

ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E
LAMA ZOPA RINPOCHE



HOJE, NÓS SOFREMOS e não sabemos por quê. Falhamos em ver que tudo o que vivenciamos, bom e mau, é resultado do nosso próprio carma. Não somos capazes de associar a situação feliz ou miserável em que estamos com as ações positivas ou negativas que fizemos no passado. Culpamos, então, fatores externos pelo nosso sofrimento e problemas, enquanto eles são inteiramente causados pela nossa própria mente.

Tudo o que os outros fazem conosco é resultado direto do que fizemos com eles no passado. Nós os prejudicamos nesta vida ou em uma anterior, logo somos agora prejudicados por eles. Quando os ferimos, pensamos que era algo totalmente aceitável, totalmente justificável, mas, agora que estamos do lado oposto, não achamos que eles devem nos ferir. É a tirana, a nossa mente egoísta, dizendo-nos isso. Quando pensamos bem, é muito estranho considerarmos aceitável prejudicar os outros sem que eles tenham o direito de retaliar.

Não há outro inimigo, a não ser as nossas próprias delusões. Não temos nenhuma razão para culpar qualquer outro ser; não há motivo para ter raiva de qualquer outro ser. Todos que têm raiva de nós e tentam nos ferir devem ser objeto da nossa compaixão, porque nós os prejudicamos no passado e, por isso, eles nos prejudicam nesta vida. Fazemos com que eles criem carma ruim ao nos prejudicar. Aquele outro ser senciente não tem nenhuma liberdade. Ele está absolutamente dominado por ignorância, raiva, apego e carma passado e deve ser objeto da nossa compaixão.

- Nós falhamos em ver que todo sofrimento que vivenciamos é resultado do nosso próprio carma
- Tudo o que os outros fazem conosco é resultado direto do que fizemos com eles no passado
- O único inimigo são as nossas delusões e não há razão para ter raiva de nenhum outro ser



SOMOS INCRIVELMENTE AFORTUNADOS por termos conhecido os ensinamentos e possuímos alguma ideia sobre carma. Antes disso, tropeçávamos cegamente, tentando ser felizes sem uma ideia real das causas da felicidade e do sofrimento, sem nunca de fato compreender por que as coisas davam errado independente do que fizéssemos. Agora temos o caminho perfeito, infalível para sair do sofrimento. Vemos que qualquer felicidade é resultado de ações virtuosas que fizemos no passado e qualquer sofrimento decorre de ações não virtuosas anteriores. Quando observamos isso com clareza, sabemos exatamente o que precisamos fazer para corrigir a situação.

Como isso é fantástico! Ao simplesmente reconhecer o carma e evitar o que conduz ao sofrimento, temos o conhecimento da raiz de toda felicidade ao alcance das nossas mãos, os meios para transformar qualquer ação na causa da felicidade futura. Por causa disso, somos incredivelmente livres, algo que nunca fomos. Buscávamos felicidade, mas a nossa ignorância nos levava ao exato oposto. Tudo o que fazíamos era falho. Porém, agora, podemos plantar as sementes da felicidade com cada ação. Ao compreender o quão incredivelmente livres somos, devemos sentir uma grande alegria.

Quando começamos a aprender sobre carma, pode parecer que, em razão do nosso carma anterior, tudo que vivenciamos já está predeterminado e, por isso, não temos livre arbítrio. Na verdade, apenas quando compreendemos efetivamente carma, somos capazes de transformar as nossas ações e nos libertar da prisão do samsara, da prisão do sofrimento e da prisão das delusões.

- Ignorar o carma é tropeçar cegamente, sem saber o caminho de saída do sofrimento
- O reconhecimento do carma nos dá a liberdade de plantar as sementes da felicidade com cada ação
- Apenas quando compreendemos carma, somos capazes de nos libertar da prisão do samsara

Carma

Conclusão



EXISTE UMA GRANDE diferença entre o entendimento intelectual de carma e aquele baseado na experiência viva. Alguns alunos têm uma compreensão literal perfeita dos ensinamentos sobre carma e um pouco de fé superficial – “Deve ser verdade já que meu lama disse” – mas, porque não têm nenhum entendimento experiencial de carma, quando essa compreensão é testada, eles falham. Quando os problemas sérios aparecem, eles não têm nenhuma solução. Esses alunos se satisfazem com a possibilidade de falar sobre carma, como se fosse suficiente ser capaz de dizer aos pais e amigos tudo sobre o tema, mas, porque não praticaram, não conseguem fazer o que dizem.

Outros alunos, porém, não se satisfazem com o mero entendimento intelectual e tentam, por meio da prática, compreender o que lhes foi ensinado. Eles podem não ser capazes de dar longas palestras sobre carma, mas, porque estão sempre conscientes das suas ações, eles saboreiam o Dharma verdadeiro, uma experiência tão real como o mel mais doce em nossa língua. Quando surgem problemas para esses praticantes, eles sabem como aplicar as soluções.

Tenho certeza de que a maioria de nós entendeu claramente como as ações contaminadas de corpo, fala e mente têm natureza cíclica, causando os resultados de sofrimento, confusão e mais contaminação. Na nossa mente, não há nenhum questionamento de que isso é verdade. Vocês provavelmente conseguem explicar isso com mais clareza do que eu mesmo. Quando vocês ouvem meu inglês ruim, vocês podem pensar: “Que tipo de linguagem é essa? Se ele me deixasse falar, eu daria uma explicação muito melhor”. Tudo isso é verdade. Mas por que não conseguimos acabar com os nossos hábitos negativos? Conhecimento teórico por si só não é suficiente.

- Há uma grande diferença entre o entendimento intelectual e experiencial de carma
- Alunos que estão conscientes de suas ações saboreiam o Dharma verdadeiro
- Somente o conhecimento teórico não é suficiente para interromper os nossos hábitos negativos

Carma

Conclusão



UMA ÓTIMA MEDITAÇÃO é observar tudo em nossa mente como uma projeção do nosso carma, como uma mera aparência cármica. Podemos fazer isso em qualquer lugar – enquanto comemos, caminhamos, falamos ou trabalhamos num escritório – e a qualquer momento, mesmo dormindo.

Observe as flores que apreciamos em um jardim. Podemos olhar profundamente para uma delas e perceber como ela é a aparência do nosso próprio carma. Podemos observar o caule e as pétalas, a sua forma única e o modo como as cores se misturam. Podemos realmente examiná-la, reparando em sua incrível complexidade. Enquanto a observamos, devemos refletir sobre como aquilo que aparece para nós é uma criação da nossa própria mente, do nosso próprio carma. Isso é interessantíssimo. O fato de que ela nos parece bonita deve-se puramente ao nosso carma. A mente é capaz de fazer coisas extremamente fantásticas! Devido a ações positivas que fizemos no passado, possuímos, em nosso contínuo mental, tendências para a felicidade e para a apreciação da beleza, e, agora que as condições se reuniram, podemos experimentar e desfrutar a beleza dessa flor.

Podemos usar meditações como essa para nos inspirar. Ao invés de sentir que somos inúteis e incapazes, percebemos que, se temos a habilidade de ver tais maravilhas, somos capazes de criar qualquer tipo de mundo que desejarmos. Isso nos mostra como a mente pode ser desenvolvida e oferece o encorajamento para que o façamos. Vemos que podemos ir até o fim, desenvolvendo a nossa mente até que ela esteja completamente livre de todas as delusões e alcancemos a liberação e a liberdade do samsara e de todo o sofrimento.

- Uma ótima meditação é observar tudo em nossa mente como uma projeção cármica
- A felicidade que experimentamos agora é o resultado das nossas ações positivas do passado
- Compreender a nossa habilidade de criar o nosso próprio mundo é inspirador e encorajador.

Carma

Conclusão



PRECISAMOS SER PRÁTICOS. Devemos usar a nossa sabedoria interior e simplesmente agir! Devemos tentar ser razoáveis no modo como nos desenvolvemos e jamais pensar que é tarde demais. Nunca é tarde demais. Mesmo se morrermos amanhã, temos que nos manter puros e sinceros e sermos felizes hoje. Se preservamos essa felicidade dia após dia, eventualmente alcançaremos a felicidade maior da iluminação.

Lembre-se, somos todos responsáveis por nossas próprias vidas. Não pense: “Este monge tibetano vai me dar a iluminação; este monge me tornará poderoso”. Não funciona assim. Qualquer um que se diga budista sabe que a preocupação principal do budismo é a mente. A mente é o núcleo do samsara e do nirvana. Todas as nossas experiências manifestam-se a partir dela. Porque interpretamos a nossa vida e o nosso mundo por meio da nossa atitude mental, é importante ter a motivação correta, já que a errada traz dor, desapontamento e extremos.

Pense assim: “Pelo resto da minha vida, é minha responsabilidade ampliar a atenção plena e a felicidade. A cada dia, expandirei a bondade amorosa que já tenho. Quando eu acordar a cada manhã, abrirei meu olho da sabedoria e olharei cada vez mais fundo para dentro da realidade interior universal. Tentarei ser o mais consciente possível. Assumirei a responsabilidade pela minha vida e a dedicarei aos outros, fortalecendo-me em bondade amorosa e sabedoria. Eu servirei aos outros tanto quanto possível.” Precisamos adotar a determinação de que este será o nosso modo de vida.

- Se nos mantivermos felizes dia após dia, eventualmente alcançaremos a iluminação
- Como a mente é o núcleo do samsara e do nirvana, precisamos da motivação correta
- Devemos ter a determinação de viver com sabedoria, atenção plena e compaixão

Carma

Conclusão



COM BASE EM um perfeito renascimento humano, há três níveis de caminho no lamrim, dependendo do nível de motivação do praticante. O caminho gradual do ser de baixa capacidade é para quem busca apenas um renascimento futuro melhor. Os temas deste escopo incluem impermanência e morte, os três reinos inferiores, refúgio e carma. O que veremos agora são os ensinamentos do segundo nível, o caminho gradual para o ser de média capacidade, aqueles que não estão buscando apenas um renascimento futuro melhor, mas também a liberação individual de todo sofrimento.

Da menor forma de vida, visível somente sob um microscópio, até a pessoa mais famosa, alguém que talvez seja dono da Terra inteira, todos os seres vivos são condicionados pelo sofrimento. Talvez, na língua portuguesa, a palavra “sofrimento” signifique algo bastante grosseiro para nós, mas, de alguma maneira, “sofrimento” não expressa bem toda a amplitude do termo original, que em pali é *dukkha*. *Dukkha* significa sofrimento, mas sofrimento em todos os níveis. Talvez possamos usar a palavra “insatisfação”. O que o termo realmente significa é possuir uma mente descontrolada.

Até que rompamos a cadeia de causa e efeito que nos aprisiona no samsara, continuaremos a sofrer vida após vida. Não há fim para o samsara sem que purifiquemos até a mais sutil das delusões no nosso contínuo mental. Isso requer a compreensão de que os prazeres samsáricos não são nada além de sofrimento, além de força para abandoná-los. Até que tenhamos o sentimento de que tudo no samsara – seja o mais terrível sofrimento dos infernos ou o prazer divino dos deuses – é um incêndio incontrolável que nos consumirá, não há como alcançar liberação e iluminação. É por isso que precisamos compreender o sofrimento em todas as suas manifestações.

- Um ser de média capacidade busca a liberação de todo sofrimento
- Todos os seres vivos são condicionados pelo sofrimento, o que significa possuir uma mente descontrolada
- Temos que perceber que os sofrimentos do samsara são um incêndio incontrolável que nos consumirá



OBUDISMO SEMPRE FALA de sofrimento e isso desmotiva alguns ocidentais: “Nós somos felizes, não estamos sofrendo; qual é o nosso problema? Por que precisamos ouvir ensinamentos sobre sofrimento?” Bem, podemos pensar assim se quisermos, mas, na verdade, se analisarmos com um pouco mais de profundidade o funcionamento da nossa mente no dia a dia, perceberemos como estamos insatisfeitos e o quão instável a nossa mente descontrolada de fato é. Essa instabilidade por si só é sofrimento, é isso. É simples assim.

Quando o Buda falou sobre sofrimento, ele não se referiu apenas à dor física, como dor de dente, dor de cabeça etc. Esses tipos de sofrimento são bastante passageiros; eles não são nada. Mas, se analisarmos dentro de nós mesmos, sejamos nós ricos ou pobres, famosos ou desconhecidos, sempre encontraremos insatisfação, uma espécie de energia de descontentamento incontrolável e em constante mudança. Essa energia também é sofrimento. Desde o começo da evolução humana nesta Terra até hoje, as pessoas têm constantemente buscado algo que valha a pena, prazer ou felicidade, de muitas maneiras diferentes. Mas a maioria dos métodos tem sido completamente equivocada. Elas buscaram felicidade aqui, enquanto o tempo todo ela estava lá, exatamente na direção oposta. Nós somos educados e, por isso, podemos verificar, ao longo das eras, em que as pessoas acreditaram e como buscaram satisfação de diferentes maneiras. Podemos ver isso. Na maioria das vezes, elas tomaram uma direção completamente errada.

Então, hoje, as pessoas estão finalmente começando a perceber que a felicidade não depende do desenvolvimento externo ou da riqueza material. Atualmente, não precisamos nem de um lama para nos explicar isso porque o mundo por si só demonstra a natureza instável da realidade – socialmente, economicamente e de muitas outras maneiras. Como resultado, as pessoas estão agora começando a investigar maneiras melhores para alcançar uma vida feliz e alegre.

- Se pensamos que não estamos sofrendo, devemos observar a nossa mente descontrolada
- Sofrimento não é só dor física; é também a nossa constante energia de insatisfação
- As pessoas estão agora percebendo que têm buscado felicidade nos lugares errados