

ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E
LAMA ZOPA RINPOCHE





SE ALGUÉM PERGUNTAR qual é a nossa prática principal, a nossa prática essencial na vida, devemos responder que é a bodhicitta. Geralmente, se alguém é questionado sobre a sua prática principal, essa pessoa dará o nome de uma deidade, dirá *kundalini ioga*, concentração nos ventos e gotas ou algo do gênero. Mas, na verdade, ainda que todas as outras coisas possam valer bastante a pena, a nossa prática essencial tem que ser a bodhicitta.

Amar os outros é a fundação de todas as qualidades que desenvolvemos ao longo do caminho para a iluminação. A partir dessa base, chegamos ao caminho Mahayana e progredimos pelos cinco caminhos, atingindo os dez *bhumis*, bem como os dois estágios do Tantra Ioga Superior. Sustentados no amor pelos outros, nós nos tornamos um buda e temos as qualidades infinitas do corpo, fala e mente sagrados. Então somos capazes de oferecer serviço perfeito, sem o menor equívoco, a todos os seres. Esse é o fantástico benefício que podemos oferecer-lhes como consequência da renúncia ao amor egoísta por nós mesmos e do direcionamento das nossas mentes para o amor pelos outros. Quando vemos dessa forma, percebemos que este bom coração, que ama e valoriza os outros, o bom coração desta única pessoa, é a coisa mais preciosa, como uma joia que concede desejos. Ele traz felicidade para cada um dos seres dos infernos, cada um dos fantasmas famintos, cada um dos animais, humanos, semideuses, deuses e seres do estado intermediário. O que obtemos é inimaginável, inestimável.

Devemos seguir os exemplos dos bodhisattvas, emulando o seu treinamento para amar os outros mais do que eles mesmos. Eles têm que ser os nossos exemplos, mostrando-nos como superar completamente os nossos problemas e alcançar a felicidade sublime para nós mesmos e para os outros. Assim, também seremos um exemplo para os demais.

- Desenvolver bodhicitta precisa ser o nosso refúgio principal e a prática essencial nesta vida
- Amar os outros é a fundação de todas as qualidades positivas do caminho
- Os bodhisattvas são os nossos exemplos, mostrando-nos como alcançar a felicidade para nós mesmos e para os outros

Bodhicitta

1 Os dez benefícios da bodhicitta

1.10 Nós nos tornamos uma fonte de felicidade para os outros



UMA DAS BELEZAS do budismo é que ele nos oferece um treinamento prático para a nossa mente. Ele não diz: “Bodhicitta é fantástica porque o Buda disse!” Ao invés disso, ele nos fornece os métodos para desenvolver tal atitude e, então, podemos constatar por nós mesmos se ela funciona ou não, se é fantástica ou não.

De acordo com esses métodos, a primeira coisa que precisamos é de um senso de equanimidade ou equilíbrio. Assim como a terra aplanada é a base na qual construímos uma casa, a equanimidade – uma atitude imparcial em relação a todos os outros seres – é a fundação para cultivar a bodhicitta. Segundo a experiência de meditadores do passado, quando alcançamos tal equilíbrio, podemos cultivar a bodhicitta de forma fácil e rápida. Contudo, o hábito profundamente arraigado de discriminar incisivamente entre amigos, inimigos e estranhos dificulta a obtenção dessa disposição mental equânime. Com o nosso tremendo desejo, apegamos-nos e aferramo-nos aos nossos amigos; com aversão e ódio, rejeitamos aqueles de quem não gostamos; e, com indiferença, fechamos os olhos para incontáveis pessoas que não nos parecem ser nem úteis nem nocivas. Enquanto a nossa mente estiver sob o controle desse tipo de apego, aversão e indiferença, nunca seremos capazes de cultivar a preciosa bodhicitta em nosso coração.

Equanimidade não é um conceito intelectual; não é apenas mais um pensamento ou ideia a ser entretido na nossa cabeça. É, isto sim, um estado da mente, uma qualidade específica da consciência ou uma atenção consciente a ser alcançada por meio de familiarização constante. Para que isso aconteça, temos que nos esforçar muito. Em outras palavras, temos que treinar a nossa mente e transformar a nossa atitude básica com relação aos outros.

- O budismo nos oferece métodos práticos de treinamento mental que podemos verificar por nós mesmos
- A fundação essencial é a equanimidade: uma atitude imparcial em relação a todos
- Equanimidade é um estado da mente alcançado por meio de esforço e constante familiarização

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

A base: equanimidade imensurável



TALVEZ EU DEVA explicar como desenvolver o equilíbrio. Nós fazemos isso com meditação. Visualize à sua frente uma pessoa que lhe cause agitação, alguém de quem você não goste; visualize atrás de você a pessoa à qual você é mais apegado; e visualize ao seu redor aquelas pelas quais você sente indiferença.

Olhe para esses três grupos de pessoas – amigo, inimigo e estranho – e medite; veja como você se sente em relação a cada um deles. Quando olha para o seu amigo querido, surge um sentimento de apego; você quer ir na direção dele. Quando olha para a pessoa que te machuca ou incomoda, você quer desviar o olhar; você rejeita essa pessoa. Visualize-os e observe como se sente. Depois, pergunte-se: “Por que eu penso de um modo diferente sobre pessoas diferentes? Por que quero ajudar a pessoa de quem gosto e não aquela que odeio?” Se você for honesto, descobrirá que as suas respostas são reações totalmente irracionais da mente deludida. Verifique: visualize todos os seres vivos do universo ao seu redor e perceba que, tanto quanto você, eles todos também desejam felicidade e não querem infelicidade. Portanto, não há razão para fazer a distinção psicológica entre amigo e inimigo, entre querer ajudar o amigo com apego extremo e querer rejeitar o inimigo inoportuno e agressivo com aversão extrema. Esse tipo de mente é totalmente irrealista, já que, à medida que a mente insatisfeita humana oscila, aqueles tipos de relação também naturalmente mudam.

É essa a abordagem para o desenvolvimento do equilíbrio e, quanto mais a praticamos, mais percebemos que, na verdade, não há nenhuma razão para distinguir seres sencientes entre amigos, inimigos e estranhos com base nos extremos do apego e do ódio; apenas uma mente doente faz isso.

- Para desenvolver o equilíbrio, visualizamos amigos, inimigos e estranhos ao nosso redor
- Refletimos sobre como nos sentimos em relação a eles e observamos se somos realistas
- Quanto mais fazemos isso, mais percebemos que não há motivos para fazer tais distinções

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

A base: equanimidade imensurável



SENTIR O EQUILÍBRIO entre todos os seres vivos sem discriminação não é algo que apenas inventamos. Não estamos tentando igualar algo que é inerentemente desigual. O que tentamos fazer é perceber como igual aquilo que já é igual. Tentamos superar a distorção de desigualdade projetada pelos departamentos do ego e do apego, que fazem com que experimentemos os dois extremos do desejo ávido e da aversão intensa. Apenas olhe ao seu redor. Quem de nós não quer felicidade e prazer? Todos nós queremos. E quem de nós quer sofrer? Ninguém. Somos todos iguais, tanto por desejar a felicidade como por querer nos livrar do sofrimento e do apego. Então podemos ver como a nossa mente está desequilibrada ao ser tão extrema e quantos conflitos vivenciamos como resultado disso. Se percebermos isso com clareza, mal acreditaremos em como temos sido ridículos.

É absolutamente lógico que devemos nos sentir semelhantes a todos os seres sencientes. Temos que abordar o sentimento de igualdade com o conhecimento-sabedoria analítico. Quando alcançarmos aquele ponto intelectualmente, deixamos a nossa mente permanecer no sentimento de igualdade pelo tempo que pudermos, mantendo a concentração unifocada no equilíbrio o máximo possível. Quando nos distrairmos, voltamos ao nosso raciocínio lógico e explicamos novamente para nós mesmos a natureza e as falhas do apego. Quando chegarmos à conclusão de que somos iguais aos outros, novamente deixamos a nossa mente permanecer naquele sentimento de equilíbrio. Devemos nos satisfazer com isso e apenas ficar ali. Isso é muito melhor do que a intelectualização.

Quando sentirmos o nosso primeiro gosto do equilíbrio, ele será uma experiência extremamente poderosa, mesmo que pequena. Com essa experiência menor, as nossas realizações têm início; começamos a realizar a mente pacífica.

- Todos os seres são iguais em desejar a felicidade e querer livrar-se do sofrimento
- Devemos gerar o sentimento de igualdade por meio da lógica, e, depois, permanecer nele
- Com o nosso primeiro gostinho do equilíbrio, começamos a realizar a mente pacífica

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

A base: equanimidade imensurável

PARA SERMOS CAPAZES de perceber como todos os seres sencientes foram incrivelmente gentis conosco e, portanto, desejarmos retribuir essa gentileza, temos que primeiro entender logicamente que todos eles nos ajudaram ao longo de inúmeras vidas. Fazemos isso ao compreender que todos os seres sencientes foram nossas mães não apenas uma vez, mas incontáveis vezes. Ainda que muitas pessoas possam ter tido uma relação difícil com a mãe, para a maioria de nós, a mãe desta vida é o objeto do nosso grande amor e a pessoa que nos demonstrou mais carinho e gentileza, maior inclusive do que o nosso pai. É por isso que os textos sobre bodhicitta geralmente usam a mãe.

Quando pensamos sobre como um ser passa, em um fluxo contínuo, de uma vida para a outra, podemos ver que, porque as nossas vidas são incontáveis, as nossas mães também são incontáveis. Todos os seres sencientes nos seis reinos foram nossa mãe não uma, mas inúmeras vezes. Não nos lembramos disso porque não somos capazes de recordar vidas passadas. Uma criança separada da sua mãe ainda bebê não conseguirá lembrar-se dela quando crescer, mas isso não significa que ela nunca teve uma mãe. Do mesmo modo, não podemos lembrar como a nossa mãe atual desta vida foi a nossa mãe incontáveis vezes em inúmeras vidas passadas, nem como todos os outros seres também foram as nossas mães.

No presente, quando vemos a nossa mãe atual, surge o sentimento intuitivo: “Ah, esta é a minha mãe”. Damos o primeiro passo dos sete pontos de causa e efeito quando esse mesmo sentimento aflora para cada um dos seres sencientes que encontramos – cada inseto, pássaro e pessoa.

- Precisamos reconhecer que todos os seres sencientes foram as nossas mães inúmeras vezes
- Porque as nossas vidas foram incontáveis, as nossas mães também foram incontáveis
- Quando intuitivamente vemos todos os seres que encontramos como nossa mãe, este passo está concluído

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

2.1 Todos os seres sencientes foram nossas mães

TRADICIONALMENTE, A GENTILEZA da mãe é discutida por meio de quatro linhas gerais: a gentileza de nos ter dado este corpo, de proteger-nos dos perigos da vida, de mostrar-nos as realidades do mundo suportando muitas dificuldades e de acumular carma negativo por nós.

Desde o momento em que nascemos, nossa mãe sacrificou a sua vida para garantir não apenas que sobrevivêssemos, mas que tivéssemos tudo de que precisávamos. Estávamos absolutamente indefesos e ela nos protegeu de todos os perigos ao nosso redor; dependemos dela para tudo. Ela também foi a responsável por nos dar educação, ensinando-nos tudo de que precisávamos para sobreviver neste mundo, como andar, falar, beber e comer, evitar perigos, como comportar-nos ao redor de outras pessoas etc., assim como garantindo que fôssemos à escola e obtivéssemos uma educação regular. Para isso, ela suportou muitas dificuldades e, inclusive, criou carma negativo. Ao observar, na nossa própria vida, todos os exemplos de como a nossa mãe foi gentil conosco, as nossas meditações sobre a gentileza dela serão muito eficazes. Temos oportunidades incríveis por causa deste corpo precioso que nos foi dado por ela mediante diversas dificuldades e sacrifícios.

Ao pensar sobre as quatro maneiras em que a nossa mãe foi tão gentil, usamos a mãe da nossa vida atual como um modelo e o expandimos para todos os seres sencientes. Essa mente é vital para nos conduzir ao próximo passo, a determinação de retribuir essa gentileza e, a partir daí, cultivar o amor, a compaixão e a atitude especial que decide assumir a responsabilidade exclusiva de libertar todos os seres do sofrimento.

- Há quatro linhas gerais que guiam a nossa reflexão sobre a gentileza da mãe
- Nossa mãe nos deu este corpo, manteve-nos seguros, educou-nos e suportou muitas dificuldades por nós
- Usando a nossa mãe atual como modelo, nós o expandimos para todos os seres sencientes

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

2.2 Lembrando da gentileza delas

SE A NOSSA mãe estivesse rumando cegamente para um precipício, sem alguém que a acompanhasse, e nós fôssemos os únicos capazes de ajudá-la, seria absolutamente vergonhoso que, ao invés de acudi-la, simplesmente ficássemos relaxados em um lindo parque, cantando, dançando e tomando sol enquanto ela caía para a sua morte.

É esse o estado de todos os seres sencientes, cegados por não terem o Dharma, rumando, passo a passo, para o abismo dos reinos inferiores e sofrimentos insuportáveis. Eles não têm a sabedoria do Dharma nem alguém que os acompanhe, e estão completamente intoxicados pela dor terrível dos três tipos de sofrimento e perturbados pelas delusões, acreditando que o apego aos objetos dos sentidos seja felicidade. A cada segundo, minuto e hora eles rumam em direção ao precipício que separa o sofrimento desta vida do sofrimento ainda maior da vida seguinte. Estes seres sencientes foram as nossas mães incontáveis vezes e foram inconcebivelmente gentis; logo, se não fizermos tudo ao nosso alcance para salvá-los do abismo, não temos vergonha.

Nós também estamos sofrendo, mas temos a enorme vantagem de conhecer o guia perfeito, o professor virtuoso, e de receber os ensinamentos do Dharma que nos permitem libertar-nos do sofrimento e alcançar a iluminação. Temos os meios para nos libertar; os outros seres sencientes não. Se não fizermos tudo ao nosso alcance para retribuir a grande gentileza deles, não há nada mais egoísta, cruel e mesquinho. Com isso em vista, devemos comprometer-nos, do fundo do nosso coração, a retribuir todas as mães seres sencientes com a liberação do sofrimento do samsara e a condução à iluminação plena.

- Se a nossa mãe estivesse rumando em direção a um precipício, seria vergonhoso não salvá-la
- Todas as nossas mães seres sencientes, perturbadas pelas delusões, dependem da nossa ajuda
- Precisamos desenvolver a forte determinação de conduzi-las do sofrimento à iluminação

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

2.3 Retribuir a gentileza delas