



Uma das maiores prioridades de Lama Zopa Rinpoche era fornecer orientação aos pedidos dos estudantes sobre práticas diárias e de vida. Este é o seu conselho essencial e, ao segui-lo, os estudantes podem sentir-se confiantes de que estão seguindo e praticando de acordo com os conselhos mais sinceros de Rinpoche.

"Alegre-se! É uma coisa feliz receber essas práticas para benefício de todos os seres sencientes, para libertá-los dos oceanos de sofrimentos samsáricos e trazê-los à iluminação. Por isso, este conselho é para você alcançar a iluminação."
–Lama Zopa Rinpoche

Quando Rinpoche dava conselhos para toda a vida, ele também oferecia uma breve visão geral da prática:

“Por favor, considere o meu conselho para a sua prática, o enfoque que você deveria dar à sua vida. Uma prática que deve ser feita todos os dias é a motivação matinal: ‘Transformando a mente na motivação da bodhicitta para esta vida e para as vidas futuras’, seguida pela bênção do discurso e pelos mantras diários. (Encontradas no Livro de orações para retiros).

“É muito importante meditar no lamrim e recitar uma oração do lamrim todos os dias, como [A fonte de todas as boas qualidades](#) ou *Os Três Aspectos Principais do Caminho*. Leia lentamente enquanto pensa no significado. O lamrim é o que você precisa realizar, não importa quanto tempo leve. Por favor, coloque todo o seu esforço nisso. “Provavelmente você pratica o Guru loga do Lama Tsongkhapa todos os dias. Se sim, isso é excelente. Se não, agora você pode começar. Antes que o guru absorva em você, pare e medite em qualquer seção do lamrim em que você esteja.

Uma meditação que você deve tentar fazer todos os dias é sobre o tema da devoção ao guru. Se você deixar de fazê-la uma vez ou outra, tudo bem, mas continue no dia seguinte. Não há uma resposta para a duração correta da meditação, isso depende de você. Faça o que for adequado à sua agenda. Então, faça qualquer tópico do lamrim em que você esteja. Faça isso todos os dias, passando lentamente por cada um dos assuntos. Seja qual for a meditação que você fez pela manhã, mantenha-a em mente durante o dia para que a sua mente permaneça no lamrim o tempo todo.”

Estas são as práticas adicionais que podem ser feitas todos os dias:

- Prostrações com a recitação dos nomes dos Trinta e Cinco Budas pela manhã.
- Recitação do mantra [Vajrasattva](#) à noite.
- Recitação do mantra do [Buda da Medicina](#).
- Pratique [Chenrezig](#) e recite o mantra.
- Recite o [Sutra da Luz Dourada](#) para a paz mundial.

“Por favor, pratique o máximo que puder”, Rinpoche nos aconselhou. “A vida não é longa e a natureza desta vida é impermanente; a morte pode acontecer a qualquer momento. A impermanência é a base dos ensinamentos e foi o último conselho que Buda nos deu ao mostrar o aspecto da morte.”

“Por favor, tente meditar no lamrim com base no Guru Ioga. Dessa forma, você obterá todas as realizações e terá mais sucesso em sua vida. É importante tentar alcançar todas as realizações para atingir a iluminação a fim de libertar os inúmeros seres sencientes do samsara e trazê-los à iluminação. Esse é o verdadeiro projeto ou o verdadeiro objetivo da sua vida.”

Para ter acesso ao Livro de orações para retiros, entre em [contato](#) conosco.