



A Prece de Samantabhadra: História e Como Praticar

S. S. O 42° Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche





Este trabalho está sob a proteção Creative Commons CC-BYNC-ND (Attribution - Non - commercial - No - derivatives) 4.0 copyright. Pode ser copiado ou impresso para uso legítimo, mas somente com todas as atribuições e não para comercialização ou compensação pessoal.

Para obter detalhes completos consulte a licença Creative Commons.

Estritamente não comercializável. Livre para distribuição gratuita.

Publicado em inglês por “The Sakya Tradition”

www.sakyatradition.org

2021 © Todos os Direitos Reservados

Publicado em português pelo

Grupo de Tradutores “Wisdom Light”

Mosteiro Sakya Brasil

2023



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Agradecimentos

Sua Santidade o 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, concedeu este ensinamento on-line a pedido da The Great Sakya Monlam Foundation, em 02 de janeiro de 2021. Em 2021, a transcrição foi preparada, editada e publicada por The Sakya Tradition, Inc., uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar e disponibilizar amplamente os preciosos ensinamentos do Dharma da preciosa Linhagem Sakya.

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

Agradecemos a todos que têm contribuído de uma maneira ou de outra para disponibilizar estes ensinamentos, conectando muitos ao precioso Dharma a fim de obterem benefícios temporários e definitivos.

Pelo mérito desse trabalho possa. Sua Santidade Sakya Trichen e Sua Santidade o 42º Sakya Trizin, gozarem de perfeita saúde e vidas longas, continuando a girarem a roda do Dharma.

A Prece de Samantabhadra: História e Como Praticar

S. S. O 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche

Publicado em inglês por “The Sakya Tradition”

Publicado em português pelo
Grupo de Tradutores “Wisdom Light” - Mosteiro Sakya Brasil

CONTEÚDO

História da Prece de Samantabhadra	1
Como Praticar	4

História da Prece de Samantabhadra

Como sempre, em primeiro lugar nós necessitamos desenvolver a motivação correta; o que é muito importante. Em seguida, direi algumas palavras sobre a história da prece de Samantabhadra ¹.

A prece de Samantabhadra foi ensinada na época em que o grande Budha Shakyamuni estava em Vaishali, um dos grandes lugares sagrados da Índia. Naquela época havia um jovem homem chamado Norzang. Primeiro ele encontrou Arya Manjushri, de quem mais tarde recebeu ensinamentos. Depois disso ele encontrou muitos outros grandes mestres. Então, ele encontrou o grande bodhisattva Kuntunzangpo (sanskrito: Samantabhadra). Kuntunzangpo, o nobre bodhisattva, colocou suas mãos na cabeça de Norzang. Naquele momento Norzang viu muitos Samantabhadras encherem o espaço, tantos quanto os átomos de um campo búdico. Todos aqueles Samantabhadras colocaram suas mãos direitas sobre a cabeça dele. Na verdade, não é fácil colocar muitas mãos sobre a cabeça dele, mas isso pode acontecer quando temos a visão pura.

¹ O título completo da prece é A Rainha das Preces de Aspiração: Aspirações de Samantabhadra para a Conduta Excelente, de acordo com o capítulo Gandavyuha do Sutra Avatamsaka.

Na mesma voz e melodia, todos esses Samantabhadras recitaram a prece conhecida como Ārya-Bhadracaryā-Pranidhāna-Rāja. Ārya significa “nobre”; pode referir-se ao grande nobre Samantabhadra. Bhadracarya significa “as boas ações de todos os bodhisattvas”. Pranidhāna significa “prece de aspiração”. Raja significa “rei”. Por exemplo, um rei universal conquista muitos pequenos reinos. Da mesma forma, a prece de Samantabhadra inclui muitos tipos de pequenas preces, razão pela qual é conhecida como “A Rainha das Preces.”²

Embora existam muitas, muitas preces na prece de Samantabhadra, antes que essas preces sejam recitadas, há a prece de Sete Ramos³. "Sete ramos" refere-se à prostração, oferenda, confissão, regozijo, pedido para girar a roda do Dharma, pedido a todos os budhas para não entrarem no mahāparinirvāṇa e a dedicação.

Esta prece de sete ramos é seguida por muitas outras preces, como a de oferenda, a de alcançar o estado de Budha, a de entrar em um campo búdico e assim por diante. Existem também preces menores, como orar para ter boa saúde e superar doenças, orar para que nossa mente se volte para o Dharma, orar para não nos afastarmos da mente da iluminação e orar para ter uma conduta moral pura e perfeita.

A prece Samantabhadra é chamada de prece de aspiração porque significa que se deseja ter todos esses objetivos e

² Em português as palavras prece e prece são substantivos femininos, por essa razão substituímos “Rei” por “Rainha”.

³ Sete Ramos: a palavra tibetana *yanlag* (...) pode ser traduzida como membro, ramo, segmento, apêndice, divisão, parte, ponto etc. A expressão *yanlagbdun* é comumente traduzida como “sete ramos”, “sete vezes” ou “sete membros”. De acordo com Sua Santidade, significa que esta prece tem sete aspectos.

resultados. Se não dedicamos os méritos, mas é nosso desejo obtê-los, devemos dizer: “Que possamos obter boa saúde, felicidade, budeidade...” Há muitas preces de aspiração. Em suma, diz-se que o espaço não tem limites e da mesma forma não há limite para os seres sencientes. Pelo menos até que todos os seres sencientes sejam libertados das ações negativas e emoções aflitivas, a aspiração não se esgota. Esta prece é infinita e ilimitada.

Depois disso, se faz a dedicação de mérito das orações. Dedicar significa dedicar o mérito para obter resultados temporários e definitivos. Se alguém não sabe como dedicar adequadamente, então deve simplesmente pensar que dedicará da mesma forma que Arya Manjushri dedicou antes.

Como praticar

Samantabhadra é uma prece muito importante. Apenas rezando ou recitando esta prece a pessoa obterá benefícios nesta vida e nas próximas. Em suma, pode-se obter resultados temporários e definitivos, o que significa alcançar a budeidade. Se agirmos de acordo com a prece, então não há a necessidade de mencionar que podemos obter mérito infinito e grandes benefícios.

Embora esta prece seja muito importante, agir de acordo com a prece é mais importante do que apenas recitá-la. Devemos, antes de tudo, agir de acordo com a prece – isto é muito, muito importante! O verdadeiro benefício vem através da nossa própria prática.

Por exemplo, se alguém apenas deseja ir aos quatro lugares sagrados – Lumbini, Bodh Gaya, Sarnath e Kushinagar – não significa que alcançará esses lugares sagrados e chegará a esses lugares para acumular mérito. Portanto, após ter o desejo, a pessoa deve agir de acordo com o desejo. A pessoa precisa se preparar. É preciso embarcar na jornada para alcançar esses lugares sagrados. Se nós concretizarmos este desejo, passando-o à ação, poderemos realmente ir a esses lugares sagrados para acumular mérito e purificar nossos atos negativos e obscurecimentos. Portanto, apenas rezar não é o bastante. Além de rezar, devemos agir de acordo com o sentido dessas

preces. E, então, definitivamente, poderemos alcançar os nossos objetivos e realizar nossos desejos.

Para colocar em prática o significado da prece é preciso ter o pensamento de renúncia e, com base nisso, é preciso praticar bondade amorosa, compaixão e bodhicitta. Estes pensamentos positivos são especialmente importantes. Com estes pensamentos positivos pode-se seguir o conselho do guru; ser agradável com ele; fazer-lhe oferendas através de nossas próprias ações positivas; tornar o mundo um lugar pacífico; unir o mundo e gerar felicidade para nós e para todos os seres sencientes. Através destas ações, podemos obter benefícios nesta vida, na próxima vida e em muitas vidas futuras. Eventualmente, podemos atingir o estado de Budha. Para conseguir tudo isto, é preciso ter pensamentos positivos.

Hoje apelo a todos vocês para que ouçam e conheçam o significado destes pensamentos positivos: bondade amorosa, compaixão e bodhicitta. Além disso, depois de ouvir e contemplar os ensinamentos, devemos praticar ou meditar. Apelo a todos vocês para que façam meditação ou pratiquem esses pensamentos positivos todos os dias durante pelo menos cinco minutos. Embora se possa pensar que estamos muito ocupados para isso e aquilo, esta prática é realmente muito importante. Apenas rezar e conhecer os ensinamentos não causará um grande impacto em nossa mente, não mudará muito nossa atitude, não ajudará a domar nossa mente. Precisamos subjugar e domar nossa mente. Para fazer isto, precisamos praticar e meditar sobre bondade amorosa, compaixão e bodhicitta. Ao fazer isto, sem qualquer hesitação, podemos

definitivamente nos tornar uma pessoa melhor e uma pessoa espiritual e dármica.

Estes pensamentos positivos não podem ser recebidos como um presente do nosso guru ou dos budhas. Não podemos comprar estes pensamentos positivos no mercado. Para termos tais pensamentos em nosso continuum mental, precisamos realmente praticar. Sem praticar, não é possível ter pensamentos tão preciosos e maravilhosos em nossa mente. Isto é especialmente importante! Por isso, hoje, meu principal apelo é para que todos dediquem pelo menos cinco minutos por dia para praticar esses pensamentos. Com certeza terá um grande impacto em nossas mentes. Se a mente de uma pessoa se tornar mais positiva, se sua mente estiver melhorando, se a sua qualidade interior for melhorada, então, definitivamente, ela poderá ter ações físicas e verbais positivas. Através disso, pode-se realmente ter *bhadracaryā*, as boas ações dos bodhisattvas. Ações de bodhisattva ou o modo de vida do bodhisattva é o que devemos aspirar a ter. Não devemos apenas aspirar a tê-las, mas também, devemos alcançá-las através do nosso próprio esforço. Através do nosso esforço, podemos ter o modo de vida de um bodhisattva. Isto é muito importante!

Em nossas vidas podemos precisar de muitas coisas, mas o mais importante é ter boas qualidades. Esta é a fonte da verdadeira riqueza e da joia preciosa que podemos ter. Estas qualidades, interior e prática, podem nos ajudar não apenas nesta vida, mas também em muitas vidas futuras.

Sem a prática da bondade amorosa, compaixão e bodhicitta, não importa o que façamos, será difícil alcançar grandes objetivos. Esses pensamentos positivos são importantes e são benéficos no passado, desde tempos sem princípio, até o século XXI. Esses pensamentos positivos são a fonte da felicidade e o verdadeiro remédio que podem controlar nossos pensamentos negativos, reduzir nosso sofrimento e nos ajudar a eliminar pensamentos e ações negativas e seus resultados, que são os sofrimentos. Nos próximos séculos ainda serão um fator importante. Portanto, pensamentos positivos são importantes o tempo todo, estejamos no passado, presente ou futuro. Posso dizer com plena confiança que esses pensamentos positivos são a única forma e método para alcançarmos a felicidade. Podemos alcançar felicidade e bons resultados através dessas práticas. Com base nessas práticas, podemos atingir os objetivos. Com base nisso, podemos acumular a sabedoria e, com método e sabedoria juntos, podemos alcançar todos os nossos objetivos dárnicos sem dúvidas e hesitações.

Neste século, existem muitas pessoas inteligentes. No próximo século, haverá mais pessoas inteligentes e qualificadas. No entanto, ainda não conseguimos encontrar outra solução para nos libertarmos do sofrimento que esteja separado da bondade amorosa, da compaixão e da bodhicitta. Em geral, a bondade amorosa e a compaixão sempre serão importantes para todos. Além disso, a bodhicitta também é importante para todos os budistas Mahayana. Alguns podem ser inovadores e trazer novas invenções. Por exemplo, agora, o mundo fala de um carro voador. No entanto, apesar dos avanços da tecnologia que ocorrem o tempo todo, ninguém consegue encontrar um

substituto para a bondade amorosa e a compaixão. A bondade amorosa e a compaixão são os fatores mais importantes para alcançar a felicidade para si e para os outros em todos os tempos, não importa em que século estejamos. Como eu disse antes, para os budistas Mahayana, além de praticar bondade amorosa e compaixão, devemos praticar a bodhicitta também.

A prática é especialmente importante. Se tivermos apenas uma compreensão intelectual do ensinamento do Dharma, sem prática será muito difícil que o conhecimento tenha um grande impacto em nossa mente e que nos aperfeiçoemos. Por exemplo, se um *chef* se esforça muito preparando uma comida, mas essa comida não é consumida, então o esforço de prepará-la não produz um bom resultado. Não basta apenas preparar a comida, pois se o alimento não for consumido, o objetivo não será alcançado. Da mesma forma, conhecer o significado do ensinamento é importante, mas depois de conhecer o significado precisamos praticar.

Através da minha própria experiência, posso dizer claramente que, apenas saber como explicar a bondade amorosa e a compaixão, não me torna uma pessoa melhor. Ainda sou um iniciante no caminho budista. Conheço um pouco sobre os ensinamentos, sei um pouco sobre como dar ensinamentos, mas isso não me torna uma pessoa melhor e uma pessoa espiritual melhor se não pratiquei o suficiente. A menos, e até que pratiquemos, não nos tornaremos uma pessoa espiritualmente boa, genuína e adequada. Portanto, apelo mais uma vez a todos vocês que, depois de conhecer o significado do ensinamento, comecem praticar.

Com isso, concluirei aqui meu breve ensinamento. Que as bênçãos de nosso Guru-raiz, Budha, Dharma e Sangha estejam com você(s) agora e sempre!





Sua Santidade o 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, é o filho mais velho de Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin). Reconhecido pela sua erudição e pela clareza dos seus ensinamentos, Sua Santidade o 42º Sakya Trizin, é considerado um dos detentores de linhagem mais altamente qualificados na tradição budista tibetana. Ele pertence à nobre família Khön, cujas sucessivas gerações forneceram uma linhagem ininterrupta de notáveis mestres budistas.

Desde sua juventude, Sua Santidade o 42º Sakya Trizin recebeu um oceano de ensinamentos de sutras e tantra, iniciações, transmissões e instruções essenciais de Sua Santidade Sakya Trichen, bem como de muitos outros mestres eruditos e realizados. Após anos de rigorosos estudos de filosofia no Sakya College, na Índia, ele recebeu a graduação de *kachupa*. E a partir dos doze anos de idade, ele completou vários retiros de meditação, incluindo o retiro de Hevajra. Com a maior humildade, ele viaja extensivamente para conceder ensinamentos e iniciações a pedido de estudantes de todo o mundo.