

# ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA  
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E  
LAMA ZOPA RINPOCHE





**P**ODE PARECER QUE a nossa vida seria perfeita se não fossem todos os fatores externos interferindo e fazendo-nos sofrer, mas, quando analisamos com mais cuidado, percebemos que, se fôssemos capazes de destruir o pensamento de amor egoísta por nós mesmos, o nosso sofrimento acabaria completamente, não importa a situação em que estivéssemos. Esse pensamento é o culpado por absolutamente todo sofrimento que vivenciamos.

O pensamento de amor egoísta por si é como um açougueiro que abate a nossa liberdade, ocasionando problemas nesta vida e além. Ele cria inimigos, impede-nos de gerar virtude com o Dharma e faz com que a raiva e outras emoções negativas nos governem. Ao invés de nos levar à paz e à iluminação, ele nos conduz aos reinos inferiores. É como um ladrão que rouba todo o nosso mérito acumulado com muito esforço e, ainda assim, continuamos a segui-lo. Essa atitude egoísta é a causa do nosso renascimento eterno nos seis reinos do samsara e o motivo de todos os diversos sofrimentos experimentados infinitas vezes. Enquanto estivermos no reino humano, ele é a causa da velhice, da doença, da morte e de todos os outros tipos de sofrimento com que lidamos diariamente.

Enquanto tivermos o amor egoísta no nosso coração, a iluminação, a liberação e a bodhicitta são impossíveis. Alcançar qualquer das realizações do lamrim, como o perfeito renascimento humano ou impermanência e morte, é impossível. Nenhuma das nossas ações, de manhã à noite, pode tornar-se Dharma e, portanto, causa da felicidade. O pensamento de amor egoísta por nós mesmos preenche a nossa mente, sem que haja espaço para pensar nos outros ou desenvolver compaixão e bondade amorosa.

- Absolutamente todo sofrimento que experimentamos deve-se à atitude de amor egoísta por nós mesmos
- O amor egoísta é o açougueiro que abate a nossa liberdade e nos conduz aos reinos inferiores
- Enquanto mantivermos o amor egoísta, nunca alcançaremos nenhuma realização do lamrim

### *Bodhicitta*

#### *3 Trocando-se pelos outros*

##### *3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa*

###### *3.2.2 As deficiências do amor egoísta por si mesmo*

O PENSAMENTO DE AMOR egoísta por nós mesmos é a raiz de todos os problemas humanos. Ele dificulta a nossa vida e nos faz infelizes. A solução para esse pensamento, o antídoto, é a mente completamente oposta: a bodhicitta. A mente de amor egoísta está preocupada apenas com “eu, eu” – o eu autoexistente. A bodhicitta substitui o eu pelos outros. Cria-se, assim, um espaço na nossa mente. Então, mesmo que o nosso amigo mais querido se esqueça de nos dar um presente no Natal, nós não nos importamos.

No seu texto *Lama Chöpa*, o Panchen Lama diz: “O amor egoísta é a causa de toda miséria e insatisfação, e ver todos os seres sencientes mães como mais queridos do que a si próprio é a fundação de todas as realizações e do conhecimento. Logo, abençoa-me para que eu converta o amor egoísta por mim em preocupação por todos os outros.” Isso não é uma teoria filosófica complexa, mas uma afirmação bastante simples. Sem precisar que um texto tibetano nos diga, sabemos, a partir das nossas próprias experiências, que o pensamento egoísta é a causa de toda a nossa confusão e frustração. Essa evolução do sofrimento é encontrada não apenas na cultura tibetana, mas na nossa também.

O Panchen Lama continua e diz que devemos olhar para as ações do Buda. Ele abandonou o apego a si próprio e alcançou todas as sublimes realizações. Mas olhem para nós – estamos obcecados com “eu, eu, eu” e não realizamos nada a não ser infelicidade infinita. É óbvio, não é? Portanto, precisamos entender claramente como isso funciona. Elimine o falso conceito do amor egoísta e você se libertará de toda miséria e insatisfação. Preocupe-se com o bem-estar de todos os outros e deseje que eles alcancem as mais elevadas realizações, como a bodhicitta, e você encontrará toda felicidade e satisfação.

- A mente de amor egoísta por si mesmo é a raiz de todos os problemas humanos e a bodhicitta é o antídoto
- As nossas experiências nos mostram como o amor egoísta causa toda confusão e frustração
- Em contraste, o Buda abandonou o apego a si próprio e alcançou todas as sublimes realizações

### *Bodhicitta*

#### *3 Trocando-se pelos outros*

##### *3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa*

###### *3.2.2 As deficiências do amor egoísta por si mesmo*

**T**ODA FELICIDADE E benefício que já experimentamos veio dos outros. Quando nascemos, viemos do ventre da nossa mãe sem nada. Não tínhamos sequer roupas. Os nossos pais nos deram roupas, leite, cuidado e atenção.

Agora que crescemos, temos roupas e muitas outras coisas. De onde elas vieram? Do esforço de outros seres sencientes. Talvez pensemos que é porque temos dinheiro. Não podemos vestir dinheiro. Se outras pessoas não tivessem feito o tecido, não teríamos roupas. O bolo que apreciamos também é resultado do esforço de outras pessoas. Se elas não tivessem se dedicado a fazê-lo, não teríamos bolo. O mesmo vale para todos os outros prazeres samsáricos; tudo vem de outros seres sencientes, de outras pessoas. Pense em tudo o que fizemos hoje. O leite que tomamos de manhã – não era nosso, era? Podemos ver que é o mesmo com tudo o que temos. Tudo veio de outras pessoas. Nascemos sem nada. Os outros são tão gentis. Não pensem que chegamos até aqui por meio da sociedade – estudando, trabalhando, ganhando dinheiro – e agora fazemos tudo por conta própria.

Esquecer a gentileza dos outros e pensar “eu fiz isto” é um erro completo, uma atitude mental absolutamente irrealista. Verifiquem. Toda a comida no supermercado vem do esforço de outros seres sencientes. Não podemos fazer tudo nós mesmos. Outros seres sencientes mães gastaram a própria energia para colocar a comida no supermercado e disponibilizá-la para nós. Tenho certeza de que o nosso ego e apego nunca nos deixaram pensar que outros seres sencientes são gentis. Ao longo dos éons, esse pensamento nunca passou pela nossa cabeça.

- Toda felicidade e benefício que experimentamos veio dos outros
- Quando verificamos, percebemos que é impossível viver sem a gentileza dos outros
- Esquecer a gentileza dos outros é uma atitude mental errada e irrealista

*Bodhicitta*

*3 Trocando-se pelos outros*

*3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa*

*3.2.3 Os benefícios de estimar os outros*

SEM A EXISTÊNCIA de seres sencientes sofredores, não há como realizar a *Bodhicitta*. Portanto, cada ser vivo é incrivelmente precioso e pode nos trazer imenso benefício. Os seres vivos são os nossos verdadeiros professores. Amar e servir até mesmo um único ser – seja ele a nossa mãe, pai, filho ou até o nosso inimigo – leva-nos à iluminação, já que purifica diversos obscurecimentos e acumula vastos méritos.

Mesmo um só ser vivo é mais precioso do que nós mesmos, já que toda a nossa felicidade e sucesso vêm do amor por esse único ser. Sendo assim, segue-se que dois seres são ainda mais preciosos e importantes, e então devemos também amá-los e servi-los. Cem seres vivos são muitos mais preciosos e importantes do que nós mesmos, portanto, devemos amá-los e trabalhar por todos eles. Agora, os seres vivos são incontáveis, então os infinitos seres vivos são incredivelmente preciosos e importantes e, por isso, devemos amá-los. Ao analisarmos dessa maneira, podemos ver que não há nada mais importante na nossa vida do que amar e trabalhar pelos outros infinitos seres.

Se há um só ser senciente na nossa vida que não amamos, como uma pessoa que não gosta de nós e nos critica, não pode haver iluminação. Não somos capazes de alcançá-la sem estima por essa pessoa; se a amamos, podemos nos iluminar. Portanto, essa pessoa é a mais preciosa da nossa vida. Podemos cessar todas as impurezas da nossa mente, libertar-nos de todo o sofrimento, alcançar a felicidade inigualável com todas as realizações e então iluminar os outros incontáveis seres sencientes devido à gentileza dessa única pessoa preciosa.


- Amar um só ser vivo purificará os nossos obscurecimentos e acumulará vasto mérito
- Não há nada mais importante do que amar os incontáveis seres vivos
- Cada pessoa é muito preciosa, pois, ao estimá-la, encontramos a felicidade inigualável

### *Bodhicitta*

#### *3 Trocando-se pelos outros*

##### *3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa*

##### *3.2.3 Os benefícios da estima pelos outros*

**DIA 313** TROCAR O EU PELOS OUTROS É UMA REVOLUÇÃO  
 INTERNA QUE VIRA A NOSSA ATITUDE MENTAL  
COMPLETAMENTE DE CABEÇA PARA BAIXO  
—LAMA YESHE

---

**A** CORAJOSA MUDANÇA DO apego por si mesmo pela preocupação com os outros é tão maravilhosa como sábia. Há incontáveis seres vivos na Terra, mas pouquíssimos conhecem a troca do eu pelos outros. Essa prática pode ser muito difícil, mas é extremamente valiosa. Se formos capazes de fazê-la, ela nos ajudará a resolver todos os nossos problemas. Mudar a nossa perspectiva desse modo transforma qualquer infelicidade no caminho pacífico da liberação. Precisamos desesperadamente de métodos como esse. A vida é sofrimento e as nossas mentes são fracas. A troca do eu pelos outros é uma verdadeira revolução.

Se você tiver dificuldade em tomar o sofrimento dos outros para si, pratique primeiro consigo mesmo. Da próxima vez que os seus joelhos doerem durante uma meditação sentada, receba essa dor no seu ego e deixe que ele perca a cabeça. Deixe-o enlouquecer cada vez mais. Pratique isso por uma semana. Depois, pratique tomar para si mesmo todo o sofrimento que você experimentou durante a vida. O seu ego e apego também não gostarão disso, mas deixe-os perderem a cabeça de novo. Depois, pouco a pouco, estenda a sua prática e tome para si mesmo os sofrimentos dos seus pais, dos seus amigos, de todas as pessoas do seu país e de todas as pessoas na Terra, até que você receba os problemas e sofrimentos de todos os seres sencientes do universo.

A natureza do apego é tal que, quando os problemas surgem, ele os repele cegamente. Essa prática treina a nossa mente a lidar com a negatividade, sentir compaixão pelos outros e assumir o sofrimento e os problemas deles, o que, por sua vez, ajuda-nos a superar o amor egoísta e a amar os outros mais do que a nós mesmos.


- A troca do eu pelos outros é uma revolução interna que nos ajudará a resolver todos os problemas
- Começamos tomando o nosso próprio sofrimento e, gradualmente, assumimos os alheios
- Isso treina a nossa mente a lidar com a negatividade e a amar os outros mais do que a nós mesmos

*Bodhicitta*

3 *Trocando-se pelos outros*

3.2 *Treinamento da mente em bodhicitta relativa*

3.2.4 *Como meditar em dar e tomar (tonglen)*

**DIA 314** A ENERGIA DO APEGO E DO EGOÍSMO É COMO  
 UM ESPINHO NO NOSSO CORAÇÃO E, QUANDO O  
RETIRAMOS, SENTIMOS UMA ALEGRIA INDESCRITÍVEL  
—LAMA YESHE

---

**L**AMAS TIBETANOS TÊM uma técnica de treinamento mental especial para eliminar o apego e o pensamento de amor egoísta, por meio da qual transformamos o nosso corpo em milhares, milhões, bilhões de corpos e damos todos eles aos seres sencientes. Transformamos o nosso corpo em coisas bonitas – não coisas horríveis que não queremos – e as damos a todos. Fazemos isso porque, neste momento, nós nos aferramos ao nosso corpo com uma energia de apego tremendamente poderosa; ao dá-lo aos outros, começamos a destruir essa energia.

Não apenas damos o nosso corpo – nós também meditamos em dar todas as nossas posses. A nossa casa se transforma em milhares de casas, a comida na nossa geladeira multiplica-se milhares de vezes, e assim por diante com todos os nossos outros prazeres. Nós os enviamos todos para os seres sencientes com muita compaixão, compreendendo que todos eles são iguais em desejarem felicidade e não quererem sofrimento, mas sempre agem com ignorância e, portanto, devem constantemente experimentar sofrimento, confusão e insatisfação.

Esse tipo de meditação não é uma piada ou algo engraçado. É muito útil. Antes de praticá-la, o nosso apego pode fazer com que nos sintamos tristes em dar um só centavo para alguém, mas, por meio de treinamento, a nossa mente pode lentamente alcançar o ponto em que damos coisas com muita alegria e prazer. Isso é experiência – não estou dizendo que é a minha experiência, mas é a experiência de muitas pessoas, tanto no oriente como no ocidente. Então, é algo que nós também precisamos conquistar: a habilidade de ceder alegremente o nosso corpo e todas as nossas posses materiais.

- Para enfraquecer o apego, transformamos o nosso corpo em lindos presentes para os outros
- Também podemos meditar em multiplicar as nossas posses e enviá-las a todos os seres
- Isso é um treinamento gradual em como dar coisas com grande alegria e prazer

*Bodhicitta*

3 *Trocando-se pelos outros*

3.2 *Treinamento da mente em bodhicitta relativa*

3.2.4 *Como meditar em dar e tomar (tonglen)*



COMO É A técnica para de fato praticar a meditação de dar e tomar, que os tibetanos chamam de *tonglen*? Comece expirando pela sua narina direita. Visualize o ar exalado como uma luz branca, cuja essência é toda a sua energia positiva e sabedoria. Essa luz branca irradia-se para todos os seres sencientes nos seis reinos do samsara e além. Ela entra pela narina esquerda deles, penetra em seus corações e gera grande felicidade. Visualize o ar que eles exalam como uma fumaça espessa e escura, cuja essência é toda a negatividade, confusão e intenso sofrimento deles. Essa energia negra e poluída entra pela sua narina esquerda e desce até o seu coração. Não a deixe fora de você; traga-a direto ao seu coração para que o seu ego e apego enlouqueçam.

Faça esse ciclo de expirar luz branca pela sua narina direita e inspirar fumaça preta pela esquerda três vezes. Depois, expire pela sua narina esquerda e inspire pela direita três vezes. Então, expire e inspire três vezes por ambas as narinas ao mesmo tempo. Ao final das nove rodadas, concentre-se, pelo maior tempo possível, no sentimento de que você e todos os outros seres sencientes foram completamente purificados de todo sofrimento, negatividade e mente dualista, e que estão plenamente iluminados, experimentando o êxtase eterno que permeia o seu corpo e mente. Quando você perder o foco, repita outras nove rodadas.

Não devemos pensar que essa meditação é apenas uma fantasia e que ela não muda o nosso sofrimento e o dos outros. Na verdade, é uma prática profunda e, a cada vez que a fazemos, ela nos aproxima, juntamente com todos os outros seres sencientes, da iluminação.

- A técnica de *tonglen* consiste em expirar positividade e inspirar negatividade
- A cada ciclo de nove rodadas, foque intensamente em purificação e êxtase
- A cada vez que fazemos essa prática, ela nos aproxima, juntamente com todos os outros seres sencientes, da iluminação

#### *Bodhicitta*

##### *3 Trocando-se pelos outros*

##### *3.2 Treinamento da mente em bodhicitta relativa*

##### *3.2.4 Como meditar em dar e tomar (tonglen)*