

A ENTRADA NO CAMINHO MAHĀYĀNA

Os Ensinamentos de Sua Santidade em Lisboa 2016

A ENTRADA NO CAMINHO MAHĀYĀNA
Os Ensinamentos de Sua Santidade em Lisboa 2016

S.S. KYABGÖN GONGMA TRICHEN RINPOCHE,
O 41.º SAKYA TRIZIN

Prefácio

JIGME KHYENTSE RINPOCHE

Edição e Tradução

GRUPO DE TRADUÇÃO PADMAKARA

1ª Edição



PADMAKARA

Lisboa, Portugal, 2019

EDIÇÕES PADMAKARA (RAMO LUSÓFONO)
Fundação Kangyur Rinpoche
Rua Padre Luís Aparício, nº 9- 6º E,
1150-248 Lisboa, Portugal
www.padmakara.pt
www.krfportugal.org

EDITIONS PADMAKARA
Le Plantou, 24580 Plazac - France
www.padmakara.com
www.songtsen.org

Fotografia da capa: © CQ
Impressão: Europress, Indústria Gráfica

1ª Edição publicada em setembro de 2019.
ISBN: 978-989-54549-0-7
Depósito Legal:

© Edições Padmakara, Fundação Kangyur Rinpoche 2019

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| <i>Prefácio de Jigme Khyentse Rinpoche</i> | 7 |
| <i>Prefácio dos Editores</i> | 9 |
| 1. RECEBER O DHARMA | 13 |
| 2. A PRECIOSA VIDA HUMANA | 23 |
| 3. A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO | 31 |
| 4. A MENTE | 45 |
| 5. IMPERMANÊNCIA | 47 |
| 6. A NATUREZA DO EU E DOS FENÓMENOS | 53 |
| 7. MÉRITO E SABEDORIA | 67 |
| 8. PRATICAR O DHARMA NA VIDA QUOTIDIANA | 71 |
| 9. KARMA: CAUSA E EFEITO | 75 |
| 10. AMOR E COMPAIXÃO | 89 |
| 11. AS QUATRO NOBRES VERDADES | 99 |
| 12. OS TRÊS TIPOS DE SOFRIMENTO | 103 |
| 13. RAIVA E PACIÊNCIA | 119 |
| 14. TOMAR REFÚGIO | 129 |
| 15. A MENTE-DA-ILUMINAÇÃO | 145 |
| 16. DEDICAR O MÉRITO | 153 |
| <i>Glossário</i> | 157 |
| <i>Nota sobre transliteração de termos</i> | 167 |
| <i>Bibliografia</i> | 169 |

PREFÁCIO

Desejo que todos possam ter a oportunidade de ver Sua Santidade, de ouvir Sua Santidade, e que, até lá, possam ler estes ensinamentos pronunciados pela sua boca, pronunciados por um ser desperto.

Jigme Khyentse Rinpoche
Portugal, 2019

PREFÁCIO DOS EDITORES

Estes ensinamentos de Sua Santidade Kyabgön Gongma Trichen Rinpoche, o 41º Sakya Trizin, decorreram em Lisboa, em junho 2016. Foi a primeira visita de Sua Santidade a Portugal, na qual centenas de pessoas – desde as que jamais haviam tido qualquer contacto com o budismo, até praticantes de longa data, vindos de todas as partes do mundo – puderam assistir a três dias de palestras; um evento precioso e inolvidável para todos os que tiveram a boa fortuna de estar presentes.

Como parte integrante da nossa missão de preservar o Dharma, Jigme Khyentse Rinpoche solicitou que tornássemos os ensinamentos concedidos por Sua Santidade acessíveis a um público mais vasto. E foi assim que nasceu este projeto, que os apresenta sob a forma de livro, tanto em inglês quanto em português.

Do fundo dos nossos corações, gostaríamos de agradecer a Sua Santidade Sakya Trichen por partilhar a sua sabedoria e imensa compaixão, de forma gentil e perfeita, por meio destes ensinamentos, os quais trouxeram inspiração e sentido a cada momento de trabalho que lhes dedicámos. Expressamos também a nossa profunda gratidão a Jigme Khyentse Rinpoche – que orientou esta publicação desde os

primeiros passos até à sua conclusão – e a Pema Wangyal Rinpoche que, ao dirigirem as atividades e projetos da Padmakara, criam as condições para que todos nós possamos trilhar este caminho.

A equipa, que generosamente ofereceu o seu trabalho para tornar esta publicação possível, foi constituída por: Katarzyna Grosz, que transcreveu as gravações; Rute Gaspar, que fez a primeira tradução; Maria Amélia Houart, que trabalhou a tradução e elaborou a redação do texto; Leonor Moura que fez a revisão de português; André Rodrigues, que foi responsável pela coordenação do projeto, revisão da tradução e edição do livro, e Ana Paula Gouveia, que auxiliou em todas as fases do projeto. Estendemos a nossa sincera gratidão a todos aqueles que leram e fizeram sugestões para a melhoria do texto, nomeadamente Francisco Garcia, Luciana Damásio, Margarida Melo, Marta Ribas e Conceição Gouveia.

Na esperança de que estas palavras possam ressoar profundamente em cada um dos leitores com a voz única e plena de sabedoria de Sua Santidade, tentámos preservar o estilo oral da apresentação dos ensinamentos. Apesar de termos feito todos os esforços para apresentar as palavras e os seus significados tal como nos foram transmitidos, certamente ocorreram omissões e imprecisões, pelas quais apresentamos as nossas desculpas.

Fazemos a aspiração de que esta publicação possa ajudar todos os interessados no estudo e na prática do precioso Dharma, que contribua para o florescimento das atividades dos seres iluminados e seja uma causa para que todos os seres se libertem do sofrimento da existência cíclica.

Grupo de Tradução Padmakara – Ramo Lusófono
Lisboa, agosto 2019

A ENTRADA NO CAMINHO MAHĀYĀNA

Os Ensinamentos de Sua Santidade em Lisboa 2016

I. RECEBER O DHARMA

Para recebermos ensinamentos sobre o Dharma, é necessário adotar uma motivação correta. Qualquer que seja o ensinamento que vamos receber ou a prática que vamos fazer, os resultados que iremos alcançar dependem da nossa motivação, a qual deve ser pura e correta.

Se tivermos uma motivação incorreta, influenciada pelas emoções negativas, o resultado que iremos atingir será mais prejudicial do que benéfico. E se, ao ouvirmos ensinamentos, a nossa motivação não for boa nem má, se apenas estivermos presentes como espectadores, levados por mera curiosidade, isso não terá qualquer utilidade. Contudo, com a motivação positiva adequada, mesmo que apenas ouçamos uma linha dos ensinamentos, ela trará um enorme benefício.

A motivação tem diferentes níveis. Algumas pessoas recebem ensinamentos com o único objetivo de tornar a vida presente mais feliz e mais próspera. Isso é bom mas, de certo modo, não poderá dizer-se que se trata de Dharma. Para se tratar de Dharma, a nossa motivação deverá ser, pelo menos, a de trazer benefício a todas as nossas vidas futuras, e não exclusivamente à presente. Sendo simplesmente como uma bolha na água, esta vida não é merecedora de apego. Bolhas de ar surgem na água, mas num instante rebentam, pelo que não são dignas

do nosso apego. Quanto à duração da vida, quase ninguém crê que ela possa prolongar-se para além dos cem anos e, sendo assim, por maior que seja a prosperidade ou a glória que tenhamos alcançado, trata-se apenas de uma única vida, o que não nos trará grande benefício.

De modo semelhante, há pessoas que recebem ensinamentos devido ao medo que sentem em relação às suas vidas futuras. Quando morremos, o nosso corpo físico é eliminado de uma maneira ou de outra, mas a consciência mental não desaparece. A consciência mental já é invisível e, ao contrário do que acontece com o corpo físico, não pode simplesmente ser eliminada. A consciência mental continua, e são as nossas próprias ações que determinam para onde ela seguirá: se tivermos cometido ações negativas, isso terá como resultado cair nos reinos inferiores; se tivermos realizado ações virtuosas, o resultado será renascer nos reinos superiores.

O medo de cáírem nos reinos inferiores e o desejo de renascerem continuamente nos reinos superiores levam algumas pessoas a receber ensinamentos e a praticar. Isso é bom; mas o resultado que se pode esperar permanece limitado ao âmbito do mundano, uma vez que o objetivo continua a ser o nascimento nos reinos superiores. É claro que, entre os reinos superiores e os reinos inferiores, existe uma enorme diferença em termos de sofrimento; mas tanto uns quanto outros pertencem igualmente ao saṃsāra, o ciclo da existência. Mesmo que renasçamos num reino superior e que desfrutemos das suas qualidades, esse estado não é permanente, e chegará o dia em que voltaremos a cair, pelo que o ciclo não terá fim. Enquanto estivermos no saṃsāra, não é possível libertarmo-nos do sofrimento que ele encerra e, por isso, também este não é o nível de motivação correto.

Outras pessoas recebem ensinamentos porque reconhecem que, qualquer que seja o reino onde nasçam – seja num dos reinos inferiores ou num dos reinos superiores –, enquanto nascerem no saṃsāra irão continuar a sofrer. Por isso, com vista à sua libertação pessoal, desejam renunciar totalmente ao saṃsāra e procurar o nirvāṇa. Esta intenção é muito positiva porque, quando se alcança o nirvāṇa, nunca mais se volta a cair no saṃsāra e o sofrimento cessa permanentemente. Contudo, este não é ainda o objetivo final.

Enquanto budistas, acreditamos no renascimento e em que, mesmo nesta vida, não podemos sobreviver sem a ajuda dos outros. Quando nascemos, os nossos pais cuidam de nós, garantindo a nossa sobrevivência. Quando somos crianças, os nossos educadores e professores orientam-nos e ajudam-nos a crescer até à idade adulta. E à medida que envelhecemos, tornamo-nos cada vez mais dependentes de outros. Não é difícil reconhecer que não conseguimos sobreviver sem companheiros, sem amigos e familiares. Então, procurar alcançar a libertação e o nirvāṇa apenas para benefício próprio não é, de maneira alguma, correto. Se ignorarmos totalmente todos os outros seres sencientes e almejarmos, apenas, a nossa própria libertação individual, não teremos o nível de motivação desejável.

De que precisamos então? Precisamos de pensar em todos os seres sencientes e também na causa do nosso sofrimento presente, que é negligenciarmos os outros e ocuparmo-nos apenas de nós próprios. A causa principal do nosso sofrimento é pensarmos exclusivamente em nós, no nosso bem-estar e no nosso próprio benefício, em vez de nos preocuparmos com os outros e de olharmos por eles.

Temos de nos virar para os outros e cuidar deles, até porque todo e qualquer ser senciente está intimamente ligado a nós, tendo-nos dado

muito amor e trazido muito benefício. É simplesmente porque, ao mudarmos de umas vidas para outras, não somos capazes de nos reconhecer entre nós, que vemos uns como inimigos, outros como amigos e outros como seres que nos são indiferentes. Na realidade, cada ser senciente é o nosso tão chegado pai, a nossa própria querida mãe, os nossos irmãos, irmãs, etc. Por isso, temos de pensar em todos eles.

Temos de refletir sobre como aliviar o sofrimento dos outros e como os colocar no caminho da felicidade. Mas como podemos fazê-lo? Nós próprios não temos escolha, nem capacidade, tão-pouco liberdade. Vamos para onde os ventos kármicos sopram – e é para aí que teremos de ir. Assim sendo, como poderemos nós ajudar os outros seres sencientes? A única maneira de aliviarmos o sofrimento deles, colocando-os no caminho para a felicidade, é alcançarmos nós próprios a iluminação. Quando alcançamos a iluminação, removemos definitivamente todos os obscurecimentos e obtemos todas as qualidades e todas as realizações possíveis. E é nesse momento que poderemos então ajudar todos os seres sencientes.

Quando recebemos ensinamentos, a nossa motivação deve ser alcançar a iluminação para benefício de todos os seres sencientes, que são tão numerosos quanto o espaço é vasto. É para atingirmos essa iluminação que recebemos ensinamentos, que os contemplamos e meditamos sobre eles. Uma motivação assim é algo muito importante. Quando temos essa motivação, somente ouvir os ensinamentos já contém as práticas fundamentais dos bodhisattvas, designadas por *seis pāramitās* ou *seis perfeições*.

Durante os ensinamentos, enquanto discípulos fazemos oferendas; e o mestre, ao proferi-los, transfere as palavras e o respetivo significado – isto é *generosidade*, a primeira perfeição.

Ao ouvirmos ensinamentos, aprendemos a distinguir entre modos de vida positivos e negativos e, por isso, abstermo-nos de praticar ações não-virtuosas – isto é *conduta moral* ou *ética*, a segunda perfeição.

Enquanto recebemos ensinamentos, suportamos pacientemente quaisquer desconfortos ou dificuldades físicas e mentais que possam sobrevir – esta *paciência* constitui a terceira perfeição.

A quarta perfeição é a *diligência*, que significa praticar a virtude. Como tal, ouvir os ensinamentos diligentemente é, em si mesmo, o empenho necessário.

A quinta perfeição é a *meditação*. Meditamos, concentrando-nos em cada palavra e significado dos ensinamentos. A isto chama-se meditação ou concentração.

Através disto, ao recebermos ensinamentos, ganhamos sabedoria, isto é, obtemos conhecimentos que antes não tínhamos. Ouvir ensinamentos é como acender uma luz num quarto mergulhado na escuridão, quando a luz se acende conseguimos ver tudo com nitidez. Da mesma forma, ao ouvirmos ensinamentos obtemos a sexta perfeição, ou seja, a *sabedoria*.

Diz-se que os ensinamentos do Buda são virtuosos no início, virtuosos no meio e virtuosos no fim.

Virtuosos no início significa que, ao ouvirmos ensinamentos, começamos a distinguir entre formas de agir negativas e formas de agir positivas. Adquirimos esta sabedoria que nos leva a questionar a nossa conduta. Reconhecemos não só que ela não era correta, mas também que não existe nada exterior a nós que possamos culpabilizar pelo que nos acontece, são as emoções negativas que temos na nossa própria mente que constituem a principal fonte das nossas falhas.

Os ensinamentos são *virtuosos no meio* porque, depois de os ouvirmos e de percebermos que a principal falha são as nossas emoções negativas, começamos a confrontá-las e a suprimi-las, para impedir que se tornem ativas. Por exemplo, tentamos não ficar zangados ou não sentir ódio, porque entendemos que as emoções negativas são a causa dos nossos males, são os nossos verdadeiros inimigos.

E são *virtuosos no fim* porque, depois de termos ouvido os ensinamentos, de os termos contemplado e analisado, meditamos sobre eles. Através da meditação ocorre uma transformação total da nossa mente e, à medida que vamos arrancando pela raiz as emoções negativas e que as vamos eliminando permanentemente, adquirimos sabedoria. Assim, os ensinamentos são também virtuosos no fim.

Como disse, se abordarmos os ensinamentos corretamente, ou seja, com a motivação e com a concentração corretas, o próprio ato de receber ensinamentos encerra, em si mesmo, as importantes práticas dos bodhisattvas – as seis perfeições. Destas, a mais importante é a sexta, a sabedoria, porque, sem ela, as outras cinco não poderão ser consideradas perfeições. Se a sabedoria não permeia a generosidade, a paciência, a conduta ética e as outras práticas que fizermos, então estas serão meros atos comuns de generosidade, de paciência, de conduta ética e assim por diante; não poderão ser consideradas perfeições. Só serão perfeições se e quando estiverem impregnadas de sabedoria.

A sabedoria é como uma pessoa com boa visão. Se tivermos seis pessoas juntas, cinco delas cegas e a sexta com boa visão, é a pessoa que vê que pode conduzir as outras. Da mesma maneira, quando a sabedoria permeia a generosidade, a conduta ética e as restantes perfeições, estas transformam-se na perfeição da generosidade, na perfeição

da conduta ética, etc. Portanto, ouvir e receber ensinamentos constitui uma fonte de enorme benefício e de imenso mérito.

Em suma, os primeiros pontos fundamentais são manter sempre a motivação e a conduta corretas. Para além disto, diz-se que, para receber ensinamentos, devemos estar livres dos *três defeitos do recipiente*. Por exemplo, se o recipiente estiver *virado ao contrário*, isto é, com a base para cima, não se consegue verter para o seu interior qualquer líquido que seja. De igual modo, embora possamos estar sentados a ouvir ensinamentos, se a nossa mente não estiver concentrada, se não estiver atenta, ela não será capaz de reter quaisquer palavras ou significado. Isto é o primeiro defeito do recipiente: estar virado ao contrário.

O segundo defeito é o do recipiente que, apesar de estar na posição correta, está *furado*: nada do que for vertido no seu interior permanecerá. Da mesma forma, ao ouvirmos ensinamentos, apesar de os ouvirmos e seguirmos, não os retemos através da atenção e da memória. Uma vez que o ensinamento tenha chegado ao fim, não nos lembramos de nada e tudo terá sido em vão.

O terceiro defeito é o do recipiente que, apesar de estar na posição correta e de não estar furado, tem o *interior sujo*: qualquer líquido em bom estado que lá seja vertido irá misturar-se com a sujidade, ficando, por isso, deteriorado. Existem seis tipos de “sujidade”: a primeira é o *orgulho* – orgulho de ter crescido numa família de estatuto elevado, orgulho em ser instruído, orgulho em ser sensato, etc. Diz-se que “as águas das qualidades não permanecem sobre as saliências do orgulho”, pois o orgulho é uma falha que impede a permanência de qualquer qualidade.

A segunda falha é a *falta de confiança*, de fé sincera. O Dharma não se assemelha aos conhecimentos transmitidos na educação co-

mum. O Dharma é uma via através da qual se obtém a libertação e a iluminação. Por isso devemos ter uma fé sincera e pensar: “Através do Dharma posso alcançar a libertação, a iluminação, e beneficiar inúmeros seres sencientes.” Sem esta confiança, esta fé, podemos receber ensinamentos, mas se o fizermos como quem recebe conhecimentos num curso qualquer, então não receberemos as bênçãos.

A terceira falha é *não possuímos um interesse genuíno* pelos ensinamentos. Assistimos a ensinamentos levados por mera curiosidade, para acumular informação.

A quarta é semelhante ao defeito do recipiente que está voltado ao contrário; a nossa *mente vira-se para dentro*, como quando estamos a meditar. É claro que a meditação é algo muito bom. Contudo, enquanto recebemos ensinamentos, é neles que devemos focar toda a nossa atenção, em mais nada para além deles.

A quinta falha é a *distração*, também ela comparável ao recipiente virado ao contrário: em vez de focarmos a nossa atenção exclusivamente nos ensinamentos, deixamo-nos distrair por outros fatores e por outras coisas que acontecem.

A sexta falha é a *impaciência*, a qual pode ser de dois tipos: um deles é a paciência resultante de não sermos capazes de suportar o desconforto físico ou de manter a atenção exigida em ensinamentos mais longos, o que inevitavelmente nos levará a um estado de puro aborrecimento. O outro é a paciência que surge quando a compreensão do significado autêntico dos ensinamentos se revela difícil.

Relativamente ao primeiro tipo de paciência, temos de nos consciencializar de quão raras são as oportunidades de recebermos ensinamentos. Para ouvirem quatro linhas de ensinamentos, grandes bodhisattvas renunciaram não só ao conforto, como também a parte

dos seus próprios corpos: pernas, mãos, etc. De acordo com algumas histórias, a fim de receberem ensinamentos chegaram mesmo a acender centenas de lamparinas nos próprios corpos*, algo de extremamente doloroso. Assim sendo, não será demais esperar que nós tenhamos de suportar um pouco de desconforto.

Em relação à impaciência devida à nossa falta de compreensão do significado dos ensinamentos, temos de reconhecer que há muitos conhecimentos que não possuímos, e de entender que essa é exatamente a razão pela qual precisamos de os receber. Se já soubermos o que está a ser ensinado, não temos necessidade de receber os ensinamentos. Mas se não for esse o caso, mesmo que não compreendamos o significado dos ensinamentos que estão a ser transmitidos, devemos recebê-los vez após vez, pois um dia seremos capazes de os entender.

Sempre que assistirmos a ensinamentos, é importante observar se possuímos alguma destas falhas. Se isso acontecer, devemos libertar-nos delas. Poderemos, então, receber os ensinamentos com a intenção de alcançar a libertação do sofrimento do saṃsāra, para nós e para todos os seres sencientes, tão numerosos quanto o espaço é vasto, e de os colocar no caminho para a felicidade.

* Sua Santidade faz alusão à determinação na busca do Dharma por parte do Buda Śākyamuni durante as suas vidas anteriores enquanto bodhisattva; nomeadamente a uma história que relata como, para poder obter alguns versos de ensinamentos, ele acendeu lamparinas feitas com pavios colocados em buracos escavados na sua própria carne.