



O caminho correto

S.S. Sakya Trichen (41° Sakya Trizin)



2022 © Todos os Direitos Reservados



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

Não está à venda. Somente distribuição gratuita



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Agradecimentos

Sua Santidade Sakya Trichen (41º Sakya Trizin), concedeu este ensinamento em Kagyu Ling, Reino Unido. Em 2022, a transcrição em inglês foi preparada, editada e publicada pela The Sakya Tradition, uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar e disponibilizar completamente 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 que este ensinamento fosse disponibilizado, conectando muitos ao precioso Dharma, a fim de obterem benefícios temporários e definitivos.

Pelo mérito desse trabalho possa S.S. Sakya Trichen desfrutar de saúde perfeita e uma vida muito longa e continuar a girar a roda do Dharma.

O Caminho Correto

S.S. Sakya Trichen
(41^o Sakya Trizin)





O Caminho Correto

Como seres humanos, temos vários requisitos em nossa vida diária, como um lugar para ficar, alimentos para comer, roupas para vestir e assim por diante. O mais importante, no entanto, é praticar o Dharma, porque através dele, podemos tornar nossa mente mais calma, mais feliz e mais pacífica.

Objetivos materiais podem atender às nossas necessidades físicas, por exemplo, reformar nosso local de morada e torná-lo mais confortável para recebermos um atendimento médico, se estivermos fisicamente doentes. Podemos ser capazes de atender às nossas necessidades físicas procurando materiais externos. A nossa mente, no entanto, é bastante diferente. Problemas mentais e insatisfações não podem ser resolvidos por assistência material. Como podemos ver, muitas pessoas prósperas estão bem equipadas com facilidades exteriores, mas estão mais infelizes mentalmente do que aquelas que não têm luxos materiais. Problemas mentais podem ser resolvidos por outros meios, com a ajuda do Dharma.

Existem vários tipos de religiões neste mundo. Cada religião tem um papel e oferece caminhos de ajuda às

pessoas. Eu não estou afirmando que todas as religiões são iguais, mas sim, que todas as religiões são relevantes. Cada um de nós é diferente dos outros. Temos diferentes inclinações e propensões; portanto, uma única religião não é suficiente para atender a todos. Do mesmo modo, muitos tipos de medicamentos são necessários para curar diferentes doenças - por exemplo, a medicina alopática é adequada para certas doenças, a medicina ayurveda é mais adequada para outras, e a medicina naturopática pode ser a melhor escolha para tratar ainda outras. Do mesmo modo, para certas pessoas, diferentes religiões podem ser mais adequadas para resolver seus problemas.

Da perspectiva dos seguidores do Buda, ele gerou o pensamento iluminado para o bem de todos os seres sencientes desde o início. Enquanto isso, através da acumulação de mérito e sabedoria, ele eliminou completamente todas as formas de obscurecimentos - os obscurecimentos de impurezas e de conhecimento - nem um único traço de propensão a eles permaneceu. Essa é a razão pela qual ele aperfeiçoou as acumulações de mérito e sabedoria e assim obteve os grandes *kayas* - Dharmakaya, que significa o corpo da realidade última e o Rupakaya, que é a forma física mais elevada e a realidade última, respectivamente. Desta forma, suas atividades iluminadas não cessam.

Buda possui sabedoria omnisciente, grande compaixão e grande poder através de seus meios hábeis nas atividades do corpo, palavra e mente. Dentre essas atividades, a principal é sua atividade verbal, que é girar a roda do Dharma, dando instruções e ensinamentos.

É impossível para o Buda realizar milagres para salvar os seres humanos de seus sofrimentos, se eles não fizerem nenhum esforço. Buda descobriu e ensinou que tudo o que encontramos em nossa vida é produto do nosso karma, então, se nos entregamos aos atos não virtuosos, se não seguimos o caminho correto, mesmo que mil budas apareçam diante de nós, não serão capazes de nos salvar. Buda deu instruções e descreveu qual é o caminho correto e o caminho errado. Portanto, não devemos seguir o caminho errado, devemos seguir o caminho certo.

Seguindo estas instruções, podemos alcançar a felicidade temporária, assim como alcançar a liberação permanente e mesmo a iluminação última. Como disse o Buda: “você é seu próprio saber”. Portanto, temos de seguir as instruções que o Buda nos ensinou. Devemos nos esforçar para seguir os ensinamentos de Buda em nossa vida diária. Eles são o melhor caminho para nos salvar do sofrimento.

Seja um budista ou não budista, um crente ou não, independente da filosofia ou ideologia que esteja

seguinte, cada um de nós tem um objetivo comum: todos desejamos felicidade e desejamos ser livres do sofrimento. No entanto, devido à ignorância ou falta de sabedoria, criamos cada vez mais causas de sofrimento. Como resultado, estamos presos no samsara, o círculo da existência, exatamente como uma roda que nunca para, mas continua e continua.

Uma vez que estamos presos no samsara, não estamos livres do samsara, o ciclo da existência contínua; embora nossa forma física tenha mudado muitas vezes, a continuidade de nossa consciência segue desde o tempo sem princípio até agora. Se não fizermos esforços, não seremos liberados, não obteremos resultados e, assim, no futuro, permaneceremos no samsara o tempo todo. Enquanto permanecermos no samsara, ainda estaremos sujeitos ao sofrimento - não há felicidade. Todo o samsara, desde o reino celestial mais elevado até o reino infernal mais baixo, está impregnado de sofrimento. Embora, aparentemente, pareça uma mistura de sofrimento e felicidade no samsara, quando examinamos cuidadosamente, descobrimos que não há felicidade real - tudo é sofrimento.

Ninguém quer experimentar sofrimento. Se não queremos sofrimento, devemos nos abster da causa do sofrimento. Por exemplo, quando adoecemos, é importante receber o tratamento médico adequado. Mas, ao mesmo tempo, é mais importante abster-se

das causas da doença, seja comida, estilo de vida ou meio ambiente. Caso contrário, mesmo que tenhamos recebido o melhor tratamento, se não erradicarmos as causas da doença, a doença não será curada. Da mesma forma, se não quisermos o sofrimento, devemos nos abster das causas do sofrimento.

As causas dos sofrimentos são as impurezas que surgem devido à ignorância ou falta de sabedoria de não conhecer a realidade. Cada ser senciente possui a natureza búdica, que é pura. No entanto, falhamos em perceber isso: em vez de ver a verdadeira natureza da mente, a pessoa se apega a ela como um "eu" sem qualquer razão lógica. Quando alguém se apega a si como um *eu*, então tem apego a si mesmo e raiva em relação aos outros - desse modo, formamos as impurezas. As impurezas são como venenos. Os três principais venenos são: a ignorância, o desejo e a raiva. Destes três venenos principais surgem as outras impurezas ou emoções negativas, como ciúme e orgulho. Nós reagimos às impurezas nos envolvendo em ações físicas como matar e roubar, ações verbais como mentir e ações mentais como o ódio. Cometer essas ações é como plantar sementes em terreno fértil que, com a devida causa, inevitavelmente produzirá resultados.

Simplesmente orando e esperando, o sofrimento não desaparecerá. Deixar de sofrer, só pode ser alcançado

praticando conduta correta e ações virtuosas, bem como abstendo-se de ações não virtuosas que são movidas por contaminações.

Ações não virtuosas criam todas as formas de sofrimento. Portanto, devemos nos abster de ações não virtuosas. Mesmo que acreditemos que uma ação é apenas um pouco não virtuosa, devemos nos abster dela, mesmo a menor ação, porque uma pequena faísca pode incendiar uma floresta inteira.

Todos nós queremos felicidade. Para gerar felicidade, devemos criar a causa para ela. A felicidade não é criada por uma força externa. Em vez disso, a felicidade é criada por nossas ações virtuosas e pensamentos positivos, como amor bondoso, compaixão, aspirações benéficas e assim por diante. Devemos tentar praticar e nos envolver em ações virtuosas tanto quanto possível, mesmo as pequenas ações, porque o acúmulo de gotas de água pode criar um oceano.

Estar engajado em virtudes não é fácil, porque desde um tempo sem princípio, nos acostumamos com as impurezas. Em nossa vida diária é muito fácil provocar raiva, ciúme, orgulho e assim por diante. Estamos cientes de que essas emoções são muito prejudiciais e são a causa de todo o sofrimento. Mesmo assim, é muito difícil para aqueles que estão acostumados a contaminações, abster-se de tais atos. Por outro lado, é

difícil gerarmos emoções positivas como amor bondoso, compaixão e pensamentos iluminados, mesmo quando tentamos o nosso melhor. Portanto, precisamos domar a mente.

O Senhor Buda e outros mestres concederam-nos inumeráveis e diferentes níveis de ensinamentos, como Hinayana, Mahayana e Vajrayana, muitas formas diferentes de meditações e muitos tipos de práticas. O propósito de aprender todos esses ensinamentos é domar nossa mente. Independentemente das práticas que realizamos, seja ouvir o Dharma, contemplar ou meditar o Dharma, realizar o Dharma individualmente ou em grupo, é vital verificar se a nossa mente foi domada, se a prática é eficaz em subjugar nossa mente e impurezas.

Qualquer prática que reduza nossas impurezas é considerada uma grande e eficaz prática do Dharma. Mesmo o mais alto nível de ensino, que seja praticado, sem servir como antídoto para nossas impurezas, não será considerado eficaz. Assim, para ser eficaz, para poder seguir esses ensinamentos altíssimos e alcançar resultados, é vital construir os fundamentos: as bases comuns e incomuns.

As bases comuns são as quatro reflexões: a dificuldade de obter uma vida humana preciosa; a impermanência da vida; a lei do karma e o sofrimento do samsara.

As bases incomuns são: o tomar refúgio; o criar o pensamento da iluminação (bodichita); a prática de Vajrasattva; a oferenda da mandala e a prática de guru yoga. Devemos não apenas obter uma compreensão intelectual dessas práticas fundamentais, mas também contemplá-las e nelas meditar até que tenhamos sentimentos internos reais.

As práticas fundamentais não se referem a contar números. Embora seja costume realizar cada uma das práticas fundamentais cem mil vezes, para algumas pessoas não é necessário atingir um número tão alto, enquanto para outras cem mil vezes pode não ser suficiente e, em vez disso, várias centenas de milhares podem ser necessárias. É importante compreender que contar não é considerado importante. O objetivo principal é que nossas práticas sejam efetivas e tenham sinais claros, até que tenhamos experiências internas reais que mudem e transformem nossa mente. Se nossa mente é domada e transformada, a prática é considerada eficaz.

Até alcançarmos sinais significativos, é importante continuarmos praticando. Tendo construído uma base muito forte e sólida - e sobre esta base - podemos buscar ensinamentos muito “elevados” e seremos bem-sucedidos. Pode-se desejar seguir o ensino mais elevado sem qualquer formação e fundamento, um caminho que

pode ser adequado apenas para certas pessoas com alta capacidade. Ao construir um edifício alto, ele deve ter uma base sólida ou entrará em colapso. Portanto, é essencial construir uma base sólida e estável. Com essa base, teremos sucesso na obtenção de resultados.



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP



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

Amplamente considerado com uma emanção de Manjushri, Sua Santidade é o guia espiritual para muitos da próxima geração de professores e praticantes budistas, e concedeu a essência do ensinamento 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 para monges e monjas, instituições educacionais e para transmitir os ensinamentos do Buda a inúmeros estudantes ao redor do mundo.