

# ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA  
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E  
LAMA ZOPA RINPOCHE



**N**O *LAMRIM CHENMO*, Lama Tsongkhapa explicou os três tipos de moralidade: abster-nos de cometer ações não virtuosas, amadurecer a nossa mente e trabalhar para os outros seres sencientes. O primeiro tipo é explicado, basicamente, como o desenvolvimento das dez virtudes, que se opõem às dez não virtudes. O segundo refere-se ao desenvolvimento de quaisquer virtudes que não existam em nossa mente. O terceiro, trabalhar para o bem-estar dos outros, significa mais do que apenas ajudá-los com necessidades mundanas, e inclui ensinar aqueles que desconhecem o Dharma para que o conheçam e sigam.

O propósito de cultivar moralidade é cessar todos os obstáculos no caminho e alcançar a iluminação. Uma vida moral ajuda-nos a obter esses objetivos de longo prazo e traz, também, benefícios imediatos; quando conservamos os nossos votos e não prejudicamos os outros, diminuímos, naturalmente, os obstáculos para uma vida feliz. É como se a vida moral fosse a base a partir da qual todas as outras ações positivas surgem. Há uma enorme diferença entre uma pessoa que vive moralmente e a que não. Esta não tem a base da moralidade e jamais será capaz de cultivar a semente da felicidade eterna; ela não apenas sofrerá continuamente, como também não deixará de prejudicar os outros. É simples assim.

A chave para cultivar a moralidade são os diversos votos que podemos tomar, tais como os cinco votos laicos, os oito preceitos Mahayana, um dos conjuntos de votos de ordenação ou dos votos de um bodhisattva, que olharemos depois. É extremamente raro ser capaz de tomar esses votos, mas ainda mais raro mantê-los.

- Os três tipos de moralidade são: *abster-se de não virtude, amadurecer a mente e trabalhar para os outros*
- A vida em moralidade é a base a partir da qual todas as outras ações positivas surgem
- A chave para cultivar a moralidade são os diversos conjuntos de votos que podemos tomar

#### *Bodhicitta*

#### *5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva*

#### *5.1 As seis perfeições*

#### *5.1.2 Moralidade*



NA VIDA DIÁRIA, a felicidade e a paz da mente dependem do quanto somos capazes de praticar os três tipos de paciência. Portanto, é muito importante não só entender precisamente quais são eles, mas também como colocá-los em prática.

O primeiro tipo de paciência é a paciência de não retaliar quando prejudicado. Ao transformarmos a nossa mente em paciência, não sentimos ódio ou o desejo de retaliar quando alguém tenta nos prejudicar com críticas, abuso, dano físico, roubo ou outros meios. Aprendemos a apreciar a gentileza dessa pessoa, compreendendo que o que ela prejudica de fato é o nosso amor egoísta por nós mesmos, o nosso ego, que nos tem mantido em sofrimento contínuo por incontáveis éons. O segundo tipo, suportar as dificuldades com paciência, é especialmente importante para alguém que pratica o Dharma. Não podemos esperar que façamos um retiro, por exemplo, sem enfrentar problemas. Todos percebemos que, quando nos preocupamos demais com conforto e nos irritamos facilmente com pequenas dificuldades, elas se tornam distrações. O terceiro tipo é a paciência para ganhar confiança no Dharma, que é obtida por meio da meditação e compreensão do significado do lamrim e das qualidades extraordinárias das Três Joias Raras e Sublimes. Quando tivermos todas essas qualidades, nunca nos faltará paciência para perseverar em nossa prática do Dharma.

Mesmo uma só pessoa que pratique a paciência significa que incontáveis seres sencientes – quantos existam na Terra – sofrem menos danos. Quanto maior o número de pessoas vivendo com paciência, maior é a harmonia e menor a raiva e o mal. Portanto, a paz neste planeta depende da nossa prática de paciência. A paz não depende de alguém que a garanta para nós; ela é inteiramente da nossa própria responsabilidade.

- A felicidade e a paz mental cotidiana dependem do nosso entendimento e prática da paciência
- Os três tipos são: *não retaliação*, *suportar as dificuldades* e *ganhar confiança no Dharma*
- A paz deste planeta é nossa completa responsabilidade; ela depende da nossa prática da paciência

*Bodhicitta*

*5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva*

*5.1 As seis perfeições*

*5.1.3 Paciência*



**P**ERSEVERANÇA É A mente do entusiasmo ou a energia que se compraz na virtude e, como as outras perfeições, é uma qualidade vital para desenvolvermos. Com essa mente, podemos nos esforçar para eliminar as delusões e obstáculos que impedem a conquista da concentração perfeita. Sem perseverança, mesmo que tentemos nos concentrar, estaremos confinados na mente perturbada, distraídos por ambos os pensamentos lassos e agitados, como se estivéssemos presos entre os dentes de um animal feroz.

Quando temos perseverança para praticar o Dharma, a nossa vida, seja ela longa ou breve, torna-se profundamente significativa. A velocidade com que alcançamos a iluminação depende de quanta perseverança temos. Essa é a qualidade que nos afasta das distrações mundanas, da preguiça e do sono. A não ser que desenvolvamos perseverança, teremos muita dificuldade em não sucumbir à preguiça, caindo, assim, em não virtude e perdendo todo o mérito que acumulamos. Quando isso acontece, não somos capazes sequer de alcançar sucesso mundano, que dirá realizar o nosso propósito último. Há três tipos de preguiça a serem superados: a preguiça da procrastinação, em que colocamos o amor egoísta por nós mesmos acima da prática do Dharma; a preguiça de estar apegado a assuntos mundanos; e a preguiça do desencorajamento e da baixa autoestima.

Quando alcançarmos a perfeição da perseverança, seremos capazes de, como bodhisattvas, trabalhar incansavelmente pelos outros e nunca perder a esperança. Não nos desencorajaremos e serviremos os outros com alegria. Para o benefício de cada um dos seres sencientes, seremos capazes de trabalhar sem abatimento ou exaustão, suportando até mesmo o sofrimento do mais baixo dos infernos quentes por um oceano de éons, se necessário. Precisamos desse tipo de determinação.

- Perseverança é a mente que se compraz em virtude com entusiasmo e grande energia
- Ela supera os três tipos de preguiça: *procrastinação*, *apego* e *desencorajamento*
- A perfeição da perseverança nos permite trabalhar pelos outros sem cansaço e com grande alegria

#### *Bodhicitta*

#### *5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva*

#### *5.1 As seis perfeições*

#### *5.1.4 Perseverança*



**P**OR QUE O budismo coloca tanta ênfase em meditação? Porque a nossa mente é tão grosseira e a nossa memória tão fraca que nos esquecemos facilmente das coisas e não recordamos as nossas inúmeras experiências de vida. Portanto, o propósito da meditação é aumentar, ou desenvolver, a nossa memória ou atenção com relação à realidade.

Os pensamentos distraídos e fragmentados que temos todos os dias são contínuos e incontáveis. Baboseiras giram ininterruptamente ao redor da nossa mente de novo e de novo. É como nas imagens da Roda da Vida, cujo centro mostra um porco, uma galinha e uma cobra a girar eternamente. Da mesma forma, as nossas mentalidades de porco, galinha e cobra reverberam incessantemente na nossa consciência, reduzindo a nossa memória a quase nada. As técnicas de meditação que cessam essas três mentalidades são muito importantes. Sem eliminá-las, não seremos capazes de perceber os conceitos do ego que vivenciamos espontaneamente no nosso dia a dia. Eles são muito sutis, então, sem a erradicação dessas mentes grosseiras, será impossível perceber a atividade do nosso ego. É por isso que meditamos na energia da nossa própria experiência consciente.

Algumas pessoas acham que, primeiro, devemos estudar vacuidade, compreendê-la e depois meditar. Isso está errado. Para realizar a vacuidade, temos que primeiro meditar. O que acontece é que os sintomas grosseiros do ego, as três mentalidades venenosas que acabei de mencionar, perturbam, irritam e chacoalham a mente; então, sem domá-las de alguma forma – e há vários graus em que elas podem ser domadas –, não há como perceber os níveis inconscientes do nosso ego que se atêm à noção de um eu existente independentemente. É impossível. E é esse o ponto. Portanto, a nossa abordagem tem que passar pela meditação. A experiência de contemplar a energia da claridade da mente elimina automaticamente aquelas mentalidades.

- Precisamos meditar porque a nossa mente é muito grosseira e a nossa memória muito fraca
- As técnicas meditativas eliminam a atividade mental deludida que chacoalha a nossa mente
- Sem domar os sintomas grosseiros do ego, é impossível realizar a vacuidade

*Bodhicitta*

*5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva*

*5.1 As seis perfeições*

*5.1.5 Concentração*

**P**RIMEIRO, DESENVOLVEMOS A concentração unifocada, que nos conduz além dos problemas emocionais mundanos e nos fornece um grau de satisfação mais elevado. Contudo, uma certa escuridão permanece em nossa mente. Para chegar às profundezas da consciência humana, temos que cultivar também o insight penetrante, que é a única coisa capaz de nos levar completamente além da visão dualista de toda a existência. Para o budismo, o modo dualista de pensar é o verdadeiro conflito. A concentração meditativa pode trazer-nos certo grau de paz, mas, se a visão dualista permanece, ainda temos conflito em nossa mente.

O propósito da meditação de insight, a experiência da vacuidade, é a realização da não dualidade, onde os lampejos de objetos do sentido e imagens desaparecem e experimentamos a total unidade da realidade absoluta. Há uma diferença entre a experiência da vacuidade e a sua filosofia. Filosoficamente, os objetos do sentido existem, os prazeres sensoriais existem e há uma relação entre os sentidos e o mundo externo. Mas, na experiência em si, não há consciência de uma dualidade, não há percepção de um mundo sensorial nem uma noção de conflito para irritar a mente. Normalmente, quando percebemos os objetos no mundo sensorial, percebemos duas coisas: primeiro, o objeto em si, e, imediatamente depois, nós o comparamos a alguma outra coisa. A sociedade está construída sobre a mente dualista.

A sabedoria dhármica é a luz que elimina a sombra da ignorância, a principal fonte de todas as aflições humanas. A filosofia do Dharma não é Dharma, a doutrina não é Dharma, a arte religiosa não é Dharma. Dharma não é aquela estátua do Buda sobre o seu altar. Dharma é a compreensão interior da realidade que nos conduz para além da sombra da ignorância, para além da insatisfação.

- Enquanto tivermos a visão dualista, teremos conflito na nossa mente
- A experiência da vacuidade é a total unidade da realidade absoluta, além de qualquer dualidade
- A sabedoria dhármica é a compreensão interna da realidade que nos leva para além da ignorância

#### *Bodhicitta*

#### *5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva*

#### *5.1 As seis perfeições*

#### *5.1.6 Sabedoria*



AS SEIS PERFEIÇÕES são meios para amadurecer a nossa própria mente. Há, ainda, as quatro práticas adicionais de um bodhisattva chamadas de *quatro meios de atrair discípulos ao Dharma*, que são meios para amadurecer a mente dos outros. Embora “discípulos” seja uma tradução exata, o uso desse termo limita um pouco o significado. Ele, na verdade, refere-se a atrair todos os seres sencientes ao Dharma, influenciando-os de modo a que possamos revelar-lhes o Dharma e conduzi-los a um renascimento futuro melhor, à liberação e à iluminação.

A primeira dessas práticas é *dar*, que significa dar coisas materiais àqueles que ainda não são recipientes do Dharma. Antes de introduzi-los aos ensinamentos, primeiro oferecemos qualquer coisa material de que necessitem, como comida e roupas, para que fiquem felizes. A segunda é *falar palavras gentis*, que significa falar de uma maneira apropriada – como um doce açucarado – que os agrade. A terceira é *ensinar de acordo com o nível do aluno*. Isso significa que, ao explicarmos o Dharma, nós o fazemos de uma maneira que é totalmente relevante para a pessoa com a qual conversamos.

O quarto meio para atrair discípulos é *praticar o que ensinamos*. Assim como explicamos o Dharma para os outros, mostrando como eles podem tornar as suas vidas mais significativas, assim também vivemos. Nós os encorajamos a viver no Dharma, e eles podem ver que nós mesmos estamos fazendo precisamente isso. A não ser que vivamos na prática, não podemos ser um exemplo ou uma inspiração para os outros, e, sem isso, não há resultados para a mente nem paz.

- Os quatro meios de atrair discípulos ao Dharma servem para amadurecer as mentes dos outros
- Os primeiros três são *dar*, *falar palavras gentis* e *ensinar de acordo com o nível do aluno*
- O quarto é *praticar o que ensinamos*, para que nos tornemos um exemplo inspirador para os outros

*Bodhicitta*

5 *Treinamento nas atividades de um bodhisattva*

5.2 *Os quatro meios de atrair discípulos ao Dharma*

**D**ESENVOLVER A BODHICITTA por todos os seres sencientes é a tarefa crucial. Não há responsabilidade maior do que libertar os incontáveis seres sencientes de todo o sofrimento e levá-los à felicidade inigualável da iluminação. Quando tomamos os votos do bodhisattva, nós nos comprometemos a fazer exatamente isso.

Primeiro, tomamos o *voto de aspiração*, pelo qual geramos a intenção de alcançar a iluminação; depois, tomamos o *voto de entrada*, pelo qual prometemos engajar-nos ativamente nas atividades de um bodhisattva, as seis perfeições. Ao preservarmos esses votos, asseguramos o nosso caminho à iluminação, mas, se os quebrarmos, criamos grandes obstáculos para nós mesmos. Por exemplo, se vivemos em um país sem leis – onde as pessoas se recusam a obedecer às regras e roubam e matam para os seus próprios fins –, independentemente do número de policiais, a vida é perigosa e terrível. Uma sociedade necessita de leis e as pessoas precisam segui-las. Do mesmo modo, é vital para um bodhisattva aspirante tomar e preservar os votos do bodhisattva. Ao viver nos votos e trabalhar incansavelmente para alcançar a bodhicitta e a iluminação, fazemos a coisa mais benéfica possível, libertando ativamente incontáveis seres sencientes do sofrimento e conduzindo-os à iluminação.

A *bodhicitta de aspiração* é a bodhicitta espontânea e sincera que nasce antes da tomada dos votos e do engajamento nas atividades de um bodhisattva; uma vez tomados os votos, ela se torna *bodhicitta de engajamento*. Os bodhisattvas que vivem nas seis perfeições criam, sem cessar, méritos incrivelmente poderosos que sempre crescem – em todos os momentos, dia e noite, dormindo ou acordados, não importa o que façam – apenas por terem tomado a decisão de seguir as atividades de um bodhisattva. Até mesmo em coma eles ainda obteriam mérito infinito. Esse é o poder dos votos do bodhisattva.

- Quando tomamos os votos do bodhisattva, nós nos comprometemos a conduzir todos os seres à iluminação
- Primeiro, tomamos o *voto de aspiração*, que é uma intenção, e depois o *voto de entrada*
- *Bodhicitta de aspiração* conduz a mente à *bodhicitta de engajamento*, que cria mérito infinito

#### *Bodhicitta*

##### *5 Treinamento nas atividades de um bodhisattva*

##### *5.3 Tomando os votos do bodhisattva*