

ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E
LAMA ZOPA RINPOCHE



A TÉCNICA MAHAYANA CHAMADA *lojong* – transformação do pensamento ou treinamento da mente – trata-se essencialmente da transformação de qualquer situação em uma que seja favorável ao caminho. Vemos todas as situações como positivas, usando tudo o que encontramos como um meio para desenvolver a nossa mente em sabedoria e compaixão. Não existe uma situação “ruim”, a não ser aquela que é assim designada pela nossa mente. Podemos, com a mesma facilidade, designá-la como “boa”.

A prática budista fundamental é a de não prejudicar os outros, mas, ao ficarmos nervosos, apegados, invejosos etc., causamos danos a eles e a nós mesmos. A transformação do pensamento é uma maneira incrivelmente habilidosa de reverter isso, em que tudo o que fazemos nos beneficia e aos outros. Essa prática torna-se muito mais fácil quando percebemos que, ao nos atermos ao pensamento de amor egoísta, nós nos prejudicamos, enquanto opor-nos a ele nos beneficia. Por exemplo, quando alguém fica nervoso conosco, a nossa reação habitual é ficar nervoso em contrapartida. Porém, ao aplicar as técnicas de transformação do pensamento, podemos passar a vê-lo como o nosso melhor amigo, compreendendo como precisamos da sua raiva para superar a nossa impaciência e, assim, realizar a perfeição da paciência, um dos requisitos para a iluminação. Então nós o vemos como uma joia preciosa, um professor maravilhoso. Isso não significa que as suas ações sejam necessariamente boas, mas sim que a nossa reação a elas pode ser benéfica ou não, de acordo com a nossa interpretação.

Alterar os nossos traços egoístas habituais e treinar a nossa mente para trabalhar pelos outros é o coração da prática da transformação do pensamento. Sem essa mudança radical, não podemos ter a expectativa de desenvolver grande compaixão, bodhicitta e todas as outras mentes que conduzem à iluminação.

- O treinamento da mente pode transformar tudo o que encontramos em um passo no caminho
- Ele nos fornece técnicas para ver quem nos incomoda como uma joia preciosa ou um professor
- Lojong altera os nossos traços egoístas habituais e treina a nossa mente para trabalhar pelos outros

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho



A ABORDAGEM BUDISTA PARA a negatividade não é evitá-la, mas confrontá-la e analisar por que ela está ali, qual é a sua realidade. Pensamos que essa é a melhor fundação para destruir a mente negativa, e é muito mais lógico e científico do que simplesmente evitá-la – como correr para um outro lugar ou tentar pensar apenas em coisas positivas. Isso não basta. Logo, quando os problemas surgirem, ao invés de nos afastarmos deles, devemos encará-los direto nos olhos. Isso é muito útil; essa é a maneira budista.

Se fugirmos dos problemas, nunca seremos capazes de realmente encontrar as suas raízes. Enterrar a nossa cabeça na terra tampouco ajuda. Temos que identificar de onde eles vêm e como nascem. O modo de descobrir a mente clara e pura é pela compreensão da natureza da mente confusa, especialmente a causa dela. Se há um espinhal crescendo na porta da nossa casa que nos arranha todas as vezes que entramos e saímos, podá-lo não bastará para resolver o problema definitivamente – para que ele não nos incomode mais, temos que arrancá-lo pela raiz.

Por meio da meditação, descobrimos como a mente egoísta de apego é a causa de toda doença mental e frustração, e como a mudança da nossa atitude pode melhorar a saúde da nossa mente e conferir propósito e significado a nossa vida. A atitude que precisamos mudar é a preocupação excessiva com nós mesmos – “Talvez eu vá ficar doente, talvez isso, talvez aquilo” – substituindo-a, com o treinamento da mente, por uma em que dedicamos a nossa vida completamente ao benefício dos outros.

- Não devemos evitar os problemas, mas encará-los nos olhos
- Descobrimos a mente clara e pura por meio da compreensão da natureza da mente confusa
- Ao mudar a nossa atitude, melhoramos a saúde da nossa mente e encontramos sentido na vida

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

UMA DAS COISAS mais importantes que o treinamento da mente Mahayana ensina é colocar toda a culpa no pensamento de amor egoísta por nós mesmos, ao qual ela de fato pertence. Desse modo, desenvolvemos aversão a ele e o percebemos como o nosso inimigo. Ao invés de nos identificarmos com e de obedecermos a esse pensamento, nós nos separamos dele. Então, todas as nossas atividades diárias tornam-se pura prática do Dharma.

Não importa quantas circunstâncias difíceis surjam, devemos colocar toda a culpa no pensamento de amor egoísta. Temos que nos lembrar de como toda dificuldade deve-se às deficiências dele. Depois, nós devolvemos a esse pensamento todos os problemas e coisas indesejáveis que ele nos proporcionou. A mente de amor egoísta quer que procuremos pela fonte dos nossos problemas em outro lugar, mas, com esta prática, nós estabelecemos a culpa precisamente na causa raiz: o próprio amor egoísta. Sem essa compreensão, os nossos problemas nos motivam a criar carma negativo, mas, ao utilizá-los como armas para destruir o egoísmo, qualquer dificuldade que experimentemos transforma-se em um meio para eliminar a ignorância e o carma negativo. Isso é especialmente útil se o problema for inevitável. Ao enviá-lo para o pensamento de amor egoísta e destruí-lo, viver os problemas torna-se realmente uma prática do Dharma.

Qualquer energia que teríamos usado para eliminar um problema externo pode agora ser usada para eliminar o nosso egoísmo. Utilizar os nossos medos de julgamentos ou críticas é especialmente eficaz. Se formos capazes de fazer isso continuamente, então os medos, preocupações e paranoia deixam de surgir. Essa é a psicologia profunda e essencial que realmente destrói o pensamento de amor egoísta, a fonte de todos os nossos problemas, e o aniquila de modo definitivo.

- Um dos treinamentos chave Mahayana é colocar toda a culpa no pensamento egoísta
- Desse modo, os nossos problemas transformam-se em armas para eliminar a ignorância e o carma negativo
- Essa é a psicologia profunda e essencial que destruirá o pensamento de amor egoísta

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento

4.1.1 Convertê-las por meio de análise

SE NÃO SOMOS testados, ouvimos ensinamento atrás de ensinamento e achamos que estamos bem, mas, quando nos confrontamos com uma situação difícil, é possível descobrirmos que não estamos nada bem. É por isso que verdadeiros praticantes do Dharma acolhem a dificuldade. Ela nos dá a chance de avaliar se o que estudamos funciona ou não, a chance de transformar sofrimento em felicidade. De outro modo, continuamos despreocupados, totalmente fora da realidade, acreditando que estamos bem quando não estamos, já que nunca de fato praticamos o Dharma.

Quando eu estudei, dos nove aos vinte e quatro anos, em Sera, no Tibete, eu tentei estudar e praticar o Dharma o melhor que pude. Aí, em 1959, os chineses nos expulsaram. Bem, não exatamente, mas eles não permitiram a prática do Dharma. Pensei que, se eu quisesse continuar a praticar, não havia razão para ficar no Tibete. Então, escapei para a Índia. Naquela dolorosa situação de incerteza, eu tive que olhar profundamente para dentro de mim mesmo e verificar se todos aqueles ensinamentos recebidos me ajudariam a suportar aquela nova realidade. Descobri que eles ajudavam muitíssimo, e isso me deu a confiança de que precisava para lidar com o ambiente instável em que nos encontrávamos.

A experiência dolorosa nos ajuda a desenvolver um entendimento mais profundo, que vai além do meramente intelectual. Claro, se formos completamente ignorantes, não importa o tamanho do nosso sofrimento, ele não nos conduzirá à felicidade. Nós apenas vamos da infelicidade para uma infelicidade ainda maior. Se, pelo contrário, tivermos pelo menos um pouquinho de sabedoria do Dharma e estivermos em apuros, saberemos como usar essa experiência para nos levar à felicidade.

- Verdadeiros praticantes do Dharma acolhem a dificuldade porque ela nos testa e mantém os nossos pés no chão
- Em situações dolorosas, como no exílio dos tibetanos, os ensinamentos ajudam enormemente
- Experiências difíceis ajudam-nos a desenvolver uma compreensão mais profunda, que vai além da intelectual

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento

4.1.1 Convertê-las por meio de análise

SEMPRE QUE TIVERMOS problemas, podemos usá-los para eliminar o Orgulho, uma das seis delusões principais. Até nos livrarmos completamente da delusão, não temos liberdade verdadeira e o carma passado e pensamentos perturbadores nos afetam incessantemente. O orgulho parece ser nosso amigo, mas ele traz, apenas, problemas intermináveis.

O orgulho atenta-se às deficiências dos outros e exagera as nossas próprias qualidades. Quando percebemos que nós mesmos temos muitos problemas e nos lembramos deles, o orgulho não aparece. O reconhecimento do nosso próprio sofrimento elimina o orgulho e faz com tenhamos compaixão por aqueles que, como nós, sofrem no samsara. Quando somos orgulhosos, nós nos alegramos com as dificuldades dos outros, o que impede o surgimento da compaixão. Ao invés disso, se nos recordarmos dos nossos problemas, a mente virtuosa que deseja a felicidade dos outros aparecerá facilmente.

Uma maneira de controlar o orgulho é a contemplação dos nossos próprios erros. Ao pensarmos sobre os nossos êxitos, o orgulho se manifesta, mas, quando observamos os equívocos, ele desaparece. Temos que perceber o pouco que sabemos: considere qualquer conhecimento mundano nosso e o pouco que ele nos ajudou a alcançar a felicidade suprema; considere os nossos pequenos conhecimentos do Dharma e quanto ainda temos a aprender. Julgamos conhecer alguns assuntos, mas, ainda que sejamos capazes de assimilar as palavras, não conquistamos as realizações. Ainda que compreendamos as explicações, se continuamos a sofrer devido aos nossos problemas, claramente não entendemos a verdadeira natureza da nossa mente, corpo e sentidos. Pensar dessa forma ajuda a eliminar o orgulho.

- Problemas nos ajudam a eliminar o orgulho, fonte de dificuldades intermináveis
- O reconhecimento dos nossos problemas destrói o orgulho e permite que a compaixão surja
- A contemplação dos nossos erros e falta de conhecimento também elimina o orgulho

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento

4.1.1 Convertê-las por meio de análise



A MAIORIA DOS PROBLEMAS humanos é gerada pelo intelecto. Claro, há problemas em um nível mais profundo, intuitivo, mas, a maior parte deles, como perturbações emocionais e ansiedade, surgem de como pensamos.

Quando éramos bebês, não tínhamos problemas políticos, tínhamos? Não tínhamos problemas econômicos ou sociais, porque éramos muito imaturos para conflitos de ego ou intelectualizações. Quando éramos bebês, não tínhamos disputas ou insatisfações religiosas nem embates filosóficos ou raciais; não tínhamos esses tipos de problemas intelectuais. Mas, à medida que crescemos, começamos a intelectualizar: “O que é a sociedade? Quem sou eu? Como devo me identificar? Qual é o meu arquétipo dominante?” O nosso ego deseja algum tipo de identidade, algo para se agarrar de uma maneira obstinada. Não pode ser natural. É por isso que somos totalmente artificiais, confusos e insatisfeitos.

Podemos ver que, no mundo moderno, a maioria dos problemas humanos nasce de relacionamentos conflituosos entre as pessoas. Homens têm problemas com mulheres; mulheres com homens. Tudo isso vem de jogos intelectuais, não da intuição. Os nossos conceitos intelectuais fabricam crenças como “este é o melhor objeto para eu me agarrar. Se não puder tê-lo, vou me matar. As outras coisas não são realidade para mim; este objeto é a minha única realidade”. Desse modo, fixamo-nos aos nossos conceitos intelectuais e acabamos cometendo suicídio. Então, podemos ver como os problemas intelectuais humanos são artificiais, irreais e completamente dissociados da realidade. Por exemplo, a nossa mente deludida descreve uma maçã como “fantástica. Que linda cor vermelha, eu a amo tanto”. Essa é a maneira exagerada como descrevemos qualquer coisa à qual estamos apegados e o motivo de termos uma mente doente. Fundamentalmente, é tudo fantasia.

- A maioria dos problemas, como perturbação emocional e ansiedade, origina-se do nosso modo de pensar
- À medida que crescemos, o nosso ego cria os nossos problemas ao intelectualizar e aferrar-se
- Os problemas humanos são conseqüências artificiais e irrealistas de uma mente doente

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento

4.1.2 Convertê-las por meio da visão



É IMPORTANTE COMPREENDER QUE essa imagem de autopiedade à qual nos agarramos não existe. Eu poderia facilmente explicar isso de uma maneira filosófica e detalhada, mas o modo simples é pela observação de como nos vemos hoje – “eu sou isto, aquilo” – comparado a como nos víamos no ano passado.

Antes de tudo, as coisas estão mudando constantemente a cada fração mais ínfima de segundo. Não há como o Sr. Silva de hoje ser exatamente o Sr. Silva de ontem. É simplesmente impossível. E, quando vemos claramente como mantemos uma imagem permanente de nós mesmos, resta-nos apenas rir. É tão absurdo! Acreditamos que somos a mesma pessoa que éramos há dez anos. É isso o que o Buda quis dizer quando afirmou que somos deludidos, deludidos, deludidos! Deludido significa manter e apegar-se a conceitos sem sentido e a projeções alucinadas de nós mesmos. Enquanto não erradicarmos essa causa de todos os nossos problemas, não fazemos um bom trabalho.

Podemos meditar por vinte ou trinta anos, mas, se não chegarmos à raiz dos problemas, se não chacoalharmos o ego, se tudo o que fazemos é torná-lo mais belo e concreto, realmente não fazemos um bom trabalho. O que precisamos é abalar o nosso samsara, a raiz do ego, o modo como a nossa concepção de ego agarra-se às coisas. Quando chacoalharmos o Monte Meru do nosso ego, a nossa mandala samsárica inteira desaba. Isso é um terremoto de verdade. O ensinamento do Buda sobre a realidade universal é tão profundo. Ele nos mostra o caminho para sermos saudáveis, estilhaçando todos os nossos conceitos e ilusões.

- É vital compreender como nos aferramos a uma imagem de autopiedade que não existe
- Acreditar que somos a mesma pessoa que éramos ontem é absurdo
- A nossa mandala samsárica desabarà quando estilhaçarmos os conceitos e as ilusões do ego

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.1 Converter as circunstâncias por meio do pensamento

4.1.2 Convertê-las por meio da visão