



Práticas preliminares e sua importância



S.S. Sakya Trizin

Práticas preliminares e sua importância

S.S. Sakya Trizin



Tsechen Kunchab Ling Publicações
Impresso pela primeira vez em 2016

Este livro foi preparado pelos alunos de Sua Santidade, o 41º Sakya Trizin, sob a direção do Venerável Khenpo Kalsang Gyaltsen. O grupo de tradução Wisdom Light, do Mosteiro Sakya Brasil, traduziu para o português, em 2019. Por este mérito, que a preciosa vida de Sua Santidade Sakya Trizin seja longa e seus ensinamentos floresçam.

Tsechen Kunchab Ling
Temple of All-Encompassing Great Compassion
Sede de Sua Santidade o Sakya Trizin nos Estados Unidos

12 Edmunds Lane
Walden, New York 12586
www.sakyatemple.org
+1-301-906-3378
Email: sakya@sakyatemple.org

Impresso em português em 2019
Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling
www.sakyabrasil.org
+55 11 4528-1737
E-mail: secretaria@sakyabrasil.org

ISBN 978-65-81707-11-8

Não há custo para este livro.
Você está convidado a distribuí-lo.



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Práticas preliminares e sua importância

Práticas preliminares e sua importância

Em nossas vidas como seres humanos, muitas coisas são exigidas de nós e nos engajamos em vários tipos de atividades. Mas a coisa mais importante que podemos fazer em nossa vida é a prática espiritual, que nos permite alcançar a paz e a felicidade não apenas nesta vida, mas também em vidas futuras. O ensinamento de Buda diz que todos os seres sencientes possuem uma natureza búdica. Todos os seres sencientes, não apenas os humanos, possuem a semente de Buda dentro deles, de modo que, se encontramos os métodos corretos, podemos alcançar a budeidade. Cada ser senciente possui a natureza búdica. Neste sentido, então, todos os seres são iguais. Sinto que Buda foi a primeira pessoa a falar de direitos iguais, e não apenas para seres humanos, mas para todos os seres sencientes, e ele fez isso nessas bases.

Mas, no momento, nós não percebemos nossa natureza búdica. Nós não conseguimos ver a verdadeira natureza de nossas mentes por causa de dois obscurecimentos: o obscurecimento das contaminações e o obscurecimento do conhecimento. Devido a esta grande ignorância, ou falta de sabedoria nós agarramos, sem qualquer razão lógica, a ideia de um “eu”, ou “si”, ao invés de enxergar a verdadeira natureza de nossa mente. Como resultado de fortes tendências habituais acumuladas através de um longo período de tempo, nós nos agarramos aos nossos agregados como o “eu”.

Quando você se agarra ao “eu”, então, naturalmente, há os outros. Quando se tem você e os outros, há apego, raiva contra os outros e ignorância em geral. Estes são os três principais contaminantes. Destes três, surgem o orgulho, o ciúme, a mesquinhez e assim por diante. Essa gama de contaminações nos direciona para a ação, ou karma e, devido às nossas ações, somos apanhados pelo que nós chamamos de *samsara* ou o ciclo da existência.

Enquanto nós estivermos no *samsara*, não estaremos livres do sofrimento. De acordo com os ensinamentos, o *samsara* é dividido em seis reinos; três reinos superiores e três reinos inferiores. Os três reinos inferiores são: o reino dos infernos, o reino dos fantasmas famintos e o reino animal. O reino dos infernos e o reino dos fantasmas famintos não são visíveis para nós. Porém, nós temos aprendido sobre eles através dos sutras e dos comentários autênticos. O reino animal é visível para nós e podemos ver facilmente o sofrimento deles. Os três reinos superiores são: o reino dos humanos, o reino dos semideuses

e o reino dos deuses. Nestes reinos, aparecem as misturas de sofrimento e felicidade. No entanto, se examinarmos cuidadosamente, descobriremos que não há felicidade real. Isto é, apenas quando comparamos uma experiência a um grande sofrimento, que ela aparecerá como felicidade. Quando nós analisamos cuidadosamente, veremos que até mesmo essas experiências que nós consideramos como felicidade são, na realidade, outro tipo de sofrimento.

Nossa vida humana envolve quatro principais experiências de sofrimento. Todos aqueles que passam através da vida, passam pelo sofrimento do nascimento, o sofrimento da velhice, o sofrimento da doença e o sofrimento da morte. Na vida cotidiana existem vários tipos de problemas que nos trazem sofrimento. Nós não temos acesso direto aos reinos dos deuses e semideuses, mas nós podemos aprender sobre eles através dos ensinamentos autênticos.

Semideuses são invejosos por natureza. Eles sabem que não são iguais aos deuses e se encontram em grande competição com eles. Como os méritos deles não são semelhantes aos dos deuses, eles são sempre derrotados. Neste sentido, a experiência deles é de grande sofrimento.

No reino dos deuses, existem três diferentes níveis. O primeiro é o que chamamos de reino dos desejos, ou *kamadhatu*, com seis diferentes níveis. Os deuses de *kamadhatu* possuem grandes palácios, corpos magníficos e vida luxuosa, mas eles não vivem para sempre. Um dia, eles se dão conta de que certamente morrerão. Eles sabem não apenas que vão morrer, mas que, tendo passado a vida desfrutando de prazeres e nunca pensando no caminho espiritual, a maioria deles cairá em reinos inferiores. Esses deuses têm certo tipo de clarividência, então eles conseguem ter o conhecimento do estado no qual cairão, e esse conhecimento causa-lhes um tremendo sofrimento mental.

Há também as classes mais altas de deuses, como aqueles que residem em *rupadathu*, que significa o reino da forma. Também existe o *arupadathu*, ou o reino sem forma. Através do poder de suas meditações mundanas, esses seres têm alcançado um nível bem elevado. Nesse estágio, não há sofrimento visível, seja ele físico ou mental, como nós experienciamos. Porém, a força e o poder das orações mundanas desses deuses, eventualmente, expiram e eles caem novamente nos reinos inferiores, onde eles experienciam os sofrimentos mundanos. Esse padrão se repete, por isso é chamado de círculo da vida, ou roda da vida. A roda gira uma vez e depois outra vez e assim continuamente.

Como uma roda, nós nascemos aqui, passamos por esta vida, morremos e então iniciamos nossa próxima vida.

É claro, em primeiro lugar, que existe a questão se há essa próxima vida. Algumas pessoas dizem que existe e há outras que dizem que não sabem. Muitas pessoas acreditam que não existe algo como uma próxima vida, pois não conseguimos ver isso. Porém, nós podemos inferir uma próxima vida por causa da diferença entre o corpo e a mente. O corpo é visível. Nós sabemos de onde ele veio, como é formado, como ele cresce e como é sustentado. Nós conseguimos vê-lo com nossos olhos, tocá-lo com nossas mãos e descrever sua cor, seu tamanho, sua forma e assim por diante. Eventualmente, é claro, este corpo será eliminado de uma maneira ou de outra.

A mente é algo diferente. Nós não podemos vê-la com nossos olhos, tocá-la com nossas mãos, ou descrever sua cor, tamanho ou forma. A mente é algo completamente diferente, algo invisível. Mesmo assim, a mente é mais poderosa. O corpo físico não irá funcionar sem a mente. Um corpo sem uma mente é um corpo morto. A mente é o mais importante, determinando todas as coisas boas e ruins, nossos atos virtuosos e não virtuosos. Quando nós morremos, nosso corpo será eliminado de alguma forma ou outra, mas a mente não pode ser lavada, cremada ou enterrada. Ela é invisível, ela não pode desaparecer. Então, se ela não pode desaparecer, ela deve entrar em outra vida. Este é o argumento lógico para estabelecer o fato que a mente continua de vida em vida.

Uma vez que podemos estabelecer que existirá uma próxima vida, a pergunta é: de onde surge nossa mente presente? Isso permite afirmar que há uma vida anterior. Desta forma, nós aprendemos a ver que o ciclo da vida é contínuo.

Ao longo do *samsara*, todos estão sofrendo. É claro, em países pobres, existe um grande sofrimento físico devido aos fatores como fome e pobreza. Em países desenvolvidos também, como todos podem ver, as pessoas estão sempre insatisfeitas, mesmo que tenham tantas instalações e estrutura. Sempre existem coisas e problemas para reclamar. Isto nos mostra que todo o *samsara* é sofrimento. Independentemente de você acreditar ou não, seja qual for sua religião, filosofia ou ideologia, todos podemos concordar que ninguém quer passar por sofrimento e todos buscam pela felicidade. Pela busca da felicidade, nós desenvolvemos a infraestrutura de nossas nações. Pela busca da felicidade, nós agimos. Pela busca da felicidade nós, também, fazemos coisas

ruins, esperando que fazendo isso ou aquilo possamos ganhar certo tipo de felicidade. Tudo que as pessoas fazem é pela busca da felicidade.

Mas não podemos alcançar a verdadeira felicidade nos esforçando para progredir materialmente. Isso é óbvio. O único caminho para atingir a felicidade verdadeira e a paz é através das práticas espirituais que mudam a mente. Em ensinamentos religiosos, nós podemos encontrar essas práticas. Existem muitas religiões diferentes no mundo e, eu acredito, cada religião tem sua própria beleza e os caminhos para desenvolver a humanidade. As pessoas são diferentes, portanto uma variedade de práticas é necessária. Para fazer uma analogia, não existe um tipo de medicina que possa curar todos os tipos de doenças. Você necessita de diferentes medicamentos – ou mesmo diferentes formas de tratamento – para diferentes tipos de doenças. Por exemplo, a medicina Ayurvedica é muito eficiente para certas doenças e a medicina alopática é melhor para outras. Dessa mesma forma, uma variedade de práticas espirituais é necessária para atender as diferentes inclinações que as pessoas possuem.

Como sou budista, falo do ponto de vista budista. O budismo ensina que o caminho para atingirmos a verdadeira paz e felicidade é através das práticas que nós chamamos de Darma. A palavra *darma* em sânscrito tem diferentes significados em diferentes contextos, mas quando nos referimos ao Darma sagrado, nós nos referimos aos ensinamentos do Buda – ensinamentos que têm o poder de mudar nossa mente.

Se nós considerarmos que Buda é grandioso apenas pela sua própria majestade, nós não estaremos realmente estabelecendo que Buda é grandioso. Em vez disso, nós primeiro olhamos os ensinamentos que Buda transmitiu. Depois, quando os praticamos, adquirimos experiência. O Darma muda nossa atitude mental. Ele nos ajuda a desenvolver força para enfrentarmos os problemas e desenvolver a espiritualidade. É nesta base que afirmamos que o professor é grandioso. Aquele que transmite um ensinamento tão importante deve ser considerado como um grande fundador de uma religião.

De acordo com os ensinamentos do Buda, a única forma de superar o sofrimento é com a prática do Darma. Para fazer isso, você precisa de uma base sobre a qual se desenvolver. Essa base é a natureza búdica. Todo ser possui uma base búdica, o que significa que todo ser que encontra os métodos corretos

pode vir a se tornar um Buda. Entre os seres, seres humanos possuem a melhor oportunidade de fazer isto. Os reinos inferiores possuem inimagináveis fontes de sofrimento e ignorância, dessa forma não existe absolutamente qualquer chance para se praticar o Darma. Nos reinos superiores, os semideuses e os deuses possuem atributos muito superiores, lugares melhores, corpos melhores, vidas longas e, geralmente, um mundo muito melhor que qualquer ser humano já tenha experienciado. Ainda que o reino dos humanos envolva aspectos tanto dos reinos superiores quanto dos inferiores, em uma combinação oportuna, nós temos o lazer, a liberdade e a chance de praticar o Darma e, ao mesmo tempo, nós temos sofrimento que, juntos, ajudam a nos guiar a um caminho espiritual. Neste sentido, em termos de base para praticarmos o Darma, a vida humana é melhor.

Esta vida humana é muito difícil de obter, especialmente uma vida humana dotada de todos os pré-requisitos para a prática espiritual. Uma vida humana, livre de condições desfavoráveis e dotada de condições favoráveis, é muito difícil ser obtida a partir de vários pontos de vista: de um ponto de vista numérico, do ponto de vista da causa, pelo ponto de vista do exemplo e pelo ponto de vista da natureza. Do ponto de vista numérico, por exemplo, parece, à primeira vista, que existem muitos seres humanos, tantos que algumas partes do mundo têm problemas de superpopulação. Mas, quando você compara o número de seres humanos com o de outras espécies, este número de seres humanos não é tão grande assim. É possível contar quantos seres humanos vivem em um país específico, por exemplo, mas é muito difícil contar quantos insetos vivem em apenas uma simples casa.

Um renascimento humano não é apenas difícil de obter, é também muito precioso. Um renascimento humano é mais precioso do que o que chamamos de uma joia que realiza desejos. É dito que existe uma joia especial que atende a todos os seus desejos se você a limpar e colocá-la em um local alto. Essa joia pode satisfazer todas as suas necessidades, como alimentos, abrigo, medicamentos, roupas e assim por diante. Contudo, ela não pode conceder libertação ou iluminação, ou mesmo um renascimento mais elevado. Essa vida humana, então, é mais preciosa do que um pedido para a joia realizadora dos desejos, porque é com base nessa vida humana que nós podemos atingir um renascimento mais elevado, libertação e até mesmo a iluminação. Portanto, nós devemos ver essa vida humana como excepcionalmente preciosa. Devido

ao nosso próprio mérito, ações virtuosas e orações especiais, nós nascemos como seres humanos livres de quaisquer condições desfavoráveis e alcançamos uma vida que tem todas as condições favoráveis.

Nós devemos aproveitar uma oportunidade tão preciosa. Nós não podemos ter certeza que teremos a mesma oportunidade em uma próxima vida. Portanto, enquanto nós tivermos a chance, nós devemos fazer o melhor disso. Nós devemos nos esforçar nas práticas e ao menos ganhar alguns degraus na escada que nos leva à libertação e iluminação. Libertação e iluminação não são coisas que qualquer um pode atingir, como um presente ou como uma outorga pelo resultado de suas práticas. Buda diz: “Eu mostrei a vocês o caminho para a libertação, mas a libertação em si depende totalmente de vocês”. Buda também diz: “Você é o seu próprio salvador”. Ninguém pode salvá-lo. Apenas nós podemos salvar a nós mesmos.

O caminho pelo qual Buda ajudou os seres sencientes não foi através de milagres ou ajudando com suas mãos, mas, sim, mostrando a direção correta. Ele diz: “Este é o caminho correto, e aquele é o caminho incorreto. Se você for por aquele caminho, você irá sofrer. Porém, se você seguir por este caminho, então você será libertado do sofrimento”. O Buda nos mostrou o caminho, mas nós temos que percorrê-lo. Buda não irá nos transportar. Nós temos que fazer a viagem por conta própria.

O Buda é como um médico. Se você está doente, é importante ter um bom médico. Porém, após a consulta, a coisa mais importante é que o paciente siga as instruções do médico, tomando o medicamento correto, observando os procedimentos corretos para curar-se e assim por diante. Você pode até ter o melhor médico, mas se você não seguir suas prescrições, não tomar os remédios corretamente e não fizer as coisas certas, então você não irá se curar. De forma semelhante, Buda é como o doutor, o Dharma é o remédio e nós somos os pacientes. A parte mais importante do tratamento é que o paciente siga de forma correta as orientações do médico. Fazendo as coisas de forma correta, nós podemos nos curar da doença. Por este motivo é dito: “Você é o seu próprio salvador”.

Portanto, tendo todas as oportunidades que nós temos, nascendo como seres humanos e tendo todas as condições necessárias, nós não devemos desperdiçar isso. Nós devemos capitalizar nossa oportunidade da forma mais rápida

possível, pois não sabemos quando essa vida irá acabar. Buda diz que todas as coisas compostas são impermanentes. Coisas compostas são aquelas criadas através de causas e condições. Todas essas coisas são impermanentes.

É dito que o final da união é a separação. Sempre que nos reunimos em um evento é fácil ver que, ocasionalmente, todos nós iremos, separados, em nossas respectivas direções. Porém é comum pensarmos em outro tipo de união – como a família, por exemplo – como permanente. Ela também é temporária. Ninguém vive para sempre. Além disso, o final da acumulação é a exaustão. Não importa o quanto você acumular de saúde, posses, coisas materiais e poder, estas coisas não duram para sempre. Eventualmente, todas elas serão exauridas.

O final de uma grande ascensão é a queda. Não importa o quão alto você tenha se elevado, eventualmente, vai cair. A história nos conta que, em tempos passados, existiam impérios enormes que conquistaram muitos continentes. Mesmo na história moderna, existem impérios que dominam quase o mundo inteiro. Porém eles não vão durar para sempre. Eventualmente, todos irão perder território e se tornarão pequenos novamente. Portanto, o fim da ascensão é a queda.

Assim, o fim do nascimento é a morte. Toda forma de vida que nasceu neste mundo deverá se encerrar com a morte. Não existe quem tenha nascido que não irá morrer. Não existe qualquer dúvida sobre isso. Nós lemos histórias sobre grandes mestres que eram muito sagrados, que devotaram uma vida inteira pelo benefício de outros seres sencientes. Porém, mesmos estes grandes mestres hoje em dia são apenas figuras históricas. Também existem grandes estadistas, grandes imperadores, grandes líderes, nossos próprios ancestrais e assim por diante. Existiram muitas pessoas grandiosas que hoje não existem mais. E daqui a cem anos, ninguém que esteja lendo isso permanecerá neste mundo. Portanto, o final do nascimento é a morte.

Além disso, ninguém pode dizer quando nossa morte virá. É completamente incerto quando a morte nos levará. Embora existam as divindades, previsões astrológicas e profecias que digam que nós iremos viver por determinado período, não existe certeza sobre isso. Por exemplo, considere uma pequena vela. Mesmo que esta vela seja bem alta e possua uma chama muito brilhante, uma rajada de vento pode apagá-la a qualquer momento. Similarmente, eventos externos como acidentes, um ataque cardíaco e outras coisas podem nos acontecer.

Internamente, nosso corpo é composto por elementos como calor, água e assim por diante. Quando estes elementos estão balanceados nós estamos saudáveis e felizes. Mas, se estes elementos estão em desequilíbrio, nosso corpo fica perturbado e todo tipo de dor e doença pode surgir. Certamente doenças podem surgir de uma alimentação ruim. Todas estas considerações servem para ilustrar que não existe período certo de vida. Certamente obstáculos podem apagá-lo como uma vela a qualquer momento. Portanto, é muito importante usar esta vida preciosa da maneira mais eficaz para que não seja desperdiçada. A vida deve ser utilizada com um caminho intencional, pela busca dos mais altos benefícios para nós e para todos os seres. Nós podemos fazer o melhor disso através da prática espiritual para conseguirmos, ao menos, avançar alguns degraus no caminho da libertação e iluminação.

Atualmente, encontramos muitas pessoas interessadas no caminho do Darma, e muitas pessoas seguem um conjunto de tradições associadas. Nós vamos aos templos, fazemos prostrações, recitamos preces e mantras, fazemos oferendas, realizamos circunvoluções e meditamos. Tudo isso com certeza é muito meritório. Porém, essas práticas sozinhas não são verdadeiramente eficazes, a menos que façamos uma mudança mental interior.

Primeiro, nós precisamos pensar: qual a coisa mais importante na vida? Muitas pessoas não querem mais nada além de altos cargos, riqueza, fama, amigos e apoiadores. Mas toda essa prosperidade mundana não possui um propósito final. No reino humano, pouquíssimas pessoas atingem uma idade acima de cem anos. Ademais, após isso, nossas realizações mundanas não terão mais importância. No dia que você deixar este mundo, não importa o quão inteligente ou esperto você seja, o quão importante você seja, o quão rico, o número de apoiadores ou a quantidade de amigos que tenha, nada disso irá ajudá-lo. Nós iremos morrer sozinhos. Ninguém pode compartilhar esse sofrimento ou evitá-lo para nós.

A única coisa que irá nos ajudar neste momento é nossa prática do Darma. Os atos virtuosos que nós praticamos podem nos ajudar naquele momento [da morte] e, por este motivo, é importante realizarmos ações positivas agora enquanto podemos. Você nunca saberá quando terá uma próxima oportunidade de fazer isso no futuro. Muitas pessoas pensam: “Neste momento, eu sou jovem, então, por enquanto, eu vou aproveitar a vida e quando for mais velho entrarei no caminho espiritual”. Porém, existem muitas pessoas jovens que

morrem antes de muitas pessoas mais idosas. Muitas pessoas saudáveis morrem antes do que pessoas muito doentes. No final, ninguém pode realmente dizer. Portanto, é importante começar o caminho espiritual imediatamente e depois praticá-lo com muita diligência.

Apesar de realizarmos muitas práticas associadas com o Darma, sinto que muitas vezes não estamos realmente pensando nele. Nós apenas repetimos o que os outros estão fazendo. Em particular, entre aqueles de nós que praticam o Darma, nós comumente imitamos os outros, pensando “Todas essas pessoas estão indo ao templo e rezando, e eu também”. Mas, nós não estamos realmente pensando no motivo pelo qual estamos praticando o Darma, sobre os benefícios de praticarmos o Darma, sobre as consequências de não praticarmos o Darma e assim por diante. É por isso que penso, em primeiro lugar, que é muito importante considerarmos que isto é a coisa mais importante da vida. Como nós conseguimos atingir a real felicidade e paz? Refletindo nesta questão, nós percebemos que a única maneira de alcançar a real paz e felicidade é através da prática do Darma.

Como, então, podemos praticar o Darma? A verdadeira prática do Darma não é apenas rezar ou ir aos templos ou fazer oferendas, fazer prostrações ou realizar circum-ambulações (ou circunvoluções). A verdadeira prática do Darma muda nossa mente. Se você recita muitas preces, recita muitos mantras e faz muitas circum-ambulações, é claro que isso é meritório; essas ações somam e elas são ações muito virtuosas para o acúmulo de méritos. Porém, se sua mente permanece sem mudanças, somente isso não irá gerar a libertação ou a iluminação.

Para mudar nossa mente, é essencial que façamos as práticas preliminares como contemplar o sofrimento do *samsara*, as dificuldades de obter um nascimento humano precioso, a impermanência e a lei do *karma*, ou causas e efeitos. Através da contemplação dessas realidades, começamos a pensar: “Por que estamos aqui”? Por que temos que passar por esta vida com todos os seus sofrimentos? Por que temos que sofrer? Quem está fazendo tudo isso? Por que precisamos nos esforçar por tantos tipos diferentes de experiências que encontramos? Em resposta a estas questões, Buda diz que tudo é criado através do nosso próprio *karma*. Não existe um criador externo responsável pela nossa felicidade ou sofrimento. Os responsáveis são os nossos próprios atos.

Aqueles que acreditam que tudo é criado por um criador podem culpar alguém, mesmo as divindades. Se você acredita que uma divindade cria sofrimento e felicidade, então, com certeza, essa divindade será culpada. No entanto, podemos adorar deuses e orar a eles, e ainda assim eles não nos ajudam quando estamos em uma crise.

Por exemplo, no Sul da Índia, há um pequeno vilarejo com uma escola típica local. Como o vilarejo e a escola são muito pobres, os telhados são todos feitos de palha. Um dia ocorreu um grande incêndio. O telhado da escola queimou muito rapidamente, e logo toda a escola estava em chamas. As crianças pequenas foram incapazes de escapar e muitas delas morreram. É claro que seus pais ficaram arrasados e experienciaram grande sofrimento. Seus pais eram muito religiosos. Todos os dias, eles faziam pujas em suas casas diante de estátuas de divindades e faziam oferendas e preces tradicionais. A prece principal deles, claro, era pela segurança de seus filhos. Todos os pais amavam seus filhos e faziam preces por sua proteção. Quando os filhos morreram no incêndio, no entanto, eles foram possuídos por uma raiva tão grande de seus deuses, que arremessaram as estátuas em um fosso. Se acreditamos que existem deuses que criam sofrimento, então é claro que não podemos culpar os pais por destruírem suas estátuas. Se nós acreditamos que as divindades criam todo sofrimento e toda felicidade, então por que eles nos dariam sofrimento?

Na tradição budista, não podemos atribuir culpa às deidades. As deidades até podem nos ajudar em certos caminhos, mas os fatores determinantes são nossas próprias atitudes. É devido às nossas próprias ações incorretas que enfrentamos sofrimento. É também devido às nossas próprias boas ações que temos felicidade em nossa vida. Porque nós praticamos ações virtuosas no passado, hoje aproveitamos a vida. E por causa das ações não virtuosas feitas no passado, hoje nós sofremos. Assim sendo, não podemos culpar ninguém.

Este é o ensinamento budista sobre a lei da causa e efeito, ou a lei do *karma*. Todas as coisas boas em nossas vidas, como uma vida longa, boa saúde, prosperidade e o atendimento de todos os nossos desejos são resultantes das boas ações que tivemos no passado. Do mesmo modo, todas as coisas ruins tais como uma vida curta, doenças, pobreza, fracassos, incapacidade de satisfazer nossos desejos e, assim por diante, são resultados de nossas ações, as ações não virtuosas que cometemos no passado. Hoje nós sofremos por causa dessas ações, então não podemos culpar ninguém. Devemos culpar a nós mesmos.

Este é o sentido básico da lei do *karma*. A fim de praticar o Darma seriamente, é muito importante pensar sobre isso e, então, perceber o quão importante é praticar o Darma, fazer isso sem perder tempo e fazê-lo de forma efetiva.

Dentre as pessoas comuns, é claro que existem milhões e milhões que não estão interessadas em nenhum tipo de caminho espiritual. Assim como existem muitas que estão interessadas em um caminho espiritual. Dentre estas, existem algumas que parecem praticar o Darma, porém não o praticam de forma verdadeira. Mesmo que possamos recitar preces, usar vestes, ir ao templo, meditar e assim por diante, nossas mentes podem estar completamente preenchidas de apegos mundanos e pensamentos mundanos. Dessa forma, mesmo a prática espiritual aparente pode estar ligada ao ganho mundano. Embora essas ações pareçam ser práticas espirituais, na realidade, elas são simplesmente outra atividade mundana. A fim de tornar nossas ações um verdadeiro caminho espiritual, deveríamos tentar não pensar em ganhos mundanos. Devemos nos esforçar para embarcar no verdadeiro caminho do Darma que nos levará à libertação e à iluminação. Ainda que não possamos fazer isso perpetuamente, podemos começar a fazê-lo por, pelo menos, algumas horas do dia.

Essa é a razão pela qual, em *Partindo dos Quatro Apegos*, se diz: “Se você possui apego a esta vida, você não é uma pessoa religiosa”. Na verdade, em tibetano o termo “pessoa religiosa” quer dizer “pessoa que segue o darma”. Este ponto é muito importante. Se nós praticamos o Darma, mas não o fazemos da maneira correta, a prática se torna apenas mais uma atividade mundana e não uma verdadeira prática do Darma.

O fundamento da prática depende do que chamamos de *ngondro*, que significa “práticas preliminares”. Isto é muito importante, porque através do *ngondro*, ou das práticas de fundação, nós estabelecemos as bases (o alicerce) do nosso caminho, da nossa prática religiosa e espiritual, o genuíno Darma que nos levará à libertação e à iluminação.

Hoje em dia muitas pessoas acham que o *ngondro* corresponde apenas a orações de refúgio, mantras, oferecimento de mandalas e coisas assim, até você alcançar um certo número de práticas. Se você alcança esse número, então você espera que alguma coisa aconteça automaticamente. Mas, a menos que essa prática realmente mude sua mente, não importa a quantidade de mantras que você faça ou quantos oferecimentos de mandala você faça, isto não fará uma diferença

real. Sua prática é muito boa quando você está verdadeiramente mudando sua mente, mesmo que você esteja apenas recitando alguns mantras.

Primeiramente, refletir sobre o sofrimento do *samsara*, a dificuldade de obter uma preciosa vida humana, a impermanência e a lei do karma são muito importantes. Isso não é como algo que se conta ou recita. Preferencialmente, você deve pensar sobre esses aspectos todos os dias de sua vida, enquanto você trabalha, enquanto está no meio de outras pessoas, quando você está na sua vida ocupada. Você pode refletir sobre isso a qualquer momento. Você pode pensar sobre o *samsara*, sobre o sofrimento e sobre a impermanência. Você não precisa fazer isso em um templo ou em seu santuário ou algo semelhante. Mesmo enquanto você está trabalhando ou enquanto está viajando, você pode pensar sobre essas coisas e, fazendo isso, levará sua mente para o caminho espiritual.

Até agora, tentei descrever essas práticas de forma acessível e simples para explicar o que as práticas preliminares realmente significam. Mais formalmente, nós podemos explicar as práticas preliminares dividindo-as em comuns e incomuns. Algumas práticas preliminares são comuns a todos os caminhos Mahayanas, se Sutrayana ou Mantrayana, e estas são chamadas de práticas preliminares comuns. Além destas, existem práticas preliminares fundamentais no Mantrayana, também conhecidas como Vajrayana. Estas são chamadas de práticas preliminares incomuns.

A primeira das práticas preliminares incomuns ou *ngondros* é a tomada de refúgio. Isso também faz parte das práticas comuns. O refúgio tem muitos níveis diferentes. Os dois principais níveis de refúgio são o *refúgio mundano* e o *refúgio para além do mundano*. Refúgio mundano por si só tem duas partes: refúgio em objeto mundano e refúgio mundano mental. Refúgio em objeto mundano ocorre quando as pessoas enfrentam crises em suas vidas, uma situação desesperadora, e elas tomam refúgio em espíritos e divindades locais, ou na natureza, montanhas e elementos, e assim por diante. Isso é chamado tomar *refúgio mundano material*. *Refúgio mundano mental* ocorre quando tomamos refúgio na finalidade correta tais como o Buda, Darma e Sanga, porém o propósito de fazer isto é apenas para ter uma vida longa, uma boa saúde, prosperidade, sucesso em atendimento dos desejos. Apesar de as Três Joias serem os objetos corretos, os propósitos principais continuam sendo mundanos. Os dois tipos de refúgios mundanos não são os refúgios corretos.

O *refúgio para além do mundano* também possui dois tipos que são o Hinayana, ou Veículo Menor, e o Mahayana, ou Veículo Maior. O veículo Hinayana pode, por sua vez, ser dividido em *shravakas* e *pratyekabuddhas*. Isso deriva para os quatro principais caminhos no total, cada um com sua própria causa, objeto, duração e propósito. Estes fatores separam os *refúgios mundanos* dos *refúgios para além do mundano*.

A principal causa do *refúgio mundano* é o medo. Medo surge quando temos alguma crise na vida, e devido a este temor, nós tomamos refúgio. Os objetos do refúgio mundano, como mencionei, são as divindades mundanas. A duração deste refúgio permanece apenas o suficiente para superar o problema ou o sofrimento temporário, e o propósito dele é para curar apenas a sua própria causa. No refúgio Hinayana, o principal objetivo do *shravaka* não é tornar-se um Buda, mas tornar-se um arhat. Assim sendo, *shravakas* tomam refúgio principalmente na Sanga. O principal objetivo do *pratyekabuddha* é tornar-se um *pratyekabuddha*, que ainda não é um ser totalmente iluminado. Seu principal objetivo de refúgio é o Darma. Estes são os dois tipos de refúgio Hinayana.

Em seguida, o refúgio Mahayana possui três principais causas. Geralmente as causas para tomada de refúgio são o medo, a fé e a compaixão. Todas as três causas estão presentes no refúgio Mahayana, mas a mais importante é a compaixão. No Mahayana, todas as práticas que fazemos não são pela nossa causa, mas, sim, pelas causas de todos os seres sencientes. Para ter esse objetivo, é necessário ter compaixão. Se você não tem compaixão, como é possível ter uma mente para ajudar os outros seres? Portanto, a causa principal do refúgio Mahayana é a compaixão.

O objeto do refúgio, assim como em toda tradição budista, é o Buda, o Darma e a Sanga, mas a explicação Mahayana [para esse objeto] é diferente. Na tradição Mahayana, o Buda refere-se ao que possui os três *kayas* ou corpos: o *darmakaya*, o *sambhogakaya* e o *nirmanakaya*. *Darmakaya* significa o “corpo da realidade”. O *darmakaya* não é algo que ganhamos de procedência externa quando os obscurecimentos são limpos. O *darmakaya* é algo que nós já possuímos, mas está inacessível por causa dos obscurecimentos.

O *darmakaya* também é chamado de duplamente puro. Devido à natureza pura, que todos nós temos, a natureza da mente é pura e nunca é manchada

pelos obscurecimentos. Se a verdadeira natureza da mente estivesse manchada pelos obscurecimentos, então nunca teríamos habilidades para nos livrar deles. Porém, nós conseguimos, sim, nos tornar livres, pois os obscurecimentos são apenas temporários e não fazem parte da natureza da própria mente. Mas nós não conseguimos enxergar isso, pois nesse momento nós temos obscurecimentos. Os Budas, através de suas acumulações de méritos e sabedoria, têm limpados todos estes obscurecimentos, incluindo suas inclinações. Assim, diz-se que o *darmakaya* do Buda é “duplamente puro”.

Sambhogakaya significa o “corpo do deleite”. Quando todos nossos obscurecimentos são purificados, grandes qualidades são alcançadas. Nós não temos qualidades nesse momento, mas quando os obscurecimentos são limpos adquirem-se grandes poderes. O corpo físico comum torna-se o corpo de Buda, com os trinta e dois sinais e as oito qualidades. A fala comum torna-se a voz da melodia de Brahma, com os seis ramos. A mente comum torna-se a sabedoria onisciente.

Nirmanakaya significa o “corpo das emanações”. Para explicar isso, o *darmakaya* é invisível e além da percepção comum. O *darmakaya* é a realidade absoluta, e isso é visível apenas para os Budas. O *sambhogakaya* é visível para os seguidores de mais alto nível, como os bodisatvas, mas não é visível para os seres comuns. Porém, o *nirmanakaya*, ou corpo da emanação é revelado em qualquer situação que se faça necessário. Pode ser em forma humana ou em forma animal. Todos os tipos de formas diferentes podem surgir para ajudar os seres. O Buda como aquele que possui os três *kayas* é descrito apenas no Mahayana.

Em seguida, o termo Darma engloba dois aspectos: os ensinamentos do Buda e as realizações. As realizações são o que os budas e os bodisatvas conquistaram através da eliminação de todos os obscurecimentos e, portanto, cumprindo assim a verdade da cessação e a verdade do caminho. Essa explanação sobre o Darma também é específica para o Mahayana.

Finalmente, o termo Sanga, na verdade, significa “comunidade”. No contexto do refúgio Mahayana, o termo refere-se à sagrada comunidade, a verdadeira Sanga, nomeadamente, os Bodisatvas que já atingiram o estado irreversível. Neste sentido, o Buda, o Darma e a Sanga são os objetos do refúgio. O refúgio especial Mahayana é realizado com estes três objetos.

Então nós chegamos à duração dos refúgios: partindo do fato de que nosso objetivo é atingir a iluminação pelo bem de todos os seres, nós tomamos refúgio até a iluminação ser atingida. Por exemplo, se você precisa ir até um local desconhecido, a primeira coisa que você precisa é de um guia que lhe mostre o caminho. Neste caso, Buda é o seu guia. Nós precisamos contar com o guia até que alcancemos nosso destino e, neste caso, o nosso destino final é atingir a iluminação. Portanto, até que a iluminação seja alcançada, nós devemos tomar refúgio no Buda.

Para alcançar o destino, você precisa efetivamente viajar pelo caminho, seja andando, de carro, ou com outras formas de transporte. Da mesma forma, nós tomamos refúgio no Darma como nosso efetivo caminho. Quando assumimos uma longa e difícil jornada, ter companhias de confiança ajuda muito. E assim sendo, nós tomamos refúgio na Sanga como nossos companheiros.

O propósito do refúgio Mahayana não é a nossa causa individual, mas sim a causa de todos os seres sencientes. Por acreditarmos em um ciclo de renascimentos, nós consideramos que todos os seres foram nossas mães e/ou entes muito queridos e próximos em vidas passadas. Nós nascemos em famílias diferentes, tomamos formas diferentes e seguimos vidas diferentes, mas em um momento ou outro, todos – todos os seres sencientes – foram nossos pais, nossos amigos muito queridos, e assim por diante. Devido às mudanças da vida, nós não reconhecemos uns aos outros e vemos alguns como amigos, alguns como inimigos, e somos indiferentes a alguns, sendo que, na realidade, todos são iguais. Todos são mães de todos.

Não é apropriado ignorar agora todos os nossos *seres sencientes mães* e buscar pela libertação ou iluminação apenas para nós mesmos. Mesmo em um nível mundano, imagine que seus familiares mais queridos, amigos ou parentes estão em grande sofrimento, enquanto você está em um lugar seguro e feliz. Se você é uma pessoa de bom coração, você não deveria se sentir feliz em tais circunstâncias. Mesmo que você não possa ajudá-los, você deve ao menos tentar fazer algo para partilhar seus sofrimentos. Similarmente, todos os seres sencientes são nossas mães. Todos os seres sencientes foram nossos entes queridos. Ignorar tudo isso, buscando a libertação ou iluminação apenas para si mesmo, não está certo.

Em vez disso, nós buscamos a iluminação pelo bem de todos os seres sencientes.

O principal propósito da tomada de refúgio não é o seu próprio benefício, seu próprio bem-estar, mas o bem-estar de todos os seres. Esse foco é o que faz o refúgio Mahayana especial em termos de causa, objetivo, duração e propósito.

Tomar refúgio é a primeira parte das práticas preliminares. É claro que, aqueles que são seguidores do caminho Vajrayana também precisam tomar o refúgio Vajrayana, o qual o professor só pode conceder quando você receber o um empoderamento maior. Também é importante que seja criada a *bodichita* ou mente da iluminação. Refúgio e *bodichita* caminham juntos, pois, como mencionei, o principal propósito é ajudar os seres sencientes.

Para entrar no caminho espiritual, e ter sucesso na completa iluminação, nós precisamos superar nossos inúmeros obscurecimentos. Temos muitas ações negativas acumuladas ao longo de nossas vidas, e isso precisa ser purificado. A melhor forma de purificá-los é através da prática do caminho Vajrayana, através da meditação de Vajrasattva e recitação do mantra de cem sílabas de Vajrasattva.

Ao mesmo tempo, nós necessitamos acumular méritos, e existem diversos caminhos para isso. A forma mais efetiva para isto é fazer oferendas de mandala. Todas estas são, obviamente, práticas Vajrayana, e só é possível fazê-las após o recebimento de um empoderamento maior (iniciações específicas).

Para receber bênçãos com rapidez, outra prática crucial é o *guru yoga*. Com o objetivo de atingir a iluminação, você precisa realizar a natureza da mente. A natureza da mente não pode ser realizada pela explicação ou dando exemplos ou pelo raciocínio lógico. Ela só pode ser realizada por meio do acúmulo de mérito e do recebimento das bênçãos do guru. Portanto, o *guru yoga* é muito importante. Desta forma, as práticas preliminares [*ngondro*] devem ser enfatizadas.



Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling
www.sakyabrasil.org