

# ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA  
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E  
LAMA ZOPA RINPOCHE



COM BODHICITTA, NÓS ofuscamos os arhats: os ouvintes e os realizadores solitários. Os arhats possuem qualidades incríveis, mas o que lhes falta é a grande vontade dos bodhisattvas, a determinação suprema de cuidar de cada um dos seres sencientes mais do que deles próprios e guiá-los todos à iluminação plena.

Pabongka Dechen Nyingpo explicou que os arhats entram em um estado de paz completamente extático no equilíbrio meditativo e que, porque eles se habituaram à sensação da absorção daquele estado de êxtase, não tentam gerar a bodhicitta. Para um arhat, seria inclusive difícil gerá-la, já que eles transcendem totalmente o sofrimento e não podem mais usar o próprio sofrimento como um exemplo para compreender o dos outros. É bom entender este ponto. Sem a vivência do sofrimento, um arhat tem dificuldade em gerar grande compaixão. Isso não significa que eles não tenham compaixão pelos outros seres sencientes. Comparada à minúscula compaixão que nós possamos ter, a deles é enorme. Eles têm o firme desejo de que todos os seres sencientes libertem-se do sofrimento e sejam felizes, mas o que lhes falta é este desejo adicional, esta responsabilidade de colocar todo o fardo sobre as próprias costas. É essa a qualidade que faz a diferença.

Quando os arhats estão absorvidos no estado extático de paz, eles experimentam tamanha felicidade que permanecem em equilíbrio meditativo por muitos éons antes de acordar para entrar no caminho Mahayana. Durante o tempo em que um arhat permanece naquele estado de êxtase, um ser senciente nos infernos poderia ter vivenciado os sofrimentos desse reino, exaurido completamente aquele carma e ter renascido como um humano com perfeito renascimento humano, entrado no caminho Mahayana e alcançado a iluminação.

- Os arhats têm muitas qualidades, mas falta a vontade de cuidar dos outros mais do que de si mesmos
- É muito difícil para um arhat deixar o seu estado de paz extática e gerar a bodhicitta
- Enquanto os arhats permanecem em meditação, outros seres podem progredir do inferno à iluminação

#### *Bodhicitta*

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

##### *1.3 Ofuscamos os arhats*



QUANDO NOS TORNAMOS um bodhisattva, passamos a ser um objeto supremo de oferecimentos para todos os seres sencientes. Os outros seres acumulam méritos inconcebíveis ao fazer-nos oferecimentos e nós mesmos também acumulamos méritos incríveis. Quanto maiores as nossas realizações, maiores os méritos que criamos, e maiores são os méritos que os outros criam ao fazer-nos oferecimentos.

O chão por onde passa um bodhisattva e as suas pegadas na terra tornam-se objeto de prostrações para deuses e humanos em razão da força deste precioso pensamento: a bodhicitta. Até os reis universais dos deuses, Indra e Brahma, tocam, em demonstração de respeito, a coroa de suas cabeças na pegada de um bodhisattva. O Buda ele próprio disse: “Aqueles que se devotam a mim devem prosternar-se aos bodhisattvas, não aos budas”. Ele também disse: “Mesmo se um bodhisattva quisesse viajar de carruagem apenas para o seu próprio prazer, eu a puxaria voluntariamente”. Os arhats podem ter alcançado o estado de êxtase que dura éons, mas eles não conquistam o mesmo respeito de um novo bodhisattva, já que este apenas se interessa pelo bem-estar dos outros. O corpo inteiro de um bodhisattva, da ponta da sua cabeça incluindo cada fio de cabelo até a ponta dos seus dedos, transforma-se em um objeto de veneração, um objeto sagrado, uma relíquia. Além disso, o que quer que venha do seu corpo – sangue, *xixi* ou *caca* – torna-se sagrado. Quando outros seres o utilizam, eles são purificados, curados.

Mesmo que leve vidas, este é o grande projeto com o qual devemos nos comprometer. Precisamos concentrar-nos apenas nisto, colocar todas as nossas energias aqui. Esta vida passa muito rápido, então podemos falhar em obter a bodhicitta antes de morrermos, mas depois, se persistirmos, nós certamente seremos capazes de obtê-la na próxima vida.

- Um bodhisattva é um objeto supremo de oferecimento para todos os seres sencientes
- Indra, Brahma e o próprio Buda prestam homenagens a alguém que possui bodhicitta
- Obter a bodhicitta é o nosso maior projeto e precisamos concentrar-nos apenas nisto

#### *Bodhicitta*

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

##### *1.4 Tornamo-nos um objeto supremo de oferecimentos*

**S**EM BODHICITTA, é muito difícil acumular méritos. Nós os criamos e os destruimos imediatamente; pela tarde, os méritos da manhã se foram. É como limpar um quarto e, uma hora depois, sujá-lo novamente. Limpamos a nossa mente e, logo depois, bagunçamos tudo – não é um negócio muito rentável. Com bodhicitta, nós nos tornamos muito preciosos, como ouro, como diamantes. Nós nos tornamos o objeto mais perfeito do mundo, sem comparação com qualquer coisa material.

Vocês se lembram da história de Shantideva e como as pessoas o criticavam? Elas o chamavam de aquele que só sabe fazer três coisas: comer, dormir e ir ao banheiro. Era muito ruim chamar alguém assim, especialmente um monge. Mas era só isso o que o viam fazendo. Contudo, ele tinha bodhicitta; então, o que quer que ele fizesse, até mesmo coisas ordinárias, era de máximo benefício para os outros. Ao deitar-se tranquilamente, ele meditava com grande preocupação pelo bem-estar de todos os seres vivos e, muitas vezes, por compaixão, chorava por eles. Os ocidentais precisam desse tipo de prática.

Do ponto de vista materialista ocidental, consideraríamos excelente se uma pessoa rica dissesse: “Eu quero fazer caridade. Eu vou oferecer cem dólares para todas as pessoas do mundo”. Porém, mesmo se essa pessoa doasse com grande sinceridade, o mérito dela não seria nada se comparado com este mero pensamento: “Eu quero realizar a bodhicitta para o benefício dos seres sencientes e praticarei as seis perfeições o máximo que eu puder”. É por isso que eu sempre digo que a realização da bodhicitta é o caminho mais perfeito que podemos tomar.

- A não ser que tenhamos bodhicitta, nós constantemente criamos méritos e os destruimos
- Porque Shantideva tinha bodhicitta, até mesmo as suas atividades ordinárias eram muito benéficas
- O simples desejo de realizar a bodhicitta cria muito mais mérito do que a maior ação de caridade

#### *Bodhicitta*

*1 Os dez benefícios da bodhicitta*

*1.5 Acumulamos enormes méritos com facilidade*



**A**FANTÁSTICA MENTE DA bodhicitta possibilita a purificação de todas as poderosas não virtudes que não podem ser purificadas por outras ações virtuosas. Pouquíssimos de nós, seres mundanos, somos capazes de superar a negatividade, pois a virtude que criamos é frágil se comparada à não virtude e, também, porque não criamos a virtude poderosa da bodhicitta. Não conseguimos controlar o surgimento de mentes negativas e, portanto, não podemos evitar ações negativas e os sofrimentos que se seguem a elas. Estamos tão habituados à negatividade que outros métodos de purificação são muito fracos. Apenas a mente da iluminação, a bodhicitta, é forte o bastante para superar essas mentes negativas.

De todas as ferramentas que o Dharma nos fornece, a bodhicitta é a melhor prevenção contra as mentes nocivas, já que ela destrói a nossa fixação por nós mesmos, a raiz do problema. A bodhicitta é extremamente poderosa. Sem ela, as nossas não virtudes sempre prosperarão; com bodhicitta, podemos superá-las rapidamente. Bodhicitta é como o fogo que destrói o universo inteiro e queima tudo ao final de um éon, até o Monte Meru. Do mesmo modo, o carma negativo e os obscurecimentos são completamente queimados pelo fogo intenso da bodhicitta. Os grandes professores afirmam que apenas uma sessão de meditação de treinamento em bodhicitta deixará uma impressão na mente mais poderosa e benéfica do que cem anos de purificação contínua sem a motivação da bodhicitta.

Assim como criminosos precisam confessar os seus crimes para uma pessoa influente, nós precisamos assumir as nossas ações negativas e confessá-las nas práticas de purificação. Quanto mais forte a nossa motivação da bodhicitta, mais forte e mais eficaz será a nossa confissão. Negatividades poderosas criadas ao longo de diversas vidas podem ser purificadas em pouco tempo com a motivação da bodhicitta.

- A bodhicitta purifica não virtudes poderosas que não podem ser purificadas de outro modo
- Ao destruir o amor egoísta por nós mesmos, a bodhicitta faz com que evitemos mentes nocivas
- Confessar com a motivação forte da bodhicitta purificará rapidamente as nossas negatividades

#### *Bodhicitta*

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

##### *1.6 Purificamos rapidamente carma negativo e obscurecimentos*



**O**UTRO BENEFÍCIO DA bodhicitta é que realizamos tudo o que desejamos. Isso significa que qualquer trabalho que empreendamos será plenamente exitoso. Não só isso; porque estamos trabalhando apenas para os outros, o que quer que façamos será levado a cabo sem muito esforço.

Muitos problemas mundanos que consideramos difíceis de superar – malefícios causados por humanos e não humanos como espíritos ou os elementos – podem ser rapidamente superados quando temos bodhicitta. Um bodhisattva é capaz de curar as doenças de outras pessoas facilmente, com ações simples como dar sobras de comida ou bebida ou soprar na pessoa doente. Até mesmo beber o xixi de um bodhisattva pode curar doenças. No campo de refugiados onde eu passei oito anos, Buxa Duar, os indianos nativos sofriam terrivelmente ou com chuvas excessivas ou escassas, dependendo da chegada ou não das monções. As pessoas começaram a confiar nos monges para ajudá-las. Quando havia uma seca, eles iam até o rio e faziam um puja rápido e, frequentemente, chovia antes mesmo de retornarem ao monastério. Se chovia ou não dependia de espíritos, como os nagas, que interferiam nas vidas dos fazendeiros por estarem descontentes com algo. Com os pujas realizados pelos monges e por meio do poder da bodhicitta gerada, os espíritos ficavam contentes e a chuva caía.

Ambos os níveis de realização são possíveis quando geramos a bodhicitta: a eliminação final e completa do nosso próprio sofrimento e a habilidade de aliviar o sofrimento de todos os seres. Qualquer felicidade que desejarmos será nossa, desde a mundana até a felicidade dos reinos dos deuses, e desde a grande felicidade do nirvana até o estado último da iluminação plena.

- Com a bodhicitta, o que quer que empreendamos será plenamente bem-sucedido, sem esforços
- Muitos problemas mundanos são facilmente superados por meio do poder da bodhicitta
- Gerar bodhicitta traz a habilidade de eliminar tanto o nosso próprio sofrimento como o dos outros

### *Bodhicitta*

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

##### *1.7 Realizamos tudo o que desejamos*



UM OUTRO BENEFÍCIO da bodhicitta é o de não sermos prejudicados seja por perturbações internas como distrações, seja por danos externos como outros humanos ou não humanos. Fala-se nos ensinamentos que os reis universais, os reis extremamente ricos e poderosos dos deuses, precisam ter muitas seguranças para protegê-los enquanto dormem, mas um bodhisattva tem naturalmente o dobro de guardiões protegendo-o dia e noite, mantendo-o seguro de espíritos e outras distrações. Isso não é algo que ele busca, mas uma consequência natural da bodhicitta gerada.

Quando um bodhisattva chega em algum lugar, mesmo um que tenha sido dilapidado pela ação de espíritos malévolos, ele pode ser transformado em um ambiente quieto e tranquilo, perdendo a sua atmosfera violenta. As secas, fomes e catástrofes que ocorrem devido a espíritos são interrompidas pela influência de um bodhisattva. Ao andar por uma floresta cheia de perigos como tigres e cobras peçonhentas, ele está protegido pelo pensamento precioso da bodhicitta; os animais selvagens são domados. O grande santo São Francisco de Assis mostrou isso. Havia um lobo vivendo na floresta que causava muitos males às pessoas que precisavam atravessá-la. São Francisco foi conversar com o lobo, a despeito dos avisos de que morreria. Contudo, quando ele se aproximou, o lobo tornou-se muito dócil, como um cachorro que quer comida do seu dono, deitando-se diante do santo e lambendo os seus pés.

Perturbações externas são controladas pela bodhicitta porque ela destrói as distrações principais que vivem dentro da nossa própria mente, as delusões. Obstáculos externos – espíritos etc. – não são capazes de perturbar um bodhisattva, nem os obstáculos internos, as delusões em si.

- Um bodhisattva não pode ser prejudicado por perturbações internas ou externas
- Uma consequência natural da bodhicitta é a segurança contínua do bodhisattva
- Perturbações externas são controladas pela bodhicitta porque ela destrói os nossos obstáculos internos

#### *Bodhicitta*

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

##### *1.8 Não somos incomodados por obstáculos*

COM BODHICITTA, TODAS as ações criam méritos infinitos; logo, nós realizamos naturalmente e com rapidez todo o caminho para a iluminação. Como um bodhisattva, praticamos as seis perfeições e os quatro meios de atrair discípulos para o Dharma e progredimos rapidamente pelos cinco caminhos. Então somos capazes de completar depressa os dois méritos de método e sabedoria, bem como alcançar os dois kayas, o dharmakaya e o rupakaya, a mente sagrada e o corpo sagrado de um buda. Sem bodhicitta, podemos completar o mérito de sabedoria, mas nunca o mérito de método.

Quando treinamos em bodhicitta, toda ação torna-se dhármica. Ao despertar pela manhã, lembramo-nos que vivemos para beneficiar os outros e, portanto, nada do que fazemos durante o dia é para o nosso próprio interesse. Tudo o que fazemos é apenas para alcançar a iluminação e ajudar a libertar todos os outros seres sencientes do sofrimento. A razão de estarmos vivos é eliminar todo o sofrimento de cada gentil ser senciente mãe. Com essa motivação, todos os segundos da nossa vida tornam-se incrivelmente significativos, não limitados, mas infinitos como a vastidão do céu. O propósito de cada respiração é esse. Bodhicitta confere significado a tudo o que fazemos – comer, caminhar, dormir, sentar; todas as ações, grandes ou pequenas.

Qual seja o caminho Mahayana que seguimos para a iluminação, o caminho Paramitayana ou o caminho Vajrayana, a bodhicitta é o ingrediente vital. Nós podemos dedicar a nossa vida inteira ao progresso nos dois estágios do Vajrayana, o estágio da geração e o estágio da consumação, podemos controlar os ventos psíquicos, abrir os *chakras* e todas essas coisas, mas, sem bodhicitta, nada disso é sequer uma ação Mahayana, que dirá a causa da iluminação.

- Um bodhisattva completará rapidamente os dois méritos de método e sabedoria
- A motivação de libertar todos os seres do sofrimento confere grande significado a tudo o que fazemos
- Sem bodhicitta, nem mesmo a prática Vajrayana será causa para a iluminação

#### *Bodhicitta*

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

##### *1.9 Completamos rapidamente os estágios do caminho*