

ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E
LAMA ZOPA RINPOCHE



DO PONTO DE VISTA budista, sabemos claramente o que é amor: desejar que os outros sejam felizes. Isso é amor. Se perdemos o nosso parceiro e choramos, isso não significa que nos solidarizamos com ele e desejamos o seu bem. Ao contrário, apenas nos preocupamos com o fato de nós não estarmos felizes. É o completo oposto do amor.

Quando estamos no estado claro e limpo, no estado natural, percebemos que o nosso pensamento egoísta, o nosso apego, faz com que choremos, que nos sintamos tristes e solitários, desorganizando a nossa mente. Essa experiência nos permite compreender isso com clareza e, em um estado mental claro e limpo, temos mais bondade amorosa com relação aos outros. Pensamos: “Eu estou em desgraça. O meu pensamento de fixação egoísta e o meu apego me fazem chorar como um bebê. Eu pareço um bebê. Estou desesperado. Olhe para mim, olhe o meu estado. Jura? Assim como eu, muitas outras pessoas têm tanto sofrimento, tantos conceitos deludidos. Elas não estão em sintonia com a realidade, não são capazes de entrar no estado claro e limpo.” Sentimos simpatia; começamos a sentir compaixão e amor verdadeiros. Desejamos que elas possam abandonar a confusão e permanecer em um estado de mente feliz.

Precisamos, antes de tudo, observar a nossa própria experiência e, em seguida, aplicá-la aos outros: “Há muitas pessoas como eu”. Desse modo, despertamos muita compaixão e permanecemos em um estado de bondade amorosa, sentindo simpatia pelos outros. Quando nos mantemos nesse estado, ele se torna meditação em bodhicitta.

- Amor significa desejar que os outros sejam felizes
- A bondade amorosa é desenvolvida ao observarmos como nós e os outros sofremos devido às delusões
- A nossa própria experiência torna-se a base para o desenvolvimento de simpatia pelos outros

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

2.4 Bondade amorosa



COMPAIXÃO É o desejo de que os outros se livrem do sofrimento. Ela é a fonte da felicidade na vida, o instrumento essencial para assegurar a nossa própria felicidade e a felicidade dos outros. Sem compaixão, não há paz ou alegria na família, na sociedade, no país ou no mundo. Gerar compaixão é também fonte de saúde mental e física, a mais poderosa cura para nós mesmos e para os outros seres vivos.

O adjetivo “grande” é adicionado quando o pensamento inclui o desejo de que nós próprios trabalhemos para libertar todos os seres do sofrimento e de suas causas. A exclusão de um só ser da nossa compaixão significa que ainda não realizamos a grande compaixão; também não é grande compaixão se não temos nós mesmos o desejo de libertar todos os seres. O sentimento da grande compaixão Mahayana é idêntico ao amor de uma mãe pelo seu filho único e precioso. Se essa criança caísse em um poço em chamas, a mãe sentiria uma compaixão tão incrivelmente intensa que ela faria qualquer coisa para salvá-la, incluindo sacrificar a sua própria vida. Não importa o quão desrespeitosa, grosseira ou desobediente a criança é, o amor da mãe jamais diminuirá. Sua única preocupação é a felicidade do seu filho e ela fará tudo ao seu alcance para garanti-la. É assim que devemos nos sentir com relação a todos os seres vivos.

Quanto mais compaixão tivermos, mais dedicaremos a nossa vida a ajudar os outros. Então, todos os seres vivos receberão de nós paz e felicidade, direta ou indiretamente. É assim que somos, individualmente, responsáveis pela paz e felicidade de todos os seres vivos. Portanto, tudo o que fazemos deve voltar-se para o desenvolvimento da compaixão.

- A compaixão, o desejo de que os outros se livrem do sofrimento, é a fonte de toda felicidade
- A grande compaixão Mahayana é o desejo de que nós mesmos libertemos todos os seres sencientes
- Direta ou indiretamente, a nossa compaixão proporciona paz e felicidade a todos os seres vivos

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

2.5 Grande compaixão

DIA 304 A ATITUDE ESPECIAL É A DETERMINAÇÃO ABSOLUTA
DE LIBERTAR TODOS OS SERES SENCIENTES E
CONDUZI-LOS À ILUMINAÇÃO
—LAMA ZOPA RINPOCHE

AMENTE DA ATITUDE especial surge quando nós assumimos, por conta própria, a responsabilidade pela felicidade de todos os seres sencientes. Por exemplo, quando, em nossa vida cotidiana, estamos diante de uma tarefa difícil, pensamos, primeiro, que outra pessoa deveria fazê-la, mas, depois, decidimos que somos nós que devemos assumir a responsabilidade. Talvez vejamos uma senhora com dificuldade para carregar as suas sacolas na estação do metrô. O nosso primeiro pensamento pode ser que alguém certamente deveria ajudá-la a carregar as sacolas, mas, então, consideramos que nós mesmos temos que fazê-lo e, assim, surge a determinação de ajudá-la. Assumimos a responsabilidade. Ao invés de permitir que a outra pessoa sofra, assumimos o seu sofrimento.

Devemos libertar todos os seres sencientes de todo sofrimento que vivenciam e conduzi-los à felicidade inigualável da iluminação. Com bondade amorosa e grande compaixão, nós nos comprometemos a fazê-lo; com a atitude especial, damos um passo a mais e adotamos a determinação de que nós o faremos sozinhos. É o pensamento adicional de voluntariamente assumir total responsabilidade pela felicidade de cada um dos seres sencientes, conduzindo-os do sofrimento ao estado da mente onisciente. Essas palavras adicionais “eu o farei sozinho” são muito importantes. Precisamos sempre nos lembrar delas.

Pabongka Dechen Nyingpo explicou que a diferença entre o desejo de retribuir a gentileza e a atitude especial é como a diferença entre a intenção de comprar algo em uma loja e a determinação absoluta de obtê-la custe o que custar. Vamos do desejo à determinação: “Eu vou pagar e levar!” Essa é a força da determinação para libertar todos os seres nós mesmos, por conta própria.

- A atitude especial assume total e exclusiva responsabilidade pela felicidade de todos os seres
- Temos que sempre nos lembrar das palavras adicionais essenciais: “eu o farei sozinho”
- A atitude especial não é mais um desejo, mas uma determinação absoluta

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

2.6 Atitude especial



QUANDO GERAMOS o desejo de ajudar infinitos seres e nos atentamos para o significado disso, constatamos que, agora, a nossa mente, sabedoria e ações são muito limitadas para auxiliá-los. Para tanto, teremos que desenvolver o conhecimento-sabedoria infinito e transcendente de um buda. Quando nos tornamos um buda, somos capazes de nos manifestar em bilhões de diferentes aspectos para nos comunicar com todos os diversos seres sencientes na língua e de acordo com o nível mental deles. Portanto, ao compreender que não podemos fazer isso agora, mas que possuímos o potencial para alcançar a iluminação e ajudá-los, damos início à prática do nosso caminho espiritual até que alcancemos, eventualmente, a budeidade, quando poderemos de fato beneficiar os outros.

O caminho para a iluminação tem três níveis principais. O primeiro nos leva aos renascimentos superiores, mas não para fora da existência cíclica; daqui, a ajuda que podemos oferecer é mínima. O segundo nível é para aqueles que buscam a liberação completa da existência cíclica, sobretudo por se preocuparem com seus próprios problemas. Ainda que tais praticantes transcendam os seus egos, a ajuda que eles podem oferecer ainda é bastante limitada; eles não são capazes de ajudar todos os seres sencientes mães. Apenas seres completamente iluminados podem ajudá-los todos. Se é isso que queremos fazer, este é o objetivo que precisamos alcançar, e é para cá que o terceiro ou o mais elevado nível do caminho nos traz.

Essa intenção é a bodhicitta; quando os dois pensamentos – alcançar a iluminação e responsabilizar-se pelo bem-estar dos outros – unem-se ao mesmo tempo em uma só mente, o resultado é a bodhicitta.

- Agora, a nossa mente, sabedoria e ações são muito limitadas para ajudar todos os seres vivos
- Apenas quando completarmos o nível mais elevado do caminho seremos capazes de verdadeiramente ajudar os outros
- Bodhicitta é a mente que une os pensamentos de alcançar a iluminação e de responsabilizar-se pelo bem-estar dos outros

Bodhicitta

2 Os sete pontos de causa e efeito

2.7 Desenvolvendo a bodhicitta



UM DOS MÉTODOS especialmente enfatizados por Shantideva para o desenvolvimento da bodhicitta é igualar-se e trocar-se pelos outros: a conversão do apego à felicidade própria para o apego à felicidade dos outros. Por inúmeras vidas, estivemos obcecados com o nosso prazer e negligenciamos totalmente o alheio. Esse foco sem princípio na nossa própria felicidade que exclui a dos outros é chamado de “amor egoísta por si mesmo”. Logo, precisamos mudar essa atitude por completo, de uma que enfatiza o nosso próprio bem-estar para uma que prioriza o bem-estar do próximo.

Este pensamento é extremamente poderoso; simplesmente gerá-lo destrói automaticamente o ego. Por exemplo, se alguém nos pede para servir chá a um visitante, sentimo-nos imediatamente ressentidos. Servimos o chá, mas descontentes. Assim que nos fazem o pedido, o ressentimento aflora no nosso coração. É impressionante: não podemos nos alegrar sequer servindo uma xícara de chá a alguém. A bodhicitta é bastante prática. Não precisamos tanto do nosso intelecto, apenas de verificar todos os dias como o pensamento de amor egoísta por si inquieta a nossa mente. Nós nos irritamos até quando nos pedem uma xícara de chá. Isso é inacreditável, mas é o ego. Trazemos a xícara de chá relutantes e a largamos na mesa: “Aqui está o seu chá”, mas, mesmo que o tenhamos trazido, porque o fizemos com egoísmo no nosso coração, a ação é negativa.

Por outro lado, servir uma xícara de chá com o pensamento de dedicação da bodhicitta é a coisa mais positiva que podemos fazer: todas as maravilhosas qualidades da mente onisciente da iluminação originam-se da preocupação com o prazer dos outros seres. A simples compreensão disso é extremamente poderosa.

- Igualar-se e trocar-se pelos outros é um método enfatizado por Shantideva
- Esse pensamento é muito poderoso e prático; ele destrói o ego automaticamente
- Há uma enorme diferença entre servir um chá com egoísmo e com bodhicitta

Bodhicitta

3 *Trocando-se pelos outros*



SE, AO DESENVOLVERMOS as duas bodhicittas, conseguirmos transformar todas as nossas experiências no caminho, avançaremos rapidamente rumo à felicidade suprema. As duas bodhicittas são a relativa, ofuscadora ou convencional, e a bodhicitta suprema ou absoluta. Bodhicitta relativa é a consciência primária que mantém as duas aspirações: o desejo de beneficiar todos os seres e de alcançar a iluminação para fazê-lo. A bodhicitta suprema é a realização da vacuidade no contínuo mental de um ser com bodhicitta.

Bodhicitta relativa ou bodhicitta ofuscadora – seja qual for a tradução – é uma bodhicitta verdadeira para a consciência que ainda mantém a ignorância de ver as coisas como realmente existentes. Assim como derramar um frasco de tinta sobre um desenho refinado feito com delicadas linhas o destrói completamente, o modo como as coisas realmente existem é totalmente ofuscado por essa mente ignorante que as vê como verdadeiramente existentes – daí o termo “ofuscadora”. Ela ainda é bodhicitta, ainda é uma mente incrível, maravilhosa, mas carece da habilidade de ver a vacuidade do objeto que surge para ela. A verdade absoluta é essa vacuidade, a ausência de existência inerente do eu e de todos os fenômenos; logo, a bodhicitta suprema é a mente que tem essa realização da vacuidade. As explicações tradicionais sobre como treinar em bodhicitta possuem estes dois elementos: o treinamento gradual em bodhicitta relativa e o treinamento em bodhicitta suprema.

No livro *Treinamento da mente em sete pontos*, do Geshe Chekawa, o caminho gradual da bodhicitta suprema é explicado antes do caminho gradual da bodhicitta relativa. Contudo, Lama Tsongkhapa, assim como muitos outros lamas, começou pela bodhicitta relativa e depois explicou a bodhicitta suprema, enfatizando a importância dessa sequência para conduzir habilidosamente a mente do discípulo à iluminação.

- Transformar as nossas experiências com as duas bodhicittas traz rápido progresso no caminho
- A bodhicitta suprema realiza a vacuidade, enquanto a relativa não
- Lama Tsongkhapa enfatizou a importância de entendê-las em sequência

Bodhicitta

3 Trocando-se pelos outros

3.1 Treinamento nos dois tipos de bodhicitta



A RAZÃO LÓGICA PARA sentir que todos os seres sencientes são iguais é que todos eles buscam a felicidade, e nenhum deles, inclusive nós mesmos, desejamos ser infelizes. Deveríamos pensar assim: “Todos os seres sencientes querem ser felizes e nenhum, incluindo eu, deseja sofrer. Quando sinto algo desagradável, quero eliminá-lo imediatamente. Ainda que todos os seres sencientes desejem igualmente a felicidade e a liberdade do sofrimento, desses incontáveis bilhões de seres, a minha mente volúvel escolhe apenas um para fazer feliz e se esquece dos outros. Quando encontro alguém que me incomoda, eu o vejo como um inimigo e quero prejudicá-lo, e, quando ele está bem, tenho inveja.” Esta é uma mente irrealista, desequilibrada e extrema.

É como se duas pessoas igualmente esfomeadas e sedentas batessem à nossa porta. Olhamos para ambas, mas escolhemos apenas uma: “Você pode entrar”; e dizemos à outra: “Você não. Vá embora”. Sabemos que elas estão exatamente no mesmo apuro, que ambas estão com fome e sede intensas, mas a nossa mente extrema e estreita escolhe uma: “Entre, eu te amo. Vista roupas confortáveis e limpas; coma e beba algo”; e rejeita a outra por completo.

Essa é a ação de uma mente estreita, insensata e extrema. Tudo vem do equívoco do apego, uma mente desequilibrada agindo de um modo irrealista que certamente não tem nenhuma relação com o budismo ou com qualquer outra religião. Até mesmo se analisarmos isso do ponto de vista científico, materialista, continua a ser irrealista; inclusive pessoas comuns, não religiosas perceberiam facilmente que esse é um tipo de mente ridículo.

- Uma mente que discrimina entre eu e outros é irrealista, desequilibrada e extrema
- É tão ilógico quanto ajudar uma pessoa com fome e sede e rejeitar a outra
- Até mesmo pessoas comuns, não religiosas percebem facilmente que esse tipo de mente é ridículo

Bodhicitta

3 Trocando-se pelos outros

3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa

3.2.1 Nós e todos os outros somos iguais