

# ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA  
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E  
LAMA ZOPA RINPOCHE





NESSA VISÃO SEQUENCIAL, cada elo é o resultado do anterior e a causa do seguinte. Contudo, a visão geral do funcionamento dos doze elos pode ser examinada mais claramente dividindo-os em três tipos: delusões, as causas primordiais; o carma que surge a partir das delusões; e o sofrimento resultante. De acordo com esta análise, *ignorância, anseio e aferramento* são as mentes aflitivas que causam o sofrimento; *formação cármica e devir* são os fatores cármicos na cadeia; e *consciência, nome e forma, os seis sentidos, contato, sensação, renascimento e envelhecimento e morte* são os vários sofrimentos que devemos enfrentar como resultado da delusão e do carma.

Conhecemos muito bem vários desses elos – todos aqueles que experimentamos nesta nossa vida atual. O que não sabemos, no entanto, é a forma como todos eles se originaram a partir do anseio, aferramento e devir de uma vida anterior e que, provavelmente, todos esses três elos foram engatilhados pela ignorância e pelo carma de uma vida anterior a essa.

Qual é o carma que estamos criando agora? Garantimos, a cada nova ação, mais um renascimento humano perfeito ou nos agarramos, sem pensar, aos prazeres dos sentidos, apegados apenas à esta vida, assegurando, portanto, uma vida futura nos reinos inferiores? Estamos nos libertando desta prisão de sofrimento ou nos aprisionando, novamente, na mesma e velha jornada? Todos nós somos capazes de ver o quão desagradável é ser encarcerado em uma prisão convencional, mas é bilhões de vezes pior estar na prisão do samsara em que nós mesmos nos colocamos. Porém, não enxergamos isso de forma alguma.

- Os doze elos podem ser divididos em delusões, carma e sofrimentos resultantes
- Os elos que vivemos agora provêm do anseio, aferramento e devir de vidas anteriores
- Devemos avaliar se o carma que estamos criando agora nos libertará ou nos manterá aprisionados

*Os doze elos da originação dependente*

*Conclusão*



PODEMOS USAR A nossa compreensão dos doze elos para explorar o nosso mundo e, pouco a pouco, mudá-lo. O apego – o anseio seguido pelo aferramento – surge em relação a um objeto atraente. Se isso for explorado dentro do contexto dos doze elos, veremos que anseio e aferramento surgem na dependência da sensação nascida a partir do contato com aquele objeto, devido a uma ou mais das seis bases de sentido. Por outro lado, essa sensação só ocorre se houver carma prévio relacionado àquele objeto. Logo, tudo retorna ao carma e, claro, à ignorância que sustenta tudo.

Como vimos anteriormente, objetos belos e feios, odores bons e ruins, músicas agradáveis e irritantes são todos produtos da nossa mente – projeções criadas pelas impressões cármicas contidas nela. Assim como um fazendeiro depende da sua terra e sementes, nada disso aconteceria sem a ignorância. Todo o nosso universo é a criação das nossas próprias mentes. Não há uma força externa, como um deus, que determine a nossa felicidade ou sofrimento. Tudo vem da mente.

Se os doze elos da originação dependente nos mostram a complexidade do samsara e como estamos aprisionados nele devido à nossa ignorância fundamental, eles também revelam a saída. Porque tudo vem da mente, temos uma liberdade inacreditável. E, porque tudo depende do carma, que significa ação, temos a escolha de criar ações virtuosas ou não virtuosas a cada segundo dos nossos dias.

- Podemos usar a nossa compreensão dos doze elos para explorar e mudar o nosso mundo
- Todas as nossas experiências são produtos da nossa mente e podem ser rastreadas de volta à ignorância
- Os doze elos mostram-nos a complexidade do samsara e também revelam a saída

*Os doze elos da originação dependente*

*Conclusão*

---



**N**O CAMINHO ESPIRITUAL, se desejamos alcançar o destino mais elevado possível, precisamos cultivar a motivação mais elevada. Na terminologia budista, essa motivação suprema é conhecida como bodhicitta, que é o impulso para atingir a iluminação plena com vistas a tornar-se benéfico para os outros. Apenas por meio da nossa dedicação para trabalhar pela felicidade de todos os seres – em outras palavras, apenas por meio do cultivo do coração aberto da bodhicitta – podemos vivenciar a felicidade suprema.

A atitude dedicada da bodhicitta é a energia poderosa capaz de transformar por completo a nossa mente. A verdade disso pode ser provada pelas nossas próprias experiências; não é algo que tenhamos que acreditar com fé cega. Quando tivermos desenvolvido a bodhicitta no nosso coração, todas as coisas boas da vida são atraídas magneticamente e derramadas sobre nós sem esforço, como a chuva. No momento, porque o nosso coração está cheio de pensamentos egoístas, tudo o que parecemos atrair é infortúnio. Mas, com a bodhicitta, nós automaticamente atraímos bons amigos, boa comida, tudo de bom.

Como Sua Santidade o Dalai Lama diz, se formos egoístas, sejamos pelo menos sabiamente egoístas. O que ele quer dizer com esse conselho peculiar é que, de certa maneira, a bodhicitta é como uma atitude enormemente egoísta: quando nos dedicamos aos outros com bondade amorosa, nós recebemos muito mais felicidade do que poderíamos experimentar de qualquer outro modo. Geralmente, temos tão pouca felicidade e esse pouco é facilmente perdido. Então, se quisermos ser o mais felizes possível, a única coisa a fazer é dedicar-nos totalmente ao bem-estar dos outros.

- Bodhicitta é a motivação suprema de alcançar a iluminação para o benefício dos outros
- A energia da bodhicitta transforma a nossa mente e atrai todas as coisas boas da vida
- A melhor maneira de ser feliz é dedicar-se totalmente ao bem-estar dos outros

**B**ODHICITTA SIGNIFICA ABRIR o nosso coração para os outros o máximo que pudermos. Normalmente, abrimos o nosso coração para os outros até um certo ponto – todo mundo é assim – mas aqui estamos falando de abri-lo com o destino mais elevado em mente: o objetivo transcendente e universal da completa iluminação. É dessa maneira que criamos espaço no nosso coração. Então, é muito importante.

Percebemos, a partir dos nossos relacionamentos humanos comuns, que, quando estamos tensos e fechados uns para os outros, é muito difícil manter boas relações. Porém, quando nos abrimos e buscamos alcançar algo mais profundo, passa a ser muito mais fácil. Se eu estou em um relacionamento com você apenas para obter chocolates, quando eu não os consigo, eu vou me chatear, não vou? Do ponto de vista budista, os seres humanos são muito mais profundos do que isso; podemos alcançar coisas extraordinárias. Então, a bodhicitta é fundamental. Achamos que o importante é nos tornarmos um grande meditador, mas isso é muito difícil neste mundo moderno. Hoje em dia, é muito mais prático abrir os nossos corações uns para os outros e transformar isso no nosso caminho do Dharma.

Mas é bem mais fácil falar do que de fato praticar a bodhicitta. A sua realização exige ação contínua e dedicação firme, não um esforço esporádico ocasional. A mente da bodhicitta deixa de enxergar objetos de ódio ou desejo neurótico em qualquer lugar do mundo. Obviamente, leva tempo para alcançar o tipo de equilíbrio com todos os seres vivos universais que serve de base para tal visão. Contudo, o budismo é extremamente prático e abrangente. Ele ensina uma abordagem orgânica e gradual por meio da qual todos podem tornar-se plenamente saudáveis e livres de qualquer problema ao desenvolver o pensamento universal da iluminação.

- Bodhicitta cria o espaço no nosso coração para alcançarmos a completa iluminação
- No mundo moderno, o caminho mais prático do Dharma é abrir o nosso coração para os outros
- A realização da bodhicitta é um processo gradual que demanda esforço firme e contínuo



O PENSAMENTO DA BODHICITTA é inacreditável. Ele faz com que tudo o que não seja trabalhar para os outros seres sencientes seja tedioso e insatisfatório. Não há, nesta vida, um interesse real ou prazer além disso. Todo o resto é sem sentido, vazio, sem essência.

Quando nos valorizamos, pensamos apenas em nós mesmos – “Como eu posso ser feliz? Como eu posso me livrar dos problemas?” Não há felicidade no nosso coração, apenas preocupação e medo. Vemos somente dificuldades e a nossa mente não relaxa. Mas, no momento seguinte, quando mudamos o nosso objeto de interesse para outro ser senciente – mesmo que seja apenas um – o nosso coração, subitamente, liberta-se do egoísmo, como membros liberados de grilhões. Tão logo o nosso objeto de interesse muda de nós mesmos para outra pessoa, o nosso coração é libertado da escravidão do pensamento de amor por si. Assim que substituímos o objeto da nossa estima, há, de repente, uma paz profunda. No exato momento em que a nossa mente troca o amor por si pelo apreço pelos outros, há uma emancipação, uma liberdade da dura escravidão do egoísmo.

O que é chamado de “eu” é o objeto a ser abandonado para sempre; o que é chamado de “outros” – um só ser senciente que seja – é o objeto a ser valorizado para sempre. É por isso que viver a nossa vida pelos outros – dedicá-la nem que seja a um só ser senciente – proporciona-nos o maior prazer e a vida mais interessante. A felicidade verdadeira começa quando estimamos os outros. Viver a nossa vida pelos outros, prezando por eles com bondade amorosa e compaixão, é a porta para a felicidade, a porta para a iluminação.

- Nada é mais interessante, prazeroso ou significativo do que o pensamento da bodhicitta
- Mudar o nosso objeto de interesse de nós mesmos para os outros traz liberdade e paz
- Amar os outros é a porta para a felicidade e a iluminação



**N**ÓS NOS DIZEMOS budistas Mahayana, mas apenas professar a filosofia Mahayana não faz de nós verdadeiros adeptos. *Maha* significa grande e *yana* significa veículo; para sermos Mahayana, temos que possuir a atitude do grande veículo no nosso coração. O que é essa atitude? É a bodhicitta, o pensamento mais íntimo, puro e universal, a determinação de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes. Então o Mahayana é como um barco que nos leva através do oceano do samsara até a iluminação.

Enquanto praticamos e estudamos o budismo Mahayana, podemos dizer, com certo sectarismo: “Eu sou um adepto do Mahayana”, mas, se não temos bodhicitta, não o somos. As pessoas pensam que Mahayana e Hinayana são uma espécie de filosofia ou doutrina, mas, enquanto ambos contêm filosofia e doutrina, eles são muito mais do que isso. De maneira simples, se nos importarmos apenas com nós mesmos e não com os outros e essa atitude não mudar, não adianta nada; mesmo que passemos a vida inteira num centro Mahayana, não seremos capazes de resolver os nossos problemas.

O que estou dizendo aqui é: se temos a atitude de iluminação da bodhicitta, essa é a garantia verdadeira, o veículo que nos levará à iluminação. Não há dúvidas. Por essa razão, quando o Buda ensinou o Mahayana, ele enfatizou especialmente o pensamento puro da bodhicitta.

- O veículo Mahayana não é definido pela filosofia, mas sim pela atitude da bodhicitta
- Se nos importamos apenas com nós mesmos, não somos praticantes Mahayana
- O Buda enfatizou a bodhicitta porque ela é a garantia da iluminação

### *Bodhicitta*

#### *1 Os dez benefícios da bodhicitta*

##### *1.1 Bodhicitta é a única porta de entrada do Mahayana*



OS BUDAS FICAM exultantes quando um ser se torna um bodhisattva, chamando-o de filho dos budas, porque ele é justamente como um príncipe destinado a tornar-se um grande soberano. Mesmo antes de ser capaz de falar ou caminhar, um príncipe, devido ao seu potencial, é mais importante e reverenciado do que o nobre mais elevado. Do mesmo modo, o novo bodhisattva tem o potencial de realizar a iluminação e servir todos os seres sencientes. Nada poderia fazer os budas mais felizes.

No exato momento em que obtemos a mente da bodhicitta, nós nos tornamos seres sagrados reverenciados por todos. Todos os outros seres humanos e deuses samsáricos mais elevados farão prosternações diante de nós e nos admirarão, independentemente da nossa aparência externa. No livro *A Lâmpada Preciosa*, Khunu Lama Rinpoche diz que a bodhicitta é a beleza suprema e que não importa o quão feios ou pobres sejamos de acordo com os padrões mundanos, nós nos tornamos objeto de reverência devido à nossa fantástica mente altruísta. Um bodhisattva pode ser um pedinte imundo sem um tostão, vestido em farrapos e com o cabelo emaranhado e sujo; pode ser um hippie magrelo e encardido, evitado por todos, parecendo e agindo como um louco completo; ele pode ter lepra e ser um pária desprezado. Mas, assim que gera a bodhicitta, essa pessoa é considerada um ser sagrado, um objeto de veneração, ultrapassando inclusive um arhat, que realizou a vacuidade e eliminou todas as delusões grosseiras.

Tal como um bebê é fisicamente criado pela união do pai e da mãe, nós obtemos a bodhicitta por meio da tomada de refúgio nas Três Joias Raras e Sublimes – o Buda, o Dharma e a Sangha – e nos tornamos um buda ao confiar nos budas, particularmente no Buda histórico, Shakyamuni, nos seus ensinamentos e em sua Sangha.

- Um bodhisattva é chamado de filho dos budas devido ao seu grande potencial para servir os outros
- Qual seja a sua aparência, um bodhisattva é um ser sagrado e objeto de veneração
- Tal como um bebê depende dos seus pais, nós dependemos das Três Joias Raras e Sublimes

#### *Bodhicitta*

1 Os dez benefícios da bodhicitta

1.2 Obtemos o nome “filho dos budas”