



# Viver uma vida secular virtuosa de acordo com o Dharma

Sua Santidade o Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin)



Publicado por *The Sakya Tradition*





Esta obra encontra-se sob a proteção de *Creative Commons* CC – BYNC – ND (Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações), licença 4.0 de direitos autorais.

A cópia ou impressão é permitida, desde que sem intuito comercial e com atribuição da autoria.

Para mais informações, consulte a licença *Creative Commons*.

Publicado por *The Sakya Tradition*

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

E-mail: [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Esta obra destina-se a distribuição gratuita e é estritamente proibida a sua venda.

# Agradecimentos

Sua Santidade, Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin) concedeu este ensinamento em 14 de maio de 2016, no Centro de Convenções de Minneapolis, Minnesota, EUA. Em 2021, foi elaborada uma transcrição em inglês, 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. O texto foi traduzido para o chinês e português pela equipe de tradução de *The Sakya Tradition*. Agradecemos a todos os que contribuíram, de uma forma ou de outra, para disponibilizar este ensinamento, fazendo com que muitos possam se conectar ao precioso Dharma e obter benefícios temporários e o benefício último.

Pelo mérito deste trabalho, que Sua Santidade, Sakya Trichen desfrute de uma saúde perfeita, de uma vida extremamente longa e continue a girar a roda do Dharma.

# **Viver uma vida secular virtuosa de acordo com o Dharma**

Sua Santidade o Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin)

Publicado por *The Sakya Tradition*

# ÍNDICE

Como viver uma vida secular de acordo com o Dharma	1
Ensinamentos Hīnayāna	11
Ensinamentos do Mahāyāna	15

## Como viver uma vida secular de acordo com o Dharma

**H**oje, vou falar sobre um texto escrito por Drogön Chögyal Phagpa (1235–1280). Ele visitou a China e a Mongólia, e, na verdade, foi um dos pioneiros na propagação do Buddhadharma – especialmente dos ensinamentos Vajrayāna – nestes países. Este texto, que considero muito importante, é conhecido como *O Conselho ao Príncipe do Império Mongol*, o *Príncipe Gibek Timur*. O título do livro é *Uma Guirlanda de Joias*, e possui três capítulos.

### Como viver uma vida secular de acordo com o Dharma

A maioria de nós ainda vive uma vida secular. Todos nós, é claro, queremos ter uma vida boa — uma vida na qual o indivíduo seja feliz e seja também capaz de fazer os outros felizes, criando uma atmosfera feliz. No entanto, consegui-lo é difícil; como tal, precisamos de ensinamentos e orientações. Sendo assim, Drogön Chögyal Phagpa concedeu estes ensinamentos.

A maioria de nós ainda vive uma vida secular. Todos nós, é claro, queremos ter uma vida boa — uma vida na qual o indivíduo seja feliz e seja também capaz de fazer os outros felizes, criando uma atmosfera feliz. No entanto, consegui-lo é difícil; como tal, precisamos de ensinamentos e orientações. Sendo assim, Drogön Chögyal Phagpa concedeu estes ensinamentos.

O primeiro capítulo deste texto fala sobre como viver uma vida secular de acordo com o Dharma. Isto é muito importante para todos. Eu penso que para nos tornarmos bons praticantes espirituais, em primeiro lugar, cada um de nós tem que se tornar uma boa pessoa. Se não formos boas pessoas, não poderemos nos tornar bons praticantes espirituais. Portanto, antes de qualquer outra coisa, seja qual for a religião que sigamos, temos que ser boas pessoas. Ser uma boa pessoa, em certo sentido, significa ter uma vida saudável e, também, uma mente muito saudável, de modo a ter longevidade, pensar com clareza, estar em paz e ser feliz, em relação a si mesmo e também com os outros.

Com base nisso, podemos escolher qualquer religião ou prática espiritual de que precisarmos. Existem muitas religiões no mundo. E acredito que cada religião tem o seu próprio caminho e a sua própria beleza para ajudar a humanidade. As várias tradições espirituais são necessárias, pois não existe um único medicamento que cure todas as doenças. Para curar doenças diferentes, precisamos de medicamentos diferentes. Portanto, a variedade das práticas espirituais é muito importante. Para algumas pessoas, o Budismo é muito adequado. Para outras, o Cristianismo é mais adequado. Para algumas, o Hinduísmo é mais adequado. Para outras, o Islamismo é mais adequado. Assim, qualquer que seja a prática religiosa ou espiritual que alguém siga, primeiro deve-se tornar uma boa pessoa.



O que devemos fazer para nos tornarmos uma boa pessoa?

O primeiro capítulo deste texto possui nove partes que abordam esta questão:

*1. Não devemos ser arrogantes nem orgulhosos.*

Quando alguém possui riqueza, poder, educação, vigor, esta pessoa tende a ser arrogante e orgulhosa. Por isso, Chögyal Phagpa disse que nunca devemos ter orgulho, porque tudo é impermanente. Não há motivo para o orgulho, pois qualquer que seja a posição gloriosa que alguém possua, tal posição não é permanente. Tudo é impermanente. Como afirmou o Buda: “Todas as coisas compostas são impermanentes.”

Todas as coisas compostas têm quatro finais.

*O final da reunião é a separação.*

*O final da acumulação é o exaurir.*

*O final da subida é a descida.*

*O final do nascimento é a morte.*

Onde quer que nos reunamos, não permaneceremos aí para sempre. Portanto, o final da reunião é a separação.

Não importa o quanto acumulemos, nada dura para sempre. No final, [tudo] se esgota.

Assim como não importa o quão alto os pássaros voem no céu, por fim, terão que pousar no solo. Da mesma forma, não importa quão alta seja a nossa posição ou o alcance do nosso poder, por fim, a queda é inevitável.

Por último, o final do nascimento é a morte. Quando alguém nasce, um dia morrerá.

Mesmo as coisas que presumimos serem muito estáveis e vastas — como o oceano, o Sol, a Lua, o Monte Sumeru e assim por diante —, um dia, mesmo sendo muito grandes e muito vastas, irão desaparecer. Por exemplo, podemos constatar que, após milhares e milhões de anos, mesmo montanhas enormes acabam por desaparecer. E isso também acontece com o corpo, que é muito frágil e fácil de perder, tal como uma bolha na água. Bolhas surgem na água, mas explodem imediatamente. Portanto, não há motivo para ser arrogante.

## *2. Não devemos ficar retraídos.*

Quando perdemos tudo, como a riqueza e o poder, podemos nos tornar muito retraídos. Podemos pensar: “Agora não posso fazer nada. Sou o pior.” Sentimo-nos muito deprimidos. Chögyal Phagpa disse que isso é errado. Existem muitos estados piores do que esses, como por exemplo o reino dos infernos, o reino dos fantasmas famintos e o reino dos animais. E mesmo entre os seres humanos, existem muitos que se encontram em situações muito piores do que a nossa. Em comparação com eles, estamos em uma condição muito melhor. Portanto, não devemos ficar retraídos. É preciso seguir o caminho do meio – não devemos ser arrogantes, mas, ao mesmo tempo, não devemos ficar retraídos.

## *3. Devemos retribuir a bondade dos outros.*

O nosso corpo atual veio dos nossos pais. Sem o cuidado e o amor dos nossos pais não poderíamos sobreviver. Estamos vivos hoje, como seres humanos, devido à bondade dos nossos pais. Graças à bondade dos nossos professores e mestres, fomos educados e, como tal, podemos ler, escrever, pensar e nos movimentar como seres humanos. Portanto, devemos nos lembrar da sua bondade e tentar retribuir a sua bondade.

*4. Devemos respeitar governantes e líderes.*

Antigamente, todos os países eram governados por reis, rainhas e assim por diante. [Hoje em dia], cada país é governado pelos seus líderes; e é devido às suas habilidades e atividades que um país é capaz de progredir. Portanto, é preciso respeitar os governantes e líderes.

*5. Devemos cuidar dos pobres.*

Os pobres, referidos aqui, são aqueles que estão desesperados, desamparados, doentes, impotentes, que não podem cuidar de si próprios ou que vivem em más condições. Devemos pensar neles e, sempre que pudermos, tentar ajudar.

*6. O reino deve ser expandido através de meios hábeis.*

Visto que este ensinamento é concedido a um príncipe que governa um país, o sexto e o sétimo conselhos são especificamente para líderes de países.

Nos tempos antigos, os governantes eram considerados como imperadores universais que conquistavam outros territórios para expandir os seus reinos. Existiam vários níveis de imperadores universais – os imperadores de ouro, de prata, de cobre e de metal – dependendo do tamanho do seu reino. Como tal, considerava-se que quanto maior fosse o reino, mais grandioso este seria. Portanto, Chögyal Phagpa aconselhou os governantes desses países a expandirem as suas terras recorrendo a meios hábeis.

*7. O país deve ser governado de acordo com o Dharma.*

O sétimo conselho é governar o país de acordo com o Dharma. Na verdade, este conselho contém muitos aspectos diferentes, mas é também acerca da lei. É dito que não existe ninguém que tenha todas as qualidades possíveis, mas também não existe ninguém que tenha todos os defeitos. Mesmo um homem que tenha muitos defeitos também possui algumas qualidades. Mesmo quem tem muitas qualidades também tem alguns defeitos. Portanto, devemos examinar aquilo que possui em maior quantidade, se são as boas qualidades ou os defeitos. Se um governante possui mais qualidades do que defeitos, então será uma boa pessoa. Se alguém possuir menos qualidades do que defeitos, então deverá abandonar os seus defeitos.

Além disso, como governante ou rei de um país, ele deve cuidar igualmente de todos os seus cidadãos. Existem muitos tipos diferentes de pessoas; algumas são boas, enquanto outras são más. Portanto, para as pessoas boas que seguem as regras do país ou fazem boas obras para o país, devemos dar-lhes recompensas

de acordo com as boas obras que fizeram. Se fizeram muito, então devemos oferecer recompensas maiores. Da mesma forma, se fizeram obras médias ou menores, devem receber recompensas menores.

Além disso, existem pessoas más que não seguem as regras do país ou que perturbam o país, e têm de ser punidas. Chögyal Phagpa dá o bom conselho de que a punição dada não deve ser motivada por raiva ou ódio. Em vez disso, deve ser dada de bom coração. Por exemplo, quando um médico prescreve injeções e realiza cirurgias em pessoas doentes, ele ou ela está tratando os pacientes não com o desejo de lhes causar mal, mas na esperança de curar as suas doenças. Da mesma forma, as pessoas más recebem punições, como reprimendas ou processos, não porque queiramos causar dor ou sofrimento. Em vez disso, as punições são dadas com a intenção de ajudá-los a se tornarem pessoas melhores, para que sigam o caminho certo e façam as coisas certas.

Além disso, Chögyal Phagpa é firmemente contra a pena de morte. E, na sua explicação, ele utiliza uma analogia: se alguém percebe a roupa suja como suja e, portanto, quer queimá-la, então essa roupa nunca mais poderá ser usada. No entanto, se as roupas forem lavadas, podem ser usadas para muitos fins. Da mesma forma, se matarmos uma pessoa só porque ela é má, a vida dessa pessoa estará acabada. Mas se elas receberem tratamento — punição e conselho — também elas podem se tornar boas pessoas. Por exemplo, nos tempos antigos,

Aṅgulimāla e Ajātaśatru cometeram atos negativos muito pesados, mas, devido aos ensinamentos do Dharma que lhes foram concedidos, eles se tornaram grandes líderes. Portanto, pessoas más podem se tornar pessoas boas; assim, devemos fazer um grande esforço para que isso aconteça. Por esta razão, enquanto líderes, devemos governar todo o país de acordo com o Dharma.

*8. Devemos adquirir riqueza através de meios positivos.*

Na verdade, o universo é dividido em duas partes principais: os reinos inferiores e os reinos superiores. Os reinos inferiores são o reino dos infernos, o reino dos fantasmas famintos e o reino animal. Os reinos superiores são o reino humano, o reino dos semideuses e o reino dos deuses. Os seres dos reinos superiores têm sete qualidades: bom nascimento, bela forma, boa saúde, sabedoria, poder, riqueza e vida longa. Dentre estas qualidades, a riqueza é importante na vida secular, e Chögyal Phagpa subdividiu a riqueza em quatro aspectos.

O primeiro aspecto da riqueza é semelhante a parentes que nos ajudam e nos beneficiam. Tal riqueza é considerada uma boa riqueza. Por exemplo, devido ao bom karma acumulado em vidas anteriores, não precisamos passar por dificuldades para adquirir riqueza nesta vida. Então, depois de adquirida, usamos a riqueza para fazer oferendas, dar aos pobres, usá-la com nós mesmos ou com parentes e

amigos. Portanto, todos se beneficiam. Assim, esta riqueza funciona como parentes ou amigos que podem nos beneficiar.

O segundo aspecto da riqueza é semelhante a ganhar inimigos. Devido à falta de mérito, a riqueza é adquirida com tremendos esforços, privações e dificuldades. Além disso, mesmo depois de adquirir riqueza, esta riqueza torna-se causa de disputas. Mesmo entre irmãos, devido à luta pela riqueza, eles tornam-se inimigos. Este tipo de riqueza torna-se então uma fonte de brigas e disputas. Portanto, este aspecto da riqueza é semelhante a ganhar inimigos.

O terceiro aspecto da riqueza é a riqueza em si mesma, é quando alguém a adquire usando quaisquer meios e, depois disso, usa a riqueza para fins gerais. É a riqueza tal qual ela é.

O quarto aspecto da riqueza é a riqueza desperdiçada. Algumas pessoas fazem grandes esforços para adquirir riqueza. No entanto, depois de adquiri-la, não se atrevem a usá-la para fazer oferendas, nem para fins de caridade, nem a usam consigo mesmas ou com parentes. Em outras palavras, simplesmente acumulam riqueza da mesma forma que as abelhas acumulam mel. As abelhas esforçam-se tanto para acumular muito mel, e depois o mel é levado e consumido pelos humanos. Da mesma forma, essa riqueza é uma riqueza desperdiçada.

Em suma, qualquer que seja a riqueza que adquirimos, devemos adquiri-la para que seja uma “riqueza positiva”.

*9. Qualquer que seja o trabalho que façamos, devemos examinar, discutir, e então fazer o trabalho.*

Pessoas tolas realizarão primeiro o trabalho e só o examinarão depois. Esta é uma maneira tola de fazer as coisas. A maneira sábia de fazer as coisas consiste em examinar primeiro o plano, discuti-lo, depois tomar decisões e realizar o trabalho. É claro que nem todo o trabalho pode ser realizado. Algumas obras podem ser realizadas e outras não. Mesmo que não possamos realizar [um trabalho], se o tivermos examinado de antemão, se tivermos discutido e tomado decisões com cuidado, não ficaremos arrependidos de não o ter examinado. Mas se primeiro fizermos o trabalho, e depois vemos os resultados, e depois nos arrependemos de que o plano não foi examinado desde o início, essa é uma forma tola de agir.

Estas são as orientações gerais dos nove pontos descritos no primeiro capítulo do texto.



## Ensinamentos Hīnayāna

**C**hōgyal Phagpa disse que mesmo que alguém viva uma vida secular de maneira decente, isto é, de acordo com os caminhos do Dharma que trazem benefício a si mesmo, que fazem os outros felizes e criam um ambiente pacífico e harmonioso, a menos que se tenha uma religião, não podemos ter como objetivo alcançar a libertação ou ter uma próxima vida melhor. Portanto, ter uma religião e prática espiritual é muito importante.

Este ponto importante foi discutido muito claramente no texto-raiz de Chōgyal Phagpa. No entanto, no comentário extenso a este texto-raiz por Jamgön Anye Shyap, que era o vigésimo sétimo detentor do trono da linhagem Sakya, foi mencionado um ponto muito interessante. Alguns textos tibetanos da nossa linhagem Sakya mencionam filosofias associadas ao Hinduísmo. Isso porque o Budismo e o Hinduísmo chegaram juntos ao Tibete, vindos da Índia, e, como resultado, aprendemos muito sobre as diferentes escolas do Hinduísmo. Havia muito pouca menção a outras religiões, como o Cristianismo e o Islamismo. No entanto, neste comentário, é claramente mencionada a existência de diferentes religiões, embora sejam usados nomes

ligeiramente diferentes. Acho que este comentário é muito importante porque muitas das filosofias hindus mencionadas em muitos textos já não existem [mas], atualmente, o Cristianismo e o Islamismo estão entre as religiões mais importantes do mundo. Como tal, é apropriado que conheçamos essas diferentes religiões e os seus ensinamentos. Este comentário é interessante porque é um dos poucos textos tibetanos que menciona o Cristianismo, embora não em detalhe

Conforme mencionei, acredito que cada religião tem seu próprio papel a desempenhar para ajudar a humanidade. Portanto, os seguidores de todas as religiões devem tentar se conhecer; devemos compartilhar a nossa experiência e devemos ajudar uns aos outros. Juntos, devemos fazer um esforço conjunto por um mundo melhor.

O texto, entre muitas religiões diferentes, menciona o Budismo começando com a tradição Hīnayāna. A maioria dos seguidores do Buda são seguidores do Hīnayāna, já que a maioria das pessoas tende para este caminho. Na tradição Hīnayāna, como budista, o primeiro passo é tomar refúgio. Sem tomar refúgio, não nos tornamos budistas. Apenas por termos nascido em uma família budista não significa que sejamos budistas. Somente quando tomamos refúgio no Buda, no Dharma e na Saṅgha, com vista à libertação, nos tornamos budistas. Portanto, o segundo capítulo deste texto menciona em detalhe a tomada de refúgio. Buscar refúgio é, na verdade, a raiz de todo o Dharma, a prática preliminar de todos os caminhos e a base de todos os votos. É o que diferencia budistas e não-budistas.

É muito importante e essencial tomar refúgio nas Três Joias — o

Buda, o Dharma e a Saṅgha. Por exemplo, se precisamos viajar para um país desconhecido, primeiro necessitamos de um guia em quem confiar para nos mostrar o caminho correto. Da mesma forma, tomamos refúgio no Buda como nosso guia, porque o Buda nos mostrou o caminho da libertação.

Tendo-nos apoiado no guia, teremos que viajar sozinhos — ter um guia, por si só, não é o suficiente. Embora o guia nos mostre o caminho, temos que percorrer o caminho nós mesmos. Portanto, o Dharma é o caminho. Temos que praticar o Dharma. O Buda auxilia todos os seres sencientes, não por realizar milagres ou fazer qualquer outra coisa, mas sim ao dar ensinamentos — ensinando e demonstrando o que é certo, qual é a abordagem certa, e indicando o caminho que devemos seguir. Portanto, seguindo os ensinamentos do Buda, podemos então alcançar a libertação. O Dharma é o caminho. E, portanto, buscamos refúgio no Dharma como nosso caminho real.

Em seguida, tomamos refúgio na Saṅgha enquanto nossos companheiros. Saṅgha significa a comunidade sagrada, a qual compartilha o mesmo objetivo e é a nossa companheira de viagem. Quando alguém faz uma viagem longa e difícil, em vez de viajar sozinho, será muito mais útil se tiver companheiros confiáveis.

Desta forma, tomamos refúgio, e estamos todos no caminho da libertação.

No mesmo capítulo deste texto, *Uma Guirlanda de Joias*, também são discutidas as quatro nobres verdades – a verdade do sofrimento, a verdade da causa, a verdade da cessação e a verdade do caminho.

Primeiro, devemos conhecer o sofrimento, que é a primeira nobre verdade — a verdade do sofrimento. Se não conhecemos o sofrimento, não podemos descartar e eliminar o sofrimento. Por exemplo, se estivermos doentes, primeiro é preciso conhecer o tipo de doença. Sem saber o tipo de doença, não podemos tomar remédios, nem fazer tratamentos eficazes. Portanto, deve-se saber o que é o sofrimento, o qual pode ser categorizado como: o “sofrimento do sofrimento”, o “sofrimento da mudança” e o “sofrimento da natureza condicionada de todos os fenômenos”.

A segunda nobre verdade é a verdade da causa. Qual é a causa do sofrimento? A causa do sofrimento é o que devemos descartar e abandonar. Caso contrário, o sofrimento nunca terá fim. Por exemplo, quando alguém conhece a natureza exata da doença, deve se abster da causa da doença. Temos que abandonar a causa da doença, que são as emoções negativas. Esta é a verdade da causa.

A terceira verdade é a verdade da cessação. Todos nós desejamos nos recuperar da doença. Da mesma forma, desejamos bloquear e cessar todos os sofrimentos permanentemente. Esta é a verdade da cessação.

E, para alcançar a cessação, a quarta nobre verdade é a verdade do caminho. Por meio desse caminho, somos capazes de alcançar o objetivo — a cessação, onde todos os sofrimentos cessam de forma permanente.

## Ensinamentos do Mahāyāna

**O**s ensinamentos Mahāyāna são acerca da bodhicitta. Como budistas, acreditamos no renascimento — a nossa vida atual não é o único nascimento que tivemos. Tivemos inúmeras vidas antes e teremos inúmeras vidas no futuro. Esta vida atual é apenas uma dessas inúmeras vidas. A vida continua como uma roda em movimento; depois de girar uma vez, ela não para simplesmente, mas continua girando mais uma vez. Quando esta vida terminar, a próxima vida continuará; e assim sucessivamente. Portanto, na verdade, todos os seres sencientes foram nossos entes queridos, foram nossos pais, parentes e assim por diante. Porém, devido à mudança de vida, não nos reconhecemos. Percebemos algumas pessoas como nossos inimigos, alguns como nossos amigos e alguns como indiferentes. Mas, na realidade, cada um dos seres sencientes, sem exceção, mesmo que sejam os nossos inimigos mais odiados, quer os conheçamos agora ou não, estejam eles próximos ou distantes, independentemente de os conhecermos, cada ser senciente realmente foi nossa querida mãe e pai, e assim por diante. Portanto, devemos compreender isso.

Temos que pensar neles. Não podemos abandoná-los. Mesmo a nível mundano. Por exemplo, se as pessoas que mais amamos — como nossos pais, irmãos, cônjuge e filhos — estão em uma situação muito difícil, ou em grande sofrimento, e nós estamos em um lugar seguro e feliz, então, se tivermos um bom coração, não iremos nos sentir felizes. Preferiremos ir até onde os nossos entes queridos estão sofrendo. Da mesma forma, uma vez que todos os seres sencientes também foram nossos entes queridos, apesar de não nos reconhecermos devido à mudança de vida, temos que pensar em como podemos retribuir a sua bondade e de que forma podemos beneficiá-los. Todos os seres sencientes desejam estar totalmente livres do sofrimento e todos os seres sencientes desejam alcançar a felicidade. Todos nós procuramos a felicidade. Mas devido à falta de sabedoria, devido à ignorância, criamos cada vez mais causas e experiências de sofrimento. E, portanto, isto deve ser corrigido.

### *Bondade e compaixão*

Mas como fazer isso? Devemos gerar amor e bondade, e isso significa fazer com que todos os seres sencientes sejam felizes, bem como promover as causas para que isso aconteça. Podemos até desenvolver esse pensamento de bondade amorosa muito genuinamente, mas quando olhamos ao nosso redor, [vemos] que todos os seres sencientes estão infelizes. Na realidade, todos os seres sencientes? Neste momento, porém, como seres comuns, não temos liberdade nem escolha, porque estamos totalmente sujeitos ao nosso karma e emoções negativas;

como tal, somos levados para onde quer que sopra o vento do karma, sem que possamos escolher. Não somos, por isso, capazes de resgatar os seres sencientes. Mesmo as divindades mundanas mais poderosas, que podem fazer grandes milagres e que possuem grandes poderes, também não podem salvar os seres sencientes. Mesmo aqueles que já alcançaram o nirvāṇa, como śrāvakas e pratyekabuddhas, também não têm a capacidade total de salvar todos os seres sencientes. Somente os budas totalmente iluminados, que eliminaram todas as formas de obscurecimento e realizaram todas as qualidades possíveis, podem salvar incontáveis seres sencientes em um único momento. Portanto, como praticantes Mahāyāna, o nosso objetivo é alcançar a iluminação final para o bem de todos os seres sencientes. Em outras palavras, a iluminação suprema não é apenas para nós mesmos, mas para o bem de todos os seres sencientes, sem exceções. E isso é conhecido como a “mente da iluminação”.

### *As Seis Pāramitās*

Geramos, assim, a bodhicitta ou a mente da iluminação. Depois de gerar a mente da iluminação, cultivamos a chamada “entrada na mente da iluminação”. Entrar na mente da iluminação significa que, para atingir o estado de buda, devemos seguir o modo de vida dos bodhisattvas, desenvolvendo as seis perfeições, ou pāramitās: a perfeição da generosidade, a perfeição da conduta moral, a perfeição da paciência, a perfeição da diligência, a perfeição da meditação e a perfeição da sabedoria.

E a sabedoria é muito importante, porque enquanto as cinco primeiras perfeições são métodos para acumular mérito, a sexta perfeição acumula sabedoria. E para tornar a generosidade uma perfeição, a prática deve estar ligada à sabedoria. Sem sabedoria, não será a perfeição da generosidade, será apenas generosidade. Mas com sabedoria, a prática torna-se a perfeição da generosidade. Portanto, método e sabedoria são como duas asas. Para voar pelos céus precisamos de duas asas. Da mesma forma, com método e sabedoria, juntos, podemos alcançar a iluminação.

#### *Os Cinco Caminhos e os Dez Bhūmis*

Este capítulo também fala sobre os cinco caminhos: o caminho da acumulação, da aplicação, da visão, da meditação e o caminho além da aprendizagem. De um modo geral, os caminhos podem ser categorizados em mundano e supramundano. O caminho mundano é o da acumulação e o da aplicação. O caminho da acumulação é aquele onde primeiro se acumula mérito ao se tornar um bodhisattva. Depois de gerar a mente da iluminação e fazer o voto de bodhisattva, a pessoa se torna um bodhisattva; e, em certo sentido, a pessoa tem a garantia de se tornar um buda. Esse é o caminho da acumulação, que tem três níveis: o pequeno, o médio e o grande caminho de acumulação.



Depois disso, vem o caminho da aplicação, que une os dois caminhos — o mundano e o supramundano. Uma vez alcançado o caminho da visão, estaremos além do caminho mundano, onde se vê a realidade última, a verdade última. Portanto, é conhecido como o caminho da visão. Existem dez bhūmis na senda do bodhisattva. O caminho da visão é o primeiro bhūmi.

A seguir vem o caminho da meditação que engloba os nove bhūmis restantes. É o caminho que aumenta a nossa sabedoria, que aumenta a nossa “visão”. Embora não haja diferença entre o caminho da visão e a iluminação do caminho que nós vemos, eles são tão diferentes quanto a lua nova e a lua cheia. O Buda é como a lua cheia, enquanto que o caminho da visão é como a lua nova, no entanto, este aumenta partindo desse estágio de lua nova. Portanto, o caminho da meditação significa que a pessoa aumentará a sabedoria, e se tornará como a lua cheia, acabando por alcançar o décimo primeiro bhūmi — o estado de buda — o caminho além da aprendizagem, segundo os ensinamentos Mahāyāna. Nesta fase, não é preciso aprender mais, daí a designação de caminho além da aprendizagem.

Em suma, para atingir a iluminação completa precisamos tanto do método quanto da sabedoria. Se faltar algum dos dois, não será possível realizar nenhum deles. Por exemplo, para andar na estrada precisamos tanto das pernas quanto dos olhos. Se

tivermos apenas pernas, e não tivermos olhos, não poderemos ver. Se tivermos olhos, mas não tivermos pernas, não poderemos andar. Porém, quando temos ambos, os olhos para ver e as pernas para caminhar, podemos então caminhar pela estrada. Da mesma forma, tanto o método quanto a sabedoria são como os nossos olhos e pernas, trabalham como um par. O método ajuda a sabedoria e a sabedoria ajuda o método. Com método e sabedoria juntos, podemos então alcançar o estado de um buda perfeito.





■ Sua Santidade, o Sakya Trichen, é reverenciado como o quadragésimo primeiro detentor do trono da linhagem Sakya do budismo tibetano. Nascido no Tibete, em 1945, Sua Santidade é da nobre família Khön, cujos antecessores datam dos primórdios da história tibetana e estabeleceram a escola Sakya no século XI. Em sua juventude, Sua Santidade recebeu treinamento intensivo em filosofia budista, meditação e liturgia de eminentes mestres e estudiosos.

Amplamente considerado como uma emanção de Mañjuśrī, Sua Santidade é o guia espiritual para muitos da próxima geração de professores e praticantes budistas, tendo concedido o ciclo de ensino básico de Sakya conhecido como Lamdre (o caminho com o resultado) nos países orientais e ocidentais. Sua Santidade manifesta profunda sabedoria e compaixão, trabalhando incansavelmente para estabelecer mosteiros, conventos e instituições educacionais para transmitir os ensinamentos do Buda a incontáveis estudantes em todo o mundo.



"The Sakya Tradition" - Apresentando os Preciosos Ensinamentos de Sakya de maneira precisa e completa em suas línguas nativas.

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

2021@All Rights Reserved