

# ANO DO LAMRIM

TORNANDO A VIDA  
SIGNIFICATIVA DIA APÓS DIA



LAMA YESHE E  
LAMA ZOPA RINPOCHE





A BODHICITTA É O caminho e a meditação mais confortável. Não pode haver discordância filosófica, científica ou psicológica com relação a isso. Com bodhicitta, não existe conflito entre o oriente e o ocidente. Este caminho é o mais confortável, o mais perfeito, cem por cento descomplicado, livre de qualquer possibilidade de levar as pessoas a extremos. Sem bodhicitta, nada funciona.

Lembram-se da história do intérprete do Lama Atisha, Dromtönpa, quando ele viu um homem fazendo circumambulações na estupa? Ele perguntou: “O que você está fazendo?” e o homem respondeu: “Estou fazendo circumambulações”. Então Drom disse: “Não seria melhor se você praticasse o Dharma?” Da próxima vez em que Drom viu o homem, ele estava prosternando-se e, quando ele lhe perguntou novamente o que estava fazendo, o homem respondeu: “Prosternando-me”. “Não seria melhor se você praticasse o Dharma?” perguntou Drom. Bem, a história continua, mas o ponto é que apenas fazer ações que pareçam religiosas, como circumambulações e prosternações, não é necessariamente a prática do Dharma. Depende da motivação. Temos que transformar o nosso apego e egoísmo, e, se não tivermos mudado a nossa mente assim, nenhuma das outras práticas funciona; fazê-las torna-se apenas uma piada. Dharma significa uma completa mudança de atitude – é isso o que realmente nos trará felicidade interior, isso é o Dharma verdadeiro, não as nossas palavras. A bodhicitta não é o cultivo do ego, não é o cultivo do apego, não é o cultivo do samsara. É uma transformação inacreditável, o caminho mais confortável, o caminho mais substancial – definitivo, sem hesitações.

Circumambular não é Dharma, prosternar-se não é Dharma, meditar não é Dharma. Ah, então o que é Dharma? Foi isso o que aconteceu com o homem na história. Ele não sabia mais o que fazer. Bem, a melhor prática do Dharma, a mais perfeita, é, sem dúvida, a prática da bodhicitta.

- A bodhicitta é a meditação e o caminho mais perfeito e descomplicado
- Se não mudarmos a nossa atitude, todas as nossas outras práticas são uma piada
- O Dharma não consiste em atividades que parecem religiosas – a melhor prática é a bodhicitta

*Bodhicitta*

*Conclusão*



A BODHICITTA É O veículo que definitivamente nos conduzirá à iluminação. É também uma ótima psicologia. Por meio dessa atitude, podemos superar a mente egoísta e o ódio. Enquanto vivemos nesta Terra, os nossos relacionamentos acontecem com outros seres humanos, não com pedras e árvores, e a maioria dos nossos problemas tem origem em conflitos com outros seres sencientes. Portanto, se tivermos a atitude de iluminação da bodhicitta, as nossas relações humanas melhorarão naturalmente.

Qual seja a situação em que pessoas com bodhicitta estiverem, elas nunca matarão outros seres sencientes; a natureza delas é a paz. Nós dizemos: “Eu não gosto de guerra, todos estão lutando uns contra os outros; eu quero a paz”. Na verdade, é difícil, senão impossível, realmente estabelecer a paz externamente. Se pudermos consolidar a paz dentro de nós mesmos, seremos capazes de nos separar das vibrações poderosas da agressão e da guerra. Enquanto estivermos sob o controle do egoísmo, isso será impossível.

A natureza daqueles que têm bodhicitta é completamente pacífica, compassiva, amorosa. Eles são o remédio universal, os professores universais. Para onde vão, norte, sul, leste, oeste, eles sempre emitem uma vibração positiva; a natureza deles é correta, natural. Imaginem, se todos os seres sencientes do mundo tivessem bodhicitta, o que aconteceria? Não haveria a possibilidade de guerras, não haveria a possibilidade de nos aproveitarmos uns dos outros. Isso é o mais valioso; é incrível. A iluminação é uma atitude universal; a nossa mente torna-se universal. Nós nos tornamos energia universal.

- Bodhicitta não é só o veículo para a iluminação, mas também uma ótima psicologia
- Não podemos criar paz no mundo externo até que criemos paz dentro de nós mesmos
- Se todos os seres do mundo tivessem bodhicitta, não haveria guerras



**A** BODHICITTA, A MENTE altruísta que trabalha apenas para a iluminação de todos os seres sencientes, é a chave para revelar o grande segredo da felicidade. Com bodhicitta, tudo é possível; sem ela, sempre haverá limitações. A bodhicitta é uma mente vasta, a mais vasta das mentes. A compaixão é fantástica, mas não tem o poder para enxergar o sofrimento de cada um dos seres sencientes, nem para aliviá-lo. Quando realizamos a bodhicitta, todas as nossas ações são de benefício inconcebível para cada um dos seres sencientes.

Com ela, tudo o que fazemos é para cada ser senciente. Pensem como isso torna todas as ações do nosso corpo, fala e mente poderosas e significativas. Todas as preces que fazemos e todos os mantras que entoamos é para os coelhos no nosso jardim e as lagartas na terra; para as moscas zunindo ao redor, as borboletas e abelhas coletando pólen e as formigas correndo pelo chão – para todos os inúmeros insetos à nossa volta. É para as minhocas na nossa composteira e as larvas comendo carne velha. É para o peixe contorcendo-se no anzol do pescador. É para todos os animais em todos os países, os herbívoros e carnívoros na África, os veados e as zebras que são presas dos leões, os macacos e os gnus. É para toda a infinidade de espécies de animais em todos os lugares. Tudo o que fazemos é para cada um deles.

Mesmo que só consigamos gerar a aspiração de um dia realizar a mente da bodhicitta, isso é uma motivação verdadeiramente incrível. Se pensarmos bem, é algo arrebatador.

- A vasta mente da bodhicitta é a chave para revelar o grande segredo da felicidade
- Tudo o que fazemos com bodhicitta, todas as preces e mantras, beneficiam cada um dos seres sencientes
- Apenas ter a aspiração de desenvolver a bodhicitta é algo incrível e arrebatador

*Bodhicitta*

*Conclusão*

**T**ODOS OS PROBLEMAS que encontramos no samsara, o ciclo contínuo de morte e renascimento, têm origem na ignorância que assimila as coisas como se fossem autoexistentes. A nossa situação neste ciclo é similar à de um ser preso dentro de um grande prédio com muitos quartos e portas, mas com apenas uma delas levando à saída. Vagamos desesperadamente de uma ponta do prédio à outra procurando pela porta correta.

A porta que conduz para fora do samsara é a sabedoria que realiza a vacuidade da autoexistência. Essa sabedoria é o remédio imediato para a ignorância, que é, ao mesmo tempo, a causa e o efeito para o apego ao eu e o motivo da crença de que esse eu é inerente e independentemente existente. Em outras palavras, o eu parece ser algo que ele não é, uma entidade concreta e imutável que existe por si, e a nossa mente ignorante apega-se a essa visão equivocada. Então, nós nos viciamos nesse eu fantasma e o valorizamos como se fosse a nossa posse mais preciosa. A sabedoria reconhece que esse eu autônomo é absolutamente não existente e, portanto, a ignorância é destruída pela sabedoria. As escrituras budistas afirmam que a realização da visão correta da vacuidade, mesmo que por um só instante, faz tremer as fundações do samsara, da mesma forma que um terremoto chacoalha as fundações de um prédio.

De acordo com Lama Tsongkhapa, precisamos concentrar-nos em três coisas com vistas a preparar a nossa mente para a realização da vacuidade: dissolução de obstáculos e acumulação de mérito; devoção ao nosso professor espiritual; e estudo de temas como o caminho gradual para a iluminação e mahamudra. Se seguirmos esse conselho, a compreensão virá rapidamente.

- A ignorância que assimila as coisas como autoexistentes é a origem de todos os nossos problemas
- A sabedoria destrói a ignorância ao reconhecer que não há um eu inerentemente existente
- Para realizar a vacuidade, precisamos purificar e criar mérito, praticar devoção ao guru e estudar



HÁ DIVERSOS TERMOS utilizados para indicar a natureza última da realidade. Às vezes, ela é chamada de vacuidade, já que a natureza verdadeira de todos os fenômenos é vazia, em contraponto à imaginação do ego, que é cheia. Cheia de quê? Cheia de conceitos, expectativas, ansiedades e projeções que não têm nenhuma relação com a realidade. Em termos absolutos, todas as coisas são vazias. A realidade também é chamada de inane, inane sendo o oposto do mundo sólido e concreto imaginado pelo ego. Todos os fenômenos, tanto samsáricos como espirituais, são inanes pela própria natureza.

É essencial eliminar a visão básica e equivocada do ego sobre a realidade, já que esta é a raiz de todo o sofrimento. A visão do ego é corrompida, irrealista e produz uma opinião negativa sobre nós mesmos e os outros. Ela subestima as nossas verdadeiras potencialidades e qualidades, criando, assim, sentimentos de insegurança e resistência. Além disso, com esse tipo de atitude negativa, nós facilmente nos envolvemos em discussões e brigas uns com os outros. O ego é político por natureza. Se ele não existisse, não haveria motivos para discussões. Os equívocos do ego sobre a realidade também nos mantêm encarcerados, seja à prisão de ferro da existência mundana, seja à prisão de ouro de um modo de vida espiritual. A prisão de ferro é o nosso sofrimento mental e físico contínuo no ciclo de existência insatisfeita chamado samsara, enquanto a prisão de ouro é a escravidão às visões equivocadas e às falsas filosofias. Não importa o quanto elas pareçam respeitáveis, essas visões erradas ainda nos prendem à ignorância e ao sofrimento.

O objetivo supremo é a liberdade de toda escravidão. Mas não quero dizer liberdade em um sentido revolucionário. Não, eu só estou tentando causar uma revolução na nossa mente.

- Vacuidade e inanidade são ambos termos que indicam a natureza última da realidade
- A visão equivocada do ego sobre a realidade é a raiz de todo sofrimento e deve ser eliminada
- O nosso objetivo supremo é libertar-nos de toda escravidão, o que exige uma revolução em nossa mente





AQUILO QUE ELIMINA a raiz da ignorância é a visão correta de acordo com os Prasangika, a mais sutil das quatro escolas budistas: Sautrantika, Vaibhashika, Cittamatra e Madhyamaka, que se divide em duas escolas, Svatantrika e Prasangika.

Ainda que cada escola possua uma ideia da realidade absoluta, a visão Prasangika é a que realmente corta pela raiz todo sofrimento samsárico. A única coisa capaz de eliminar completamente aquela ignorância é a visão Prasangika da vacuidade, vacuidade apenas, *shunyata*. Para nos conduzir a essa compreensão, o Buda deu ensinamentos sobre originação dependente, os quais têm o poder de conduzir-nos ao fim do samsara. Padmasambhava, Nagarjuna, Asanga e Lama Tsongkhapa também – todos eles – realizaram a visão Prasangika e foram, portanto, capazes de dar os ensinamentos a partir das suas experiências e nos guiar, ajudando-nos a nos libertar dos oceanos de sofrimento samsárico e conduzir-nos à iluminação plena. Ao receber ensinamentos diretamente de Manjushri, Lama Tsongkhapa pôde explicar os ensinamentos do Buda sobre sutra e tantra do modo mais claro possível, inclusive os pontos mais difíceis, elucidando os erros de muitos meditadores do passado. Temos uma sorte inacreditável por conhecer os seus ensinamentos.

Se não estudarmos, meditarmos e realizarmos a realidade última – a vacuidade, *tong pa nyi*, shunyata – nós nos enganamos completamente. Agora, neste momento, nesta vida, temos todas as chances, todas as oportunidades. Temos grandes professores que estão sempre ensinando sobre vacuidade, particularmente a vacuidade lecionada pelo Onisciente, o gentil e compassivo Shakyamuni Buda, e por muitos panditas, como Nagarjuna, Lama Tsongkhapa etc. Se nos distrairmos com prazeres mundanos, que são só sofrimento, e falharmos em aproveitar esta oportunidade, enganamo-nos completamente.

- Prasangika Madhyamaka é a visão correta e a única que elimina a raiz da ignorância
- Os ensinamentos de Lama Tsongkhapa sobre vacuidade e originação dependente são particularmente claros
- Não devemos desperdiçar esta oportunidade extraordinária de realizar, nesta vida, a realidade última

*Vacuidade*



QUANDO TENTAMOS REALIZAR a vacuidade, a primeira coisa que devemos fazer é compreender exatamente do que as coisas são vazias. Precisamos reconhecer o objeto de refutação, o objeto que não existe do modo como pensamos que exista. Esse senso de eu que sempre carregamos conosco, como uma tartaruga carregando o seu casco, é o objeto de refutação.

Na Índia, sempre há cartazes de criminosos procurados em delegacias e em postes nas ruas. Do mesmo modo, devemos ter uma foto do nosso eu colada em algum lugar de destaque, como na geladeira ou ao lado da televisão, para que sempre possamos ver se esse criminoso perigoso está à espreita. Sempre que sentirmos o surgimento de uma emoção negativa, devemos olhar para essa foto e entender que ali está o verdadeiro problema. Bem no fundo do nosso coração, temos este sentimento instintivo de um eu real, sólido. De onde ele veio? Ele estava ali quando éramos crianças e mesmo quando éramos bebês. Se analisarmos com cuidado, veremos que não pode haver um primeiro momento de autoapego e, portanto, mesmo nos primórdios desta vida, devemos ter possuído esse forte senso de eu, o qual, por sua vez, deve ter vindo do senso de eu que tivemos em uma vida anterior.

A realidade do eu é que ele é uma mera designação colocada sobre os nossos agregados em constante mudança. Contudo, a sensação é de que ele é cem por cento sólido. Nós vemos o eu, o corpo e as emoções como independentes e, por causa disso, sofremos. Esse senso iludido de eu é a força motriz fundamental da existência samsárica.

- A nossa primeira tarefa é reconhecer o objeto de refutação – o senso de eu que carregamos
- Precisamos estar constantemente alertas para esse sentimento instintivo de um eu real e sólido
- Esse senso iludido de eu é a força motriz fundamental da existência samsárica

#### *Vacuidade*

*1 Estabelecendo a ausência de identidade de pessoas*

*1.1 O que deve ser refutado*