanto, tentar praticar o Dharma e integrá-lo em nossas vidas diárias, o tempo todo: controlando nossa mente, tentando ser uma boa pessoa, não criticar ou usar palavras duras, ser gentil, não abrigar mentalmente nenhuma raiva ou outros pensamentos negativos, e ter uma mente positiva.

A raiva, na verdade, é sempre ruim, e é inimiga da nossa prática do Dharma. A raiva é inimiga da paz, harmonia e felicidade. Se queremos derrotar o assim chamado inimigo - nosso inimigo é a raiva, não são os outros. Devemos sempre ter a intenção de derrotar nosso inimigo, que é nossa raiva. A raiva não está em outro lugar, nossa raiva está dentro de nós mesmos, na nossa mente. Por essa razão é importante controlar nossa mente. Pensamentos

negativos surgirão em uma mente descontrolada e, como consequência, surgirão problemas para nós e para os outros.

Através dos métodos acima mencionados, podemos realmente realizar a prática genuína do Dharma, juntamente com a motivação correta. Fazendo isso continuamente, nos liberaremos do *samsara*, de forma geral, e especificamente dos três reinos inferiores, e além disso, alcançaremos a iluminação para o bem de todos os seres sencientes.





S.S. 42° Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, é o filho mais velho de S.S. Sakya Trichen (o 41° Sakya Trizin). Por sua erudição e clareza de ensinamentos, S.S. 42° Sakya Trizin é reconhecido como um dos mais qualificados mestres da linhagem na tradição do Budismo Tibetano. Pertence À nobre família Khon, que através de sucessivas gerações, vem sustentando essa linhagem de grandes mestres budistas.

Desde sua juventude, S.S. 42° Sakya Trizin tem recebido incontáveis ensinamentos sobre os sutras e o tantra, assim como iniciações, transmissões e instruções específicas de S.S. Sakya Trichen, e de outros grandes mestres. Depois de anos de rigorosos estudos de filosofia no Sakya College, na Índia, ele alcançou o grau de *kachupa*. Tendo iniciado aos 12 anos, completou inúmeros retiros de meditação, incluindo o de Hevajra. Com muita humildade, ele tem viajado para oferecer ensinamentos e iniciações a pedido de estudantes de todas as partes do mundo.



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP