

ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E
LAMA ZOPA RINPOCHE





QUANDO ADOECEMOS, AO INVÉS de nos deprimirmos e ficarmos obcecados com a nossa doença, o que só causa mais problemas, devemos pensar imediatamente: “Eu rezei para receber os problemas dos outros e agora os recebi. Eu vivenciarei esta doença em benefício de todos os seres sencientes”. A nossa doença é a doença de todos os seres vivos e, já que temos que vivenciá-la, o melhor é usá-la para desenvolver o bom coração supremo da bodhicitta.

Como fazemos isso? Precisamos ter consciência de todas as doenças e de todos os sofrimentos experimentados pelos outros seres vivos. Então, vivenciaremos a nossa doença em benefício de todas as outras pessoas com a mesma enfermidade, em benefício de todas as pessoas com males de qualquer tipo e em benefício de todos os incontáveis outros seres vivos com problemas. Passamos por isso para que os outros possam se livrar de todo sofrimento e de suas causas e aproveitar a felicidade inigualável da iluminação plena. Seja a nossa doença grave ou não, podemos usá-la para beneficiar os outros assim.

Se estivéssemos saudáveis, seria difícil não nos concentrarmos em nossa própria felicidade, mas, aqui, recebemos esta joia inestimável. Como eu geralmente digo, o nosso objetivo principal na vida não é ter saúde ou uma longa vida, mas sim beneficiar os outros seres sencientes. Estejamos saudáveis ou não, sejamos ricos ou pobres, elogiados ou criticados, estejamos vivos ou morrendo, o nosso objetivo principal é apenas beneficiar os outros. Se ter saúde não nos ajuda a realizar isso, é inútil; se ficar doente ajuda, então vale muito a pena. A felicidade na vida depende dessa atitude.

- Quando adoecemos, podemos usar a nossa doença para desenvolver o bom coração supremo da bodhicitta
- Realizamos isso ao rezarmos para vivenciar a nossa doença em benefício dos outros
- O nosso objetivo principal na vida não é ter saúde ou uma longa vida, mas sim beneficiar os outros seres

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação

UMA DAS FERRAMENTAS mais eficazes para nos libertarmos completamente do pensamento de amor egoísta por nós mesmos são os cinco poderes. Esta é a prática principal que torna a vida o mais significativa e benéfica possível para todos os seres sencientes, ao mesmo tempo em que nos impede de criar obstáculos ao longo do caminho. É a fundação que alicerça todas as nossas outras práticas – sadhanas, mantras, prosternações etc. É isso o que destrói o nosso egoísmo e estabiliza a nossa devoção ao guru, ancorando-nos durante a vida e preparando-nos para a morte.

Os textos de treinamento da mente descrevem duas ordens diferentes dos cinco poderes, uma a ser feita durante a vida e a outra no momento da morte. A ordem na vida é: *o poder da motivação*; *o poder da familiarização*; *o poder da semente branca*; *o poder da destruição* (do amor egoísta); e *o poder da oração*. Durante a nossa vida, verificamos constantemente a nossa motivação para nos assegurar de que ela é a mais vasta e positiva possível. Depois de gerar essa motivação pela manhã, fazemos todas as nossas atividades diárias – andar, comer, trabalhar etc. – para os outros, da forma mais pura possível. Ao praticarmos bondade amorosa, compaixão, paciência e moralidade com relação aos outros, acumulamos mérito. Quando ocorre um problema, imediatamente nos lembramos de que ele foi causado pelo nosso próprio egoísmo e colocamos toda a culpa nele. Por fim, o poder da oração consiste em dedicar os méritos das nossas ações positivas para desenvolver a bodhicitta.

Tenhamos sorte ou dificuldade, sucesso ou fracasso, saúde ou doença, ao praticarmos esses cinco poderes, que são a essência de todo o Dharma, usamos todas as experiências para desenvolver a bodhicitta. Desse modo, a nossa mente sempre estará feliz.

- Os cinco poderes são uma prática budista fundamental para tornar a vida significativa
- São eles: *motivação, familiarização, semente branca, destruição e oração*
- Ao praticarmos esses cinco poderes, podemos usar todas as experiências na vida para desenvolver a bodhicitta

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação



A GERAÇÃO DE UMA atitude corajosa e determinada é extremamente importante para o êxito da nossa prática de transformação do pensamento. Com essa intensa motivação, nós treinamos a nossa mente até sermos como um cavaleiro experiente – mesmo que a mente dele esteja distraída, ele é capaz de controlar o cavalo sem esforço, independentemente do que o animal faça, sem cair ou colocar a sua vida em risco. Ele é capaz de fazer isso porque o seu corpo responde naturalmente ao modo como o cavalo corre. Da mesma maneira, diante de condições miseráveis ou obstáculos, um experiente praticante de transformação do pensamento as reconhece, imediatamente e sem esforço, como algo bom.

Quando nos deparamos com condições indesejáveis, se as reconhecermos espontaneamente como boas, seremos felizes. Durante momentos de críticas, pobreza, dificuldades, fracasso, doença ou até de morte iminente, nada perturbará a nossa mente. Seremos consistentemente felizes. Reconheceremos, sem esforço e naturalmente, os benefícios dos problemas, e, quanto mais notarmos esses benefícios, mais felizes seremos com as dificuldades. Ao treinar a nossa mente e nos acostumarmos a não ver os problemas como problemas, até mesmo as grandes adversidades da mente e do corpo tornam-se tão fáceis de suportar que não teremos nenhuma dificuldade ao encontrá-las. Os problemas tornam-se agradáveis, leves e suaves como algodão.

Não basta que eu diga essas coisas; isso tem que partir da nossa própria experiência. Claro, não podemos subitamente passar a encarar grandes problemas e transformá-los no caminho budista. Treinamos a nossa mente o quanto pudermos para transformar pequenos sofrimentos; depois, quando vivenciarmos grandes problemas ou desastres – inclusive a morte, a coisa mais assustadora – seremos capazes de imbuí-los com virtude e usá-los na nossa prática do Dharma para seguir mais adiante no caminho até a felicidade suprema.

- Transformar problemas pode ser tão fácil como um cavaleiro experiente andando a cavalo
- Quando virmos espontaneamente os problemas como bons, nada perturbará nossa mente
- Com treinamento gradual, até mesmo grandes desastres podem ser usados na nossa prática

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação

PARA ONDE FORMOS – oriente, ocidente, céu, terra, debaixo da terra – há outros seres sencientes. Se, com o reconhecimento das falsas concepções de ego e apego, desenvolvermos motivação pura e dedicarmos a nossa vida aos outros, ela será verdadeiramente valiosa. Daremos significado real para o fato de estarmos vivos e nos relacionaremos muito melhor com as pessoas ao nosso redor. Não precisamos mudar nada fora de nós; a única mudança que temos que fazer acontece dentro da nossa mente.

Desde que direcionemos a nossa energia para o canal de paz e sabedoria, ela correrá espontaneamente para lá. Não precisamos pensar muito. Temos que agir do modo correto e fazer o nosso melhor para obter realizações; isso basta. Nós sempre avaliamos as ações de acordo com a aparência: “Eles fizeram isso; isso é ruim. Eles fizeram aquilo; aquilo é bom”. Pensamos que as ações se dividem em boas e más. Não existe uma ação que seja sempre boa ou ruim; elas não podem ser categorizadas desse modo. Tudo depende da mente. Por exemplo, se fizermos coisas que são normalmente consideradas religiosas com apego, elas são negativas. Quem observa de fora pode pensar que fizemos algo bom, mas eles estão errados. A maneira real de julgar se uma ação é boa ou ruim é pela motivação por trás dela, não por ela mesma.

Precisamos reconhecer que o nosso verdadeiro inimigo, o ladrão que rouba a nossa felicidade, é o ladrão interno, aquele que está dentro da nossa mente – aquele de que nós sempre cuidamos. Portanto, precisamos adotar a forte determinação de expulsá-lo e nunca mais deixá-lo voltar.

- A vida torna-se realmente valiosa quando abandonamos o ego e nos dedicamos aos outros
- O que importa é a motivação por trás das nossas ações, não a aparência externa
- O nosso inimigo verdadeiro é o pensamento de amor egoísta em nossa mente, o ladrão da nossa felicidade

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação



S EJAMOS PRÁTICOS. A maioria de nós somos funcionários e temos um trabalho para encarar; logo, quando acordarmos todas as manhãs, devemos fazer uma dedicação intensa: “Hoje, eu tentarei dedicar a minha vida o máximo possível aos outros. Física e mentalmente, farei tudo ao meu alcance para que a minha vida seja benéfica para o próximo”. Faça essa motivação intensa e pense: “Quando as circunstâncias trouxerem problemas e as pessoas me criticarem, eu não ficarei nervoso”.

Com essa forte motivação, mesmo se trabalharmos como um lixeiro, coletando lixo e colocando-o num caminhão, tudo estará bem. Fazemos algo para as outras pessoas. O mais importante é a nossa motivação. Gerar a motivação correta é fundamental, especialmente na sociedade moderna. Os ocidentais não foram feitos para serem grandes meditadores, para terem concentração unificada. Você entende? Não fomos feitos para isso, mas podemos dedicar a nossa vida aos outros, servir os outros, fazer algo significativo para eles. E podemos de fato praticar isso diariamente.

Sinto que este é um modo mais eficaz de viver a vida do que simplesmente dizer: “Ah, eu tenho que ser um grande meditador”. A nossa sociedade não é feita para esse tipo de coisa. Mas, em termos práticos, podemos dedicar-nos aos outros. Podemos controlar a nossa raiva, o nosso egoísmo e o nosso apego. Podemos simplesmente nos abrir e servir os outros o máximo possível. Isso nós podemos fazer.

- A cada manhã, devemos fazer uma intensa motivação para dedicar a nossa vida aos outros
- Com essa forte motivação, até a vida de um lixeiro torna-se significativa
- O controle das delusões e o trabalho para os outros é o caminho mais prático no mundo moderno

Bodhicitta

4 Converter as circunstâncias adversas no caminho

4.2 Converter as circunstâncias por meio da ação

OMODO MAHAYANA DE conduzir a mente à iluminação é gradual. Como vimos, para desenvolver amor universal, nós primeiro temos que desenvolver equilíbrio. Com base nisso, geramos a mente de iluminação do bodhisattva, a bodhicitta, e, feito isso, o nosso dever é realizar as seis perfeições da generosidade, moralidade, paciência, perseverança, concentração e sabedoria.

A prática do bodhisattva de generosidade ou, de fato, de qualquer uma das seis perfeições, tem que incluir as outras cinco. Em outras palavras, a generosidade deve ser praticada juntamente com a moralidade, a paciência, a perseverança, a concentração e a sabedoria – especialmente esta última. Temos que ter uma compreensão profunda da vacuidade no que chamamos de círculo dos três: a vacuidade do objeto que estamos dando, da ação de dar e do destinatário do nosso presente. Se dermos sem esse entendimento, não é nem benéfico nem perfeito e, além disso, pode levar a uma relação conflituosa. Se analisarmos com cuidado e profundamente o significado de generosidade, provavelmente descobriremos que nunca, na nossa vida inteira, realizamos um só ato de caridade. Verificamos de fato as necessidades do destinatário? Geramos a motivação correta antes de dar? Fizemos a ação meditando sobre o círculo dos três?

Tenho certeza de que, se praticarmos corretamente, nós podemos, sem dúvida, alcançar a iluminação eterna e pacífica. Mas, mesmo nos esquecendo disso, se praticarmos bem hoje, amanhã nós estaremos automaticamente mais em paz; se meditarmos de maneira adequada pela manhã, o nosso dia será mais tranquilo. Podemos comprovar facilmente a veracidade disso. Alcançar a iluminação por meio da meditação, da prática das seis perfeições e do progresso pelos dez estágios do bodhisattva é um processo gradual.

- Desenvolvida a mente da bodhicitta, o nosso próximo passo é realizar as seis perfeições
- A prática de cada perfeição deve incluir todas as outras, especialmente a sabedoria
- Se praticarmos corretamente, podemos, sem dúvida, alcançar a iluminação eterna e pacífica

Bodhicitta

5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva

5.1 As seis perfeições



TODAS AS RELIGIÕES enfatizam a importância da generosidade, mas a abordagem do Buda é diferente da maioria, já que ele explicou sobretudo o aspecto psicológico da doação, sem demonstrar tanto interesse nos aspectos exteriores do ato. Por quê? Porque a perfeição da caridade é realizada apenas quando liberamos a mente do apego da avareza, e isso é algo puramente mental.

Se a nossa caridade enfraquece as nossas atitudes perturbadoras negativas e traz mais paz e compreensão para a nossa mente, ela é religiosa; mas, se ela apenas aumenta as nossas delusões, é melhor não a fazer, independentemente das aparências externas. Por que fazer algo que exacerba a nossa mente já agitada? Por exemplo, se não estivermos livres do apego, podemos dar algo a alguém hoje e amanhã pensar: “Quem dera eu não tivesse dado aquela coisa a ele; agora eu preciso daquilo”. Esse tipo de doação não tem nenhuma relação com a religião. Além disso, não devemos fazer caridade com coisas que pertencem a outras pessoas, como à nossa família e amigos. Muitas vezes, questionam-me se é certo roubar dos ricos para dar aos pobres. Isso não é caridade. Acontece também que, às vezes, somos extremos. Não analisamos se o destinatário precisa daquilo que estamos dando; apenas damos, sem hesitação. Contudo, às vezes pode não ser benéfico; em tais casos, o melhor é não dar. Se o que damos cria problemas e o destinatário, ao invés de ser ajudado, acaba sendo prejudicado, isso não é generosidade. Achamos que a nossa ação é positiva, mas, na verdade, ela é negativa.

Há três tipos de generosidade: dar objetos materiais, dar conhecimento-sabedoria e salvar os outros do perigo. Devemos fazer qualquer uma delas o quanto pudermos, com o máximo de compreensão possível e de acordo com as nossas capacidades.

- O Buda enfatizou o aspecto psicológico ao invés do aspecto externo da generosidade
- A caridade genuína diminui as nossas delusões e é feita com a mente livre do apego
- Devemos fazer os três tipos de caridade com frequência e do melhor modo que pudermos

Bodhicitta

5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva

5.1 As seis perfeições

5.1.1 Generosidade