



# Ensinaamentos de Buda: Coração Bondoso e Mente Clara



S.S. o 42° Sakya Trizin  
Ratna Vajra Rinpoche



# Ensinamentos de Buda: Coração Bondoso e Mente Clara

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



Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling

Publicado originalmente em inglês por

“The Sakya Tradition”

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

2020 © Todos os direitos reservados



Esta publicação está sob a proteção do Creative Commons CC|BYNC|ND

(atribuição | não comercial | não derivados)

Pode ser copiado ou impresso, mas não pode ser alterado, a fonte deve ser citada,  
e não pode ser comercializado.

Para mais informações, consulte a Licença Creative Commons

Traduzido para o português pelo Grupo de Tradutores Wisdom Light

Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling

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

+55 11 4528-1737

E-mail: [secretaria@sakyabrasil.org](mailto:secretaria@sakyabrasil.org)

2020

Não há custo para este livro.

Você está convidado a distribuí-lo de forma gratuita e sem alterações.



**Wisdom Light**  
TRANSLATION GROUP

## **Agradecimentos**

Sua Santidade o 42º Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, concedeu estes ensinamentos em 6 de dezembro de 2018, em Lisboa, Portugal. A Fundação Kangyur Rinpoche organizou o programa. A transcrição em inglês foi preparada, editada, e publicada por "The Sakya Tradition" em 2020.

O Grupo de Tradutores Wisdom Light, do Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling, Brasil, traduziu para o português em 2020.

Agradecemos a todos que contribuíram para tornar este ensinamento disponível, conectando muitas pessoas ao precioso Dharma e seus benefícios.

Pelo mérito deste trabalho, possam Suas Santidades Sakya Trichen e Sakya Trizin gozarem de saúde perfeita, vidas muito longas, e continuar a girar a roda do Dharma.

# Conteúdos

Um genuíno coração bondoso	6
Raiva é a raiz de muitas ações negativas	9
Cultivando o coração bondoso e a mente clara	11
Perguntas e respostas	17

## Um Genuíno Coração Bondoso

Buda Shakyamuni realizou muitas atividades nobres para conduzir todos os seres sencientes do sofrimento e insatisfação à felicidade temporária e última. Entre essas nobres ações, a principal atividade do Buda é girar a roda do Dharma. Buda disse, "Eu mostrei o caminho para a liberação, mas alcançar ou não a liberação, depende de cada um". Buda é nosso guia, que mostra o caminho correto em oposição ao caminho equivocado. Podemos alcançar a liberação ou iluminação seguindo o caminho correto, mas sofreremos severas consequências por seguirmos o caminho equivocado. Buda disse que cada um é o próprio salvador, e o próprio inimigo. Portanto, alcançar ou não a liberação, é algo que depende dos próprios esforços. Alcançar felicidade genuína ou experimentar mais sofrimento, depende das próprias ações, atitudes mentais e motivação.

Se cultivar um coração bondoso e uma mente clara, avançará no caminho e alcançará resultados temporários e definitivos. Mas, sem um coração bondoso e mente clara, irá experimentar mais e mais sofrimento.

Os ensinamentos de Buda são um método que faz uma pessoa má se tornar boa. Seus ensinamentos transformam pensamentos negativos em positivos, pensamentos ordinários em sabedoria, e seres ordinários em seres iluminados. Praticamos através de nosso corpo, fala e mente. Mas principalmente, devemos praticar através de nossa mente. Se praticarmos através da conduta física ou verbal, mas nossa mente estiver distraída, nossa prática não terá um impacto forte ou grandes resultados. Nossas ações mentais nos ajudam a alcançar o resultado principal – a liberação.

Boas ações mentais resultam de um coração bondoso e de uma mente clara. Contudo, existem níveis diferentes de um coração bondoso. Em certa medida, todos têm um coração bondoso. Até os que não acreditam nisso têm um coração bondoso, como o desejo de salvar vidas, de ajudar crianças, ou ajudar àqueles que sofrem de doenças. Pode-se também, desejar salvar centenas, milhares de pessoas.

De acordo com os ensinamentos de Buda, um coração bondoso não se limita somente em ajudar centenas, milhares, ou milhões de pessoas. Significa ajudar infinitos seres sencientes, sem limite algum – com base na bondade amorosa, compaixão e bodichita. Este tipo de coração bondoso foca em todos os seres sencientes – não só seres deste mundo, mas também aqueles que não são visíveis, aqueles nos reinos inferiores, os semideuses e deuses. Todos eles são objetos de um coração bondoso. Este tipo de coração bondoso é muito profundo e grandioso. Ele tem infinitos objetos de sua bondade amorosa, compaixão e bodichita.

Se temos um genuíno coração bondoso, então naturalmente iremos controlar nossos pensamentos negativos, como aqueles que envolvem raiva, apego, ciúmes, competição ou preconceitos. Isto porque, quando se tem um coração bondoso genuíno, não se faz diferença entre os seres sencientes.

Um coração genuinamente bondoso se importa com todos os seres, independente de sua cultura, raça, religião, língua, ou outras diferenças. Ele não tem fronteiras, se estende a todos sem discriminação ou exceção. Ter este tipo de coração bondoso é importante, não somente em séculos passados ou no presente, mas também será importante no futuro. Independente do período de tempo, e se vivemos em tempos modernos ou não, nós todos precisamos de paz e harmonia. E todos desejamos felicidade. A fonte de paz e felicidade é um coração bondoso, gentil e positivo.



Precisamos deste coração bondoso todo o tempo. Muitos de nossos problemas e sofrimentos são causados por nossas próprias maneiras de pensar. Se tivermos um coração bondoso, nosso pensamento pode mudar. Teremos uma paisagem mental mais positiva. Quando pensamos positivamente e cultivamos um coração genuinamente bondoso, podemos superar muitos sofrimentos, preocupações e problemas. Portanto, um coração bondoso é muito importante.

Um coração bondoso nos faz uma pessoa melhor, ou uma pessoa sem excessivo estresse e sofrimento. Mesmo diante de grandes desafios, aqueles com um coração bondoso não serão afetados. Eles terão uma mente pacífica, que não será afetada por desafios externos. Este tipo de coração bondoso é a causa da felicidade e ajuda a superar o sofrimento.



## **Raiva é a raiz de muitas ações negativas**

Nossos sofrimentos e problemas são causados por nossos próprios pensamentos e ações negativas. Por exemplo, se temos pensamentos negativos contra membros de nossa família, então haverá desarmonia. Existirão brigas, discussões, e infelicidade entre os membros da família. Todos esses problemas são causados por pensamentos negativos e por não possuir um coração verdadeiramente bondoso para com outros. Se tivermos um coração bondoso, não iremos brigar, discutir ou odiar uns aos outros. Uma família pode viver harmoniosamente, e essa harmonia pode ser estendida para vizinhos e os outros. É possível viver harmoniosamente com qualquer um, a qualquer momento. Mas para ter harmonia, temos que ter um coração bondoso.

Na realidade, estar com raiva de sua família é mais sério do que estar com raiva de outros. Nós normalmente vivemos, ou de alguma maneira interagimos com nossa família mais do que com os outros. Quanto mais frequentemente discutimos ou ficamos com raiva daqueles próximos a nós, mais ações negativas sérias iremos acumular, o que por sua vez, nos faz experienciar mais sofrimento. Se estamos com raiva de alguém de fora de nossa família, podemos não ver esta pessoa tão frequentemente, e não estaremos com raiva desta pessoa todo o dia.

Mas, se estamos com raiva de nossa família, há uma chance maior de sentir raiva todos os dias ou mais frequentemente. Quanto mais raiva temos, mais ações negativas cometemos. Consequentemente, é mais sério, e pode levar a resultados mais negativos, se estivermos com raiva de nossa família.

Portanto, deveríamos começar nossa prática tendo um coração bondoso pela nossa família. Dessa forma, começamos vivendo harmoniosamente com nossa família, e depois estendemos essa harmonia aos outros.

Se vivemos juntos em harmonia, há menos chance de termos raiva. Sem raiva, não existem ações negativas causadas pela raiva. Ao controlar a raiva, podemos controlar não somente a raiva em si, mas também muitas ações negativas cometidas fisicamente ou verbalmente, porque muitas ações negativas são causadas pela raiva.

A raiva é a raiz de muitas ações negativas. Se controlamos ou subjugamos a raiz, naturalmente podemos controlar outras ações negativas causadas por esta raiz. A melhor maneira de controlar nossos pensamentos negativos, como raiva e ciúme, é ter um coração bondoso inseparável da bondade amorosa, compaixão e bodichita.

Se temos um coração genuinamente bondoso, podemos ajudar a trazer mais paz a este mundo. Paz se origina em uma mente pacífica. Não podemos construir paz mundial através da raiva. Não podemos fazer um mundo pacífico através de pensamentos negativos. Podemos ajudar a fazer um mundo mais pacífico somente através de uma mente pacífica. Uma mente pacífica é a solução.

Raiva não irá criar paz e não irá resolver nossos problemas. Raiva sempre causará problemas, sofrimentos, estresse e infelicidade. Uma pessoa cheia de raiva será infeliz. Aqueles que são o objeto da raiva de alguém também serão infelizes. A raiva destrói a felicidade de ambos. Causa sofrimento a ambos. Devemos contemplar, e entender que a raiva é nossa inimiga, destrói nossa paz, felicidade e pensamentos positivos.

## **Cultivando o Coração Bondoso e a Mente Clara**

Para controlar pensamentos negativos, devemos, antes de mais nada, compreender do que realmente se trata um coração bondoso genuíno. Os ensinamentos de Buda não são meramente para conhecimento intelectual. Somente um entendimento intelectual não irá controlar nossos pensamentos negativos. É preciso saber o que significa ter um coração bondoso, e depois de aprender, devemos praticar. A prática pode controlar nossos pensamentos negativos. Mas, além da nossa prática, é preciso ganhar experiência. Quando ganhamos experiência, aí sim conseguimos realmente subjugar nossos pensamentos negativos. Essa experiência pode ser chamada de mente clara. Com o conhecimento correto, podemos praticar. Com a prática correta, podemos ganhar realização interior ou experiência – que é a mente clara.

Há uma relação de causa e resultado entre nosso conhecimento e prática, e entre nossa prática e experiência. Nosso estudo, prática e experiência devem ser integrados. Caso contrário, não haverá um grande impacto. Sem aplicar nosso conhecimento ou colocá-lo em ação, nossa prática não terá bom resultado. E sem boa prática, faltará a experiência.

Existem diferentes tipos ou níveis de mente clara, obtidos através da escuta de ensinamentos, através dos nossos estudos, contemplação e meditação. Aqui, nos referimos à mente clara ou sabedoria que percebe a real natureza de todos os fenômenos. Baseados na sabedoria adquirida através da escuta e contemplação de ensinamentos, podemos alcançar a sabedoria da meditação, ou da experiência. Este tipo de sabedoria é igualmente importante para ter um coração bondoso. Embora ter um coração bondoso nos ajude a controlar pensamentos negativos, apenas um coração bondoso não irá eliminar pensamentos negativos. Para eliminar os pensamentos negativos, é preciso

alcançar a mente clara ou sabedoria que realiza a inexistência do "eu". Somente através dessa realização podemos eliminar as aflições mentais e emoções negativas.

Esta mente clara ou sabedoria é muito importante, pois para eliminar o sofrimento, é preciso eliminar a raiz do sofrimento: apego ao eu ou pensamentos egoístas. O apego ao eu é a raiz de todo sofrimento e problemas no *samsara*, ou existência cíclica; é a fonte de todos os nossos pensamentos e emoções negativos. O apego ao eu pode ser eliminado ao alcançar a mente clara, que realiza a inexistência do "eu".

Desejar felicidade para si não é causa de felicidade; é a causa do sofrimento. Em seu texto *Bodhicaryavatara* (Adentrando o Modo de Vida do Bodisatva), o grande mestre indiano Shantideva disse: "Qualquer felicidade que exista neste mundo, advém de desejar que outros sejam felizes. Qualquer sofrimento que exista neste mundo, advém de desejar a própria felicidade."

Neste mundo, as pessoas são muito ocupadas com suas vidas. Quando procuram felicidade baseadas no apego a si mesmo, elas nunca alcançam resultados genuínos ou felicidade real. Ao invés disso, experienciam mais sofrimento. Alguns podem pensar que felicidade pode ser alcançada simplesmente por melhorar ou desenvolver o mundo material, mas este não é o caso. Nas últimas décadas, houve grandes melhorias materiais, mas as pessoas não são necessariamente mais felizes agora do que a décadas atrás. Isso mostra que a verdadeira felicidade vem do desenvolvimento interior, não somente através de desenvolvimento externo, ou material. É preciso desenvolver nossa própria mente – nosso mundo interior. Para desenvolver esse mundo interior, é preciso ter uma mente clara – a sabedoria que sabe como superar o sofrimento e como ter felicidade genuína, não para si, mas por todos os seres sencientes, sem exceção.

Os ensinamentos de Buda não são meramente para si mesmo. Em particular, não é possível praticar nenhum dos ensinamentos Mahayana somente para nós mesmos. Em vez disso, devemos praticar para o bem de todos os seres sencientes. Não devemos praticar apenas em prol de outros budistas, mas por aqueles que seguem outras religiões ou nenhuma religião também. Devemos praticar com o desejo de ajudar todos os humanos e animais neste mundo, e estender a motivação para incluir todos os seres do *samsara*.

Além disso, os ensinamentos de Buda não são somente para preservar sua religião ou manter uma tradição. Eles são praticados pelo bem de todos, e todos podem praticar os ensinamentos de Buda, independente de diferenças como nacionalidade, raça ou cultura. Todos podem praticar os ensinamentos de Buda porque cada um de nós tem a natureza búdica – o potencial ou semente para se tornar um buda. Como todos têm essa oportunidade, nossa prática deve incluir todos os seres, sem deixar ninguém de fora.

Para se tornar um buda, nossa prática deve incluir dois campos de mérito. Primeiro, há o campo dos budas e seres sublimes como nossos guias e objetos de refúgio. Segundo, há o campo dos seres sencientes. Sem focar nos seres sencientes, não se pratica propriamente o refúgio, amor bondoso, compaixão, e bodichita – muito menos se tornar um buda. Por exemplo, quando praticamos refúgio, nós recitamos: "Eu e todos os seres sencientes tomamos refúgio no Buda, Dharma e Sangha." Nós também recitamos as quatro meditações ilimitadas: "Possam todos os seres sencientes ter felicidade e a causa da felicidade" e assim por diante. Para cultivar bodichita, recitamos: "Pelo bem de todos os seres sencientes, devo alcançar o estado de buda; com esse propósito, irei praticar esse profundo caminho."

Sem o foco nos seres sencientes, não se pode praticar nenhum dos ensinamentos Mahayana fundamentais. Os seres sencientes não são um obstáculo para nossa prática do Dharma. Eles são o campo e o foco da nossa

prática. É muito importante saber que precisamos dos seres sencientes para praticar. Nós devemos manter nosso foco incluindo todos os seres sencientes.

Sem ter uma mente clara, não conseguimos praticar nenhuma das seis perfeições. Em sânscrito, o termo para perfeição é *paramita*, que significa ir além. *Paramita* significa ir além do *samsara*. Para ir além do *samsara*, precisamos de uma mente clara ou sabedoria, conhecida como a sexta perfeição. Sem a perfeição da sabedoria, não conseguimos ir além ou atingir a liberação do *samsara*. As outras cinco perfeições – generosidade, conduta ética, paciência, alegria, entusiasmo e meditação – não serão perfeições sem sabedoria.

A perfeição da sabedoria é a perfeição mais importante. É como os olhos que veem o caminho para alcançar a liberação ou iluminação. Apesar de se ter pés para andar, não se pode ir em frente sem olhos para enxergar o caminho.

No *Madhyamakavatara* (Introdução ao Caminho do Meio), o grande mestre Indiano Chandrakirti disse que precisamos de duas asas. Como uma analogia, cisnes voam com duas asas para atravessar o oceano ou um rio. De mesmo modo, precisamos das duas asas, do método e sabedoria – coração bondoso e mente clara – para atravessar o oceano do *samsara*. Ambos são importantes. Com ambos, não há dúvida de que conseguimos superar todos os sofrimentos e problemas. Podemos atingir a liberação, ir além do *samsara*, e atingir a iluminação pelo bem de todos os seres sencientes.

Como mencionei anteriormente, é preciso primeiro adquirir o conhecimento sobre o que significa ter um coração bondoso e uma mente clara, e então é preciso aplicar esse conhecimento à nossa vida diária e colocá-lo em ação. Se temos o conhecimento e não o aplicamos, esse conhecimento não é tão útil. Aplica-se o mesmo princípio até para o conhecimento mundano. Portanto, devemos conectar nosso conhecimento e nossa prática. Por sua vez, isso nos

permitirá desenvolver uma conexão entre nossa prática e a experiência, nos permitindo atingir a realização interna que doma a nossa mente.

Um coração bondoso e mente clara não são mais do que a nossa própria mente. Podemos treinar nossa mente ao cultivarmos um coração bondoso e mente clara, e o treino da mente é muito importante. Se tivermos uma mente positiva, então iremos realizar ações físicas e verbais positivas. Uma mente positiva não irá nos motivar a cometer nenhuma ação negativa.

Ela sempre nos motivará a realizar ações positivas. A realização de ações físicas e verbais positivas, depende de termos uma mente positiva. Até que tenhamos uma mente positiva genuína durante todo o tempo, será preciso praticar, para nos aperfeiçoar e treinar a nós mesmos.

A melhor maneira de nos treinarmos é sermos atentos e alertas o tempo todo. Se não estivermos atentos, poderemos cometer ações negativas. Quando não estamos atentos, podemos tomar decisões precipitadas, que dão errado. Existe o potencial de cometer muitas ações negativas, baseadas em decisões erradas, tomadas de forma precipitada – sem estarmos atentos e alertas. Portanto, é importante estar atento e alerta todo o tempo, para que pensamentos positivos sejam um lembrete ou guia, para nos impedir de cometer ações negativas. Pensamentos positivos podem nos ajudar a seguir o caminho correto e realizar as devidas ações, de acordo com os ensinamentos de Buda.

Além disso, ter um coração bondoso e mente clara também significa que devemos realizar todas as nossas ações com a motivação correta. Se tivermos um coração genuinamente bondoso, não haverá chance de gerarmos uma intenção errada, ou intenção mundana. Se tivermos uma intenção mundana para praticar o Dharma, nos falta um coração bondoso. De acordo com os ensinamentos de Buda, um coração bondoso é inseparável da bondade amorosa, compaixão e bodichita. Não é nada além desses pensamentos

positivos. Se tivermos esse coração bondoso, naturalmente ele irá pacificar as intenções mundanas. Também irá nos ajudar a ter um olhar mais abrangente, pensar positivamente, e nos tornará pessoas mais sábias.

Como iniciantes no caminho, nossa mente clara não é nada mais que nossos pensamentos. Mas, conforme desenvolvemos nossa prática, iremos atravessar nossos pensamentos. E a mente clara emergirá como uma sabedoria não conceitual.

Um coração bondoso e mente clara são o medicamento que cura nossa doença, ou emoções aflitivas, que causam o sofrimento. Por exemplo, quando estamos doentes, precisamos tomar remédio. Pedir que outros tomem o remédio não irá nos curar. De maneira similar, para curar as próprias emoções aflitivas, devemos cultivar um coração bondoso e mente clara. Todos nós precisamos praticar. Todos nós precisamos desenvolver pensamentos positivos para curar nossa própria doença ou pensamentos negativos. Desse modo, progrediremos no caminho. Isso é como a raiz, ou a base. Se a raiz é forte, boa e positiva, então teremos um desenvolvimento positivo e obteremos um coração bondoso e mente clara.



## Perguntas e Respostas



**Pergunta:** Por que o apego é um pensamento negativo? Apego não é normal, já que nos importamos uns com os outros?

**Resposta:** Se importar com outros é positivo, mas apego não é se importar com todos os seres. Apego é baseado em pensamentos tendenciosos, pois não temos apego por todos. Temos apego por alguns, mas não por todos os sete bilhões de pessoas neste mundo. Quando genuinamente nos preocupamos com os outros, isso significa que nos importamos com todos, sem nenhuma distinção. Contudo, quando temos apego, nossa mente fica estreita. Não estendemos nossa bondade amorosa e compaixão para todos. Esse apego causa mais ações negativas. Às vezes, por conta do nosso apego, ficamos com raiva. Por exemplo, se alguém tem forte apego por certa comida, deseja comê-la imediatamente, mas tem que esperar por ela, poderá ficar com raiva. Do mesmo modo, o apego pode nos levar a cometer ações físicas ou verbais negativas contra os outros. Esse apego é baseado em pensamentos discriminatórios e pode nos levar a gerar mais pensamentos negativos e cometer mais ações negativas.

**Pergunta:** O sofrimento pelo que passei desde a infância ficou como uma marca feita por ferro em minha pele. Como posso me libertar desse sofrimento?

**Resposta:** A natureza da mente é clara e pura desde os tempos sem princípio. Todos esses pensamentos negativos são temporários. Eles não são a natureza da mente. Eles são como sujeira em um tecido branco. A sujeira não é a natureza do tecido; é temporária.

Se usarmos o remédio correto, como água e sabão, a sujeira pode ser removida do tecido. De maneira similar, pensamentos negativos não são como uma marca de ferro em nós. Eles podem ser removidos com o remédio correto, ou seja, ensinamento e prática corretos. Se podemos remover pensamentos negativos, então podemos remover todo o sofrimento, porque o sofrimento é causado por pensamentos negativos. Ninguém deve ser desencorajado. Deve-

se pensar que todo o sofrimento é impermanente. Sofrimento pode ser removido. É bom lembrar que pensamentos negativos não são a natureza de nossa mente.

No *Bodhicaryavatara*, Shantideva explicou que até mesmo insetos, se desenvolverem o poder do esforço, podem se tornar um buda. Em outras palavras, com o esforço correto na prática e na bodichita, até insetos podem se tornar um buda. Por que nós não poderíamos? Como humanos, sabemos qual conduta deve ser adotada e qual deve ser abandonada. Para nós, não há necessidade de mencionar que também podemos nos tornar um buda. Então, não devemos nos desencorajar. Devemos nos sentir encorajados pelos ensinamentos de Buda e pelos métodos que ele nos mostrou.

**Pergunta:** A mente clara é o mesmo que mente pura?

**Resposta:** Se estamos nos referindo à mente pura natural, então não é o mesmo que mente clara. Todos os seres sencientes possuem mente pura natural, desde os tempos sem princípio. Por essa razão, pode-se afirmar que todos têm a natureza de buda. Por outro lado, mente clara se refere à sabedoria alcançada através do estudo, contemplação e meditação nos ensinamentos corretos. Através dessa prática, alcançaremos a pureza dupla de um buda. Essa dupla pureza é tanto a pureza natural de nossa mente como a pureza de estar livre de todos os obscurecimentos. Essa pureza dupla é inseparável da mente clara última, ou sabedoria transcendental de Buda.

**Pergunta:** Às vezes, minha mente não é clara. Posso ficar estressado ou com raiva quando isso acontece, ou isso é contra produtivo?

**Resposta:** A raiva deve ser abandonada, mesmo quando é contra si mesmo. Porque se alguém sente raiva de si mesmo, está gerando raiva, e isso perturba sua mente. Ao invés de ficar com raiva, devemos tentar remover nosso estresse através de métodos positivos, cultivando um coração bondoso e mente clara.

Através destes métodos, devemos tentar abandonar a raiva, e podemos superar nosso estresse.

**Pergunta:** Qual a meditação para desenvolver a mente clara?

**Resposta:** No *Abhidharmakosa* (Tesouro do Abhidharma), o grande mestre Indiano Vasubandhu disse: "Sobre uma base de conduta moral sã: escute, contemple e se aplique completamente à meditação." Ao agir com intenção e motivação corretas, podemos alcançar a mente clara. Para alcançar a mente clara, devemos primeiro estudar. Baseado na conduta moral pura, devemos estudar o que precisamos praticar. Em seguida, precisamos compreender o significado e como praticar. Depois de saber isso, devemos praticar ou meditar. Agindo dessa maneira, conseguiremos alcançar a mente clara ou sabedoria.

**Pergunta:** É possível ter amor bondoso infinito sem a mente clara?

**Resposta:** Para praticar o amor bondoso, precisamos ter uma mente clara. Esses dois seguem juntos. Mas, existem diferentes tipos ou níveis de mente clara ou sabedoria. Existe a sabedoria dos nobres bodisatvas, e existe a sabedoria dos bodisatvas comuns. Quando praticamos amor bondoso infinito, enquanto estamos no caminho ordinário, teremos o nível ordinário de mente clara ou sabedoria. Nesse estágio, não teremos a nobre sabedoria, porque ainda não atingimos o nível de um nobre bodisatva.

**Pergunta:** Um coração bondoso está relacionado à bodichita, correto? E quanto à sabedoria, há alguma relação ou conexão com vacuidade?

**Resposta:** Sabedoria é a realização da vacuidade ou a natureza real do fenômeno. Vacuidade é o objeto de sua realização, e sabedoria é o sujeito.





Sua Santidade o 42° Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, é o filho mais velho de Sua Santidade Sakya Trinchen – o 41° Sakya Trizin. Renomado por sua erudição e pela clareza de seus ensinamentos, Sua Santidade o 42° Sakya Trizin é tido como um dos mais qualificados mestres que sustentam a linhagem, na tradição do Budismo Tibetano. Ele pertence à nobre família Khon, cujas sucessivas gerações formam uma linhagem ininterrupta de incomparáveis mestres budistas.

Desde sua infância, Sua Santidade o 42° Sakya Trizin recebeu um oceano de ensinamentos sobre sutras e tantras, iniciações, transmissões e instruções essenciais de Sua Santidade Sakya Trinchen, bem como de muitos outros mestres instruídos e realizados. Após anos de rigorosos estudos filosóficos no Sakya College na Índia, ele foi agraciado com o grau "kachupa". Começando aos doze anos, completou inúmeros retiros de meditação, incluindo o retiro Hevajra. Com muita humildade, viaja extensivamente, para conceder ensinamentos e iniciações a pedido de estudantes de todas as partes do mundo.

oooOooo



**Wisdom Light**  
TRANSLATION GROUP