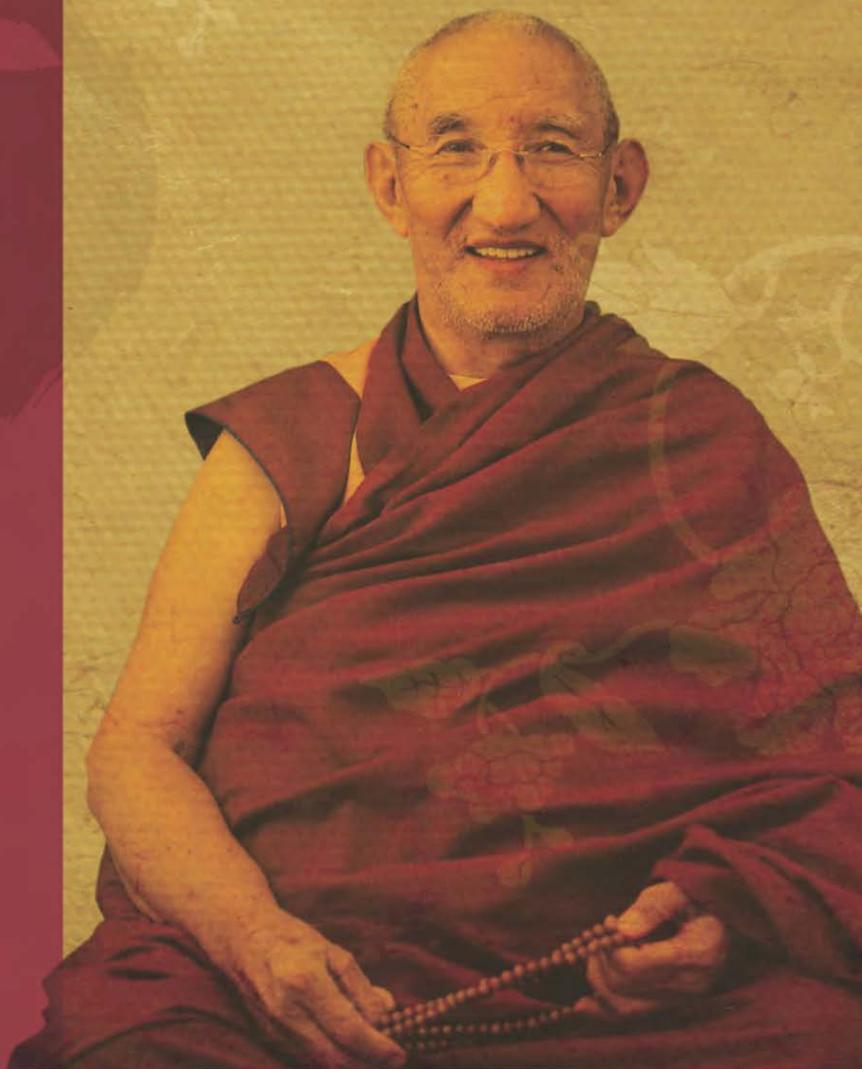




Amitayus  
Buddhist Centre  
HO HO HO HO HO

# Como gerar a Bodhicitta

Ribur Rinpoche



COMO GERAR A  

---

BODHICITTA

*por*

Ribur Rinpoche

Título original: How to generate bodhicitta  
Copyright @FPMT 2010

Centro Budista Amitabha  
44 Lorong 25A Geylang  
Singapura 388244

Tradução para o português:  
Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha  
Rio de Janeiro/ Brasil – 2024  
Tradutor: Pedro Yacubian  
Revisão: Paula Takahashi

Design da capa: Kennedy Koh

ISBN 978-65-984784-8-3

Por favor, entre em contato com o Centro Shiwa Lha  
para outros livros gratuitos.

Centro Shiwa Lha  
Rua Ribeiro de Almeida, 23 – Laranjeiras  
22240-060 Rio de Janeiro, RJ  
Fone: (21) 95101-3849  
[www.shiwalha.org.br](http://www.shiwalha.org.br)  
[info@shiwalha.org.br](mailto:info@shiwalha.org.br)

*O Centro Budista Amitabha agradece  
ao Sr. Derek Goh por seu gentil  
apoio na publicação deste livro,  
“Como gerar a Bodhicitta”.*

*Dedicação de méritos do patrocinador*

*Que todos os seres sencientes sejam  
guiados pela Joia Tríplice e pelos  
professores Mahayana perfeitamente  
qualificados e que sejam capazes de  
encontrar condições favoráveis para o  
estudo e a prática do Dharma.*

*Que todos os seres sencientes sejam  
liberados do samsara e possam trilhar  
na direção do caminho à iluminação.*

# ÍNDICE

Prefácio .....	V
Instrução em sete pontos .....	1
de causa e efeito	
A troca de si mesmo pelos outros.....	27
Glossário.....	71

# PREFÁCIO

Em 1997, os alunos do Centro Budista Amitabha foram abençoados com a oportunidade de receber os ensinamentos do grande mestre Ribur Rinpoche. Ele nos visitou duas vezes e ficou um total de três meses e meio, durante os quais Rinpoche ensinou o lamrim e lojong (transformação da mente). Este livreto foi extraído desses ensinamentos.

## *Uma breve biografia*

Ribur Rinpoche nasceu em Kham, no leste do Tibete, em 1923. Ele foi reconhecido aos cinco anos como a sexta reencarnação de Lama Kunga Osel, um grande erudito e professor que passou os últimos doze anos da sua vida em retiro solitário rígido. Todas as cinco reencarnações anteriores foram os professores principais do Monastério de Ribur, em Kham.

Quando Ribur Rinpoche tinha quatorze anos, ele ingressou no Monastério de Sera, uma das grandes universidades monásticas Gelug em Lhasa, para dar início ao intenso currículo de estudos em filosofia budista, que culminou na sua obtenção do título de Geshe aos 25 anos. Durante a sua estada no Monastério de Sera, Rinpoche

também participou de muitos ensinamentos e iniciações dados por seu guru raiz, Pabongka Rinpoche, o maior lama Gelug daquele tempo. Após receber o título de Geshe, Rinpoche retornou a Kham, onde passou muitos anos em retiro em uma pequena cabana que ele próprio construía na floresta. Porém, após a invasão comunista chinesa em 1950, a situação em Kham tornou-se cada vez mais perigosa e, em 1955, ele foi aconselhado por um dos seus gurus, Trijang Rinpoche, a retornar a Lhasa, onde continuou a receber ensinamentos e a fazer retiros. No entanto, a situação em Lhasa também tornou-se insegura. De 1959 (o ano da revolta do povo tibetano) até 1976, Rinpoche vivenciou diversas atribulações e dificuldades, como aprisionamentos e agressões físicas, e foi um observador impotente da terrível destruição da Revolução Cultural. Contudo, durante esse tempo, ele foi capaz de manter a sua mente em paz, e até mesmo feliz, por meio da prática dos ensinamentos que havia recebido. Rinpoche descreveu suas experiências da seguinte forma: “Eu realmente não tive a menor dificuldade durante aquelas condições adversas. Isso se deveu à gentileza de Lama Dorje Chang [Pabongka Rinpoche]. Eu havia aprendido dele, de alguma forma, um pouco de treinamento mental e, naqueles tempos difíceis, a minha mente foi imediatamente capaz de reconhecer a natureza da existência cíclica, a natureza das emoções aflitivas, a natureza do carma

etc. Então, a minha mente estava realmente tranquila”.

Depois da Revolução Cultural, Rinpoche trabalhou com o Panchen Lama para restaurar o maior número possível de tesouros espirituais do Tibete. O seu principal feito foi a recuperação das duas estátuas mais preciosas do Buda Shakyamuni: o Jowo Chenpo e o Ramo Chenpo. Essas duas estátuas, trazidas originalmente ao Tibete pelas esposas chinesa e nepalesa do Rei Songtsen Gampo (por volta de 617-698 d.C.), haviam sido levadas para Pequim durante a Revolução Cultural e guardadas, juntamente com milhares de outras estátuas, em diferentes depósitos ao longo de 17 anos, até que Rinpoche as encontrou e devolveu-as aos seus respectivos templos em Lhasa.

Em 1987, Rinpoche deixou o Tibete e viajou a Dharamsala, na Índia, para ver Sua Santidade o Dalai Lama. Desde então, ele vive no Monastério de Namgyal, em Dharamsala, onde, a pedido de Sua Santidade, ele escreveu diversas biografias de grandes lamas e uma história religiosa completa do Tibete. Rinpoche também visitou e ensinou em diversos países estrangeiros – Austrália, Nova Zelândia, EUA e em países da Europa. Sua cordialidade, humor, profunda sabedoria e ensinamentos práticos e realistas cativaram muitos alunos no mundo inteiro.

### ***Contexto dos ensinamentos***

Há mais de 2500 anos, Buda Shakyamuni alcançou a iluminação e começou a ensinar o caminho até esse estado para que outros pudessem trilhá-lo. Os seus ensinamentos foram mantidos vivos até os dias de hoje graças à grande gentileza e aos esforços de uma linhagem ininterrupta de praticantes, que os aprenderam de seus mestres, praticaram-nos e transmitiram-nos aos seus seguidores. No Tibete, os pontos essenciais dos ensinamentos do Buda foram condensados em um sistema conhecido como lamrim, ou estágios do caminho à iluminação, que explica todos os passos ou práticas necessários para alcançar a iluminação.

O lamrim consiste em três estágios ou níveis principais, de acordo com três razões ou motivações diferentes para a prática do Dharma. O primeiro nível, conhecido como o “pequeno escopo”, começa com o despertar do interesse pelas nossas vidas futuras. Isso ocorre quando percebemos que esta vida presente pode acabar a qualquer momento e que, após a morte, renascemos em um dos diferentes estados de renascimento possíveis. O pequeno escopo nos ensina como evitar o renascimento em um estado desafortunado (como um animal, um fantasma faminto ou um ser dos infernos) e como alcançar um estado afortunado (como um deva, um semi-

deus ou um ser humano), ao tomar refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha e viver as nossas vidas de acordo com o carma, a lei das ações e dos seus resultados.

O segundo estágio, ou o “médio escopo”, envolve o desenvolvimento da aspiração de libertar-se, de uma vez por todas, de todo o ciclo de morte e renascimento. Nesse escopo, o foco reside nas quatro nobres verdades: os sofrimentos da existência cíclica, as causas do sofrimento (delusões e carma), o estado de liberdade de todo o sofrimento (nirvana) e os meios para alcançá-lo, com a prática dos três treinamentos superiores de moralidade, concentração e sabedoria.

O terceiro estágio, ou o “grande escopo”, envolve a abertura do nosso coração para a situação de todos os seres. Ao compreender que eles todos experimentam um sofrimento que não desejam e que fracassam em suas tentativas de encontrar a paz e a felicidade que almejam, desenvolvemos a aspiração de alcançar a iluminação plena com o objetivo de ajudá-los todos a também alcançar esse estado perfeito. Essa aspiração altruísta chama-se bodhicitta.

Este livreto contém extratos dos ensinamentos preciosos de Ribur Rinpoche sobre como desenvolver a bodhicitta e como praticar a transformação do pensamento, por meio da qual nós nos tornamos menos egoístas e mais preocupados com o próximo.

Muitas pessoas contribuíram para este trabalho. Os ensinamentos de Rinpoche foram lindamente traduzidos para a língua inglesa por Fabrizio Pallotti. Diversos alunos do Centro Budista Amitabha gentilmente transcreveram as fitas, e eu editei as transcrições com a ajuda de Doris Low e Rise Koben.

Quaisquer erros no texto são de inteira responsabilidade do editor.

Sangye Khadro

Outubro de 1998

Capítulo 1:

INSTRUÇÃO EM  
SETE PONTOS DE  
CAUSA E EFEITO

## **Introdução**

A bodhicitta, a aspiração de alcançar a iluminação com o objetivo de beneficiar todos os seres sencientes, é algo realmente inconcebível, verdadeiramente esplêndido e maravilhoso. Um dos gurus do Lama Atisha disse a ele que realizações como a clarividência, a visão de uma deidade ou uma concentração estável como uma montanha não são nada quando comparadas à bodhicitta. Para nós, essas realizações parecem incríveis. Se nós mesmos ou alguma outra pessoa sobre a qual ouvimos falar tivéssemos a visão de uma deidade, alcançássemos a clarividência ou, por meio da prática da meditação, atingíssemos uma concentração estável como uma montanha, veríamos essas realizações como inimaginavelmente fantásticas. Contudo, o guru de Atisha disse-lhe: “Elas não são nada se comparadas à bodhicitta. Portanto, pratique-a”.

Mesmo que você tenha praticado mahamudra, dzogchen ou os dois estágios do tantra ioga superior [o estágio de geração e o estágio de consumação], e mesmo que você tenha obtido a visão de muitas deidades, nada disso é benéfico se você não possuir a bodhicitta.

Como o grande Bodhisattva Shantideva disse: “Se você bater todos os 84.000 ensinamentos do Buda, a essência obtida é a bodhicitta.” Quando batemos o leite, obtemos manteiga, que é a essência do leite. Do mesmo modo, se examinamos e batemos todos os 84.000

ensinamentos do Buda, a essência deles é a prática da bodhicitta. Portanto, é extremamente importante que nos empenhemos em realizar a experiência espontânea e sem esforço da bodhicitta. No mínimo, devemos tentar o nosso melhor para gerar a experiência não espontânea da bodhicitta, da bodhicitta que surge do esforço.

Para a prática e geração da bodhicitta, há duas linhagens principais de instrução. A primeira é a instrução em sete pontos de causa e efeito, enquanto a segunda é a instrução de trocar-se pelos outros.

A primeira, a instrução em sete pontos de causa e efeito, pela qual você gera a bodhicitta com base no desenvolvimento do amor afetuoso por todos os seres sencientes, foi a prática utilizada por grandes pânditas indianos como Chandrakirti, Chandragomin, Shantarakshita e outros. A segunda, a instrução de trocar-se pelos outros, vem sobretudo de Shantideva. Quer você escolha treinar a sua mente na instrução em sete pontos ou na troca de si pelos outros, o resultado será a geração da bodhicitta na sua mente.

O grande santo Atisha demonstrou um interesse extraordinário pela bodhicitta. Para obter as instruções completas da prática, ele embarcou em uma longa jornada à ilha de Sumatra, na Indonésia, para estudar com o grande mestre Serlingpa, ignorando as muitas dificuldades que foi obrigado a suportar ao longo do caminho. Hoje, pode-

mos viajar à Indonésia em um barco velocíssimo ou em um avião, mas, naquele tempo, Atisha levou treze meses para chegar lá. Uma vez na ilha, ele recebeu as instruções experienciais completas do mestre Serlingpa tanto da técnica em sete pontos como da troca de si pelos outros. Então, ele praticou aos pés do seu mestre durante doze anos, até que desenvolveu plenamente a bodhicitta. Assim, Lama Atisha recebeu ambas as linhagens de instrução: a técnica em sete pontos e a troca de si pelos outros.

Embora ele detivesse as duas linhagens, Atisha ensinava, em público, para grandes assembleias de discípulos, apenas a técnica em sete pontos, e conferia secretamente as instruções da troca de si pelos outros somente a um grupo seletivo de discípulos qualificados. Quando Atisha foi ao Tibete, ele deu as instruções de trocar-se pelos outros somente ao seu discípulo principal, Dromtonpa.

Mais tarde, o grande Lama Tsongkhapa, o Protetor de todos os seres, condensou as duas instruções em uma só prática que consiste em onze pontos. Quando você recebe os ensinamentos sobre bodhicitta, você recebe as duas instruções separadas, mas, ao meditar de fato em bodhicitta – ao treinar a sua mente –, você combina ambas as instruções e medita nos onze pontos. A combinação das duas instruções em uma única prática com o propósito de treinar a mente na meditação é considerada um traço distintivo da grandeza da tradição Gelug.

Em uma prece composta por Lama Pabongka Dorje Chang, suplicando para realizar a doutrina de Lama Tsongkhapa, ele escreveu: “Unindo ambas as práticas da mente preciosa, a técnica em sete pontos e a de trocar-se pelos outros, esta grandeza não compartilhada por terceiros, que eu possa assim realizar a doutrina de Lama Tshongkhapa”. “Não compartilhada por terceiros” significa que essa união das duas práticas concebida por Je Rinpoche é uma abordagem única não encontrada nas outras tradições.

Eu recebi estes ensinamentos pela primeira vez dos lábios sagrados do incrivelmente gentil Lama Pabongka Dorje Chang, quando ele ensinou, durante quatro meses, os oito grandes textos do lamrim no Monastério de Sera, no Tibete. Eu era bastante jovem naquele tempo. Quando ele chegou ao ponto de explicar a troca de si mesmo pelos outros, ele deu ensinamentos sobre *A transformação da mente em sete pontos*. Depois, eu recebi esses ensinamentos duas vezes do falecido Kyabje Trijang Rinpoche.

### ***A instrução em sete pontos de causa e efeito***

Com relação à instrução em sete pontos de causa e efeito, começamos meditando sobre equanimidade e avançamos pelos seguintes passos:

1. Reconhecimento de todos os seres sencientes como nossas mães
2. Reconhecimento da gentileza dos seres sencientes mães
3. Retribuição dessa gentileza
4. Amor afetuosos
5. Grande compaixão
6. A intenção extraordinária
7. Bodhicitta

Os primeiros seis pontos, do reconhecimento de todos os seres sencientes como nossas mães em diante, são as causas que dão origem ao resultado, a bodhicitta.

A maneira como essas realizações acontecem gradualmente deve-se ao fato de que a bodhicitta, o pensamento de atingir a iluminação com o objetivo de beneficiar todos os seres sencientes, surge de um senso de responsabilidade e deve ser precedida por ele. Em tibetano, o termo para isso é “lhagsam”, às vezes traduzido como “intenção extraordinária”, “atitude excepcional” ou “responsabilidade universal” – trata-se de um sentimento de responsabilidade para beneficiar todos os seres sencientes. Para que essa intenção aconteça, você deve desejar intensamente que todos os seres sencientes se libertem do sofrimento – isso é a grande compaixão. Para que ela surja, você precisa ter desenvolvido o amor afetuosos por

todos os seres sencientes. Agora, neste momento, temos amor afetuoso pelos nossos entes queridos, mas não por aqueles que não são nossos íntimos. Para gerar esse amor afetuoso por todos, é preciso desenvolver um profundo sentimento de proximidade dos seres sencientes, e a maneira de fazê-lo é por meio do reconhecimento de que todos eles foram nossas mães, percebendo a sua gentileza e gerando o desejo de retribuí-la. Essa instrução é denominada técnica de causa e efeito porque os pontos posteriores surgem após a geração dos pontos precedentes.

Você não deve abordar essa prática com uma mente limitada, pensando: “Ah, essa prática é avançada demais para mim. Ela vai demandar tanto tempo, tanta energia. Não conseguirei desenvolver uma mente tão preciosa”. Essa não é a atitude correta. Você não deve ter medo, pois essas instruções são extremamente profundas e poderosas. Se você treinar a sua mente de uma maneira contínua, passo a passo, com persistência, não há dúvidas de que obterá êxito. De modo geral, todas as instruções da antiga tradição Kadampa são muito poderosas e eficazes. Além disso, há ainda as instruções combinadas pelo grande Lama Tsongkhapa, cuja experiência baseou-se na sua relação especial com Manjushri, com quem ele tinha comunicação direta. Essas diretrizes são extremamente poderosas e eficazes, então não pense que elas são avançadas demais e que é impossível desenvolver a bodhicitta.

## ***Equanimidade***

Antes de começar a treinar a sua mente no primeiro passo, o reconhecimento de todos os seres sencientes como sua mãe, você deve desenvolver o pensamento de equanimidade. É como fazer uma pintura: se você quiser pintar uma imagem, é necessário, primeiro, assegurar-se que a superfície é lisa e uniforme, sem saliências ou irregularidades. Do mesmo modo, antes de ser capaz de praticar a meditação do reconhecimento de todos os seres sencientes como sua mãe, você deve uniformizar a sua mente por meio da equanimidade em relação a todos. Em outras palavras, você precisa aprender a parar de discriminar entre os seres sencientes, sentindo-se próximo de uns e distante de outros. A maneira de fazê-lo é por meio do desenvolvimento da equanimidade.

Agora, eu explicarei como meditar para o desenvolvimento da equanimidade. Àqueles já familiarizados com estas instruções, por favor, meditem enquanto ensinam. Aos iniciantes, por favor, prestem muita atenção e tentem reter as instruções em suas mentes. Peço a todos que tentem ter a intenção de desenvolver a bodhicitta, com o pensamento de que vocês realmente precisam gerar essa realização em suas mentes. Como já mencionei, essas instruções dos lamas Kadampa são muito poderosas e eficazes, especialmente as que unem a técnica dos sete pontos de causa e efeito com a de trocar-se

pelos outros, conforme ensinado por Lama Tsongkhapa. Então, por favor, sejam diligentes e gerem esta firme intenção: “Eu decididamente praticarei e desenvolverei a bodhicitta na minha mente”.

Visualize diante de você três pessoas: primeiro, alguém que o incomode – basta ver ou pensar nele ou nela para que a sua mente se entristeça. Ao lado dele ou dela, visualize alguém que você ama ou de quem é próximo – ao ver essa pessoa, a sua mente se alegra. E, ao lado dessa pessoa, visualize um estranho, alguém que não é nem benéfico nem nocivo para você. Ao pensar nessas três pessoas, você sente aversão por aquela da qual não gosta, apego pela que é próxima de você e indiferença com relação ao estranho.

Agora, pensando sobre a pessoa da qual você não gosta, pergunte-se: “Por que eu não gosto dessa pessoa? Qual é a razão dela me perturbar tanto? O que ela fez para mim?” Você chegará à conclusão de que isso acontece porque ela lhe causou um pouco de mal nesta vida. Neste momento, você deve pensar sobre a inconstância de amigos e inimigos, como explicado no lamrim na seção para a pessoa do escopo médio. Essa é uma das desvantagens da existência cíclica: não é possível ter certeza quanto a amigos e inimigos; às vezes, um amigo se torna um inimigo e, às vezes, um inimigo se torna um amigo. Pense desta maneira: “Embora essa pessoa tenha

me causado um pouco de mal nesta vida por um brevíssimo período, em muitas vidas anteriores desde tempos sem princípio, ela teve grande afeição por mim e fomos próximos por longa data. O mal que ela me causou nesta vida é tão pequeno se comparado à proximidade e ao afeto que nutrimos um pelo outro desde tempos sem início, mas, ainda assim, eu a trato como uma inimiga definitiva, como o objeto supremo a ser evitado. Isso é completamente equivocado!” Para domar os seus sentimentos de aversão com relação a essa pessoa, você precisa pensar repetidamente desse modo.

Ao lado dela, encontra-se a pessoa da qual você gosta, que o enche de alegria tão logo você a vê. A sua estima por ela é a de um amigo definitivo, mais próximo de você do que todos os outros. Você sente tanto apego por essa pessoa que é provável que não queira separar-se dele ou dela sequer por um instante. Se examinar as razões disso, você descobrirá que ela o favoreceu de algum modo nesta vida, com recursos ou outras coisas. Baseada em alguns pequeníssimos benefícios e por motivos bastante limitados, a sua mente se alegra e se agita tanto. Contudo, pense: “Embora essa pessoa tenha me beneficiado um pouco nesta vida, ela nem sempre foi minha amiga. Em muitas vidas passadas desde tempos sem princípio, ela também foi uma inimiga. Ela me feriu tanto que bastava vê-la para sentir uma forte aversão. Não é razoável

que eu tenha tanto apego e desejo por essa pessoa apenas porque ela me beneficiou, está me beneficiando e me beneficiará, pois ela também já fez o oposto.” Ao pensar dessa maneira reiteradas vezes, você será capaz de dominar o seu sentimento de apego.

Agora, volte a sua atenção ao estranho. A sua atitude com relação a ele é a seguinte: “Eu não conheço essa pessoa e não me importo com ela. Ela não teve nenhuma relação comigo no passado, não tem nenhuma relação comigo agora e não terá no futuro, então, quem se importa”. Essa atitude também é completamente equivocada. Você deve pensar: “Nesta vida, essa pessoa não é nem um inimigo, nem um amigo, mas, em vidas anteriores, ela foi o meu inimigo muitas vezes e, muitas vezes também, ela foi um amigo querido, alguém muito próximo a mim. Logo, é totalmente injustificado sentir indiferença por ela”. Assim como você igualou seus sentimentos com relação ao amigo e ao inimigo, ao pensar dessa maneira reiteradamente, você deve igualar os sentimentos com relação ao estranho.

Portanto, quando você meditar, primeiro pense que não há absolutamente nenhuma razão para irritar-se tanto e sentir tamanha aversão por um inimigo que, por muitas vezes, foi o seu amigo mais querido. Você precisa pensar nisso uma e outra vez a fim de dominar a sua aversão e igualar a sua mente com relação àquela pessoa.

Do mesmo modo, pense que não há nenhum motivo para se apegar tanto a uma pessoa próxima, ao seu amigo, pois ele foi o seu inimigo diversas vezes. Pense sobre isso reiteradamente a fim de domar o seu apego e igualar a sua mente com relação a essa pessoa.

Quando consideramos essas três pessoas distintas, nós o fazemos de acordo com estas três categorias: amigos, inimigos e estranhos. Contudo, nenhuma delas existe dessa maneira para sempre: ninguém é um amigo, um inimigo ou um estranho o tempo todo. Logo, eles são todos iguais. Não há absolutamente nenhuma razão para sentir apego por uma pessoa, aversão por outra e distância e indiferença por um terceiro.

Se nós examinarmos o que essas pessoas são realmente, por si mesmas, chegaremos à conclusão de que são seres sencientes. E elas todas são exatamente iguais em desejarem a felicidade e evitarem o sofrimento. Portanto, não há a menor razão para discriminá-las com apego, aversão e indiferença. Elas são todas idênticas. Você deve chegar a essa conclusão e meditar sobre ela reiteradamente. Ao fazê-lo de modo contínuo, você chegará ao ponto em que realmente desenvolve a equanimidade com relação a todos os seres sencientes. Você sentirá que eles são todos iguais para você; os seus sentimentos por eles serão os mesmos. Esse é o resultado esperado.

Ainda que você possa recitar, todos os dias, a prece

dos quatro pensamentos incomensuráveis – “Que todos os seres sencientes tenham felicidade e as causas da felicidade; que todos os seres sencientes se libertem do sofrimento e das causas do sofrimento” etc. – até que você tenha realmente desenvolvido a equanimidade, será como se recitasse o seguinte: “Que todos os seres sencientes tenham felicidade e as causas da felicidade; que todos os seres sencientes se libertem do sofrimento e das causas do sofrimento – mas apenas aqueles de quem eu gosto, não os que não gosto.” Não importa a frequência ou o fervor com que você recita esses versos, até que você tenha desenvolvido a equanimidade, eles não serão nada além de meras palavras. Portanto, desenvolvê-la é de suma importância e, mesmo que você passe meses ou até anos meditando exclusivamente em equanimidade para obter essa realização, seria uma maneira extremamente benéfica de praticar meditação. Se você for capaz de pacificar os seus sentimentos de apego e aversão por amigos e inimigos, isso será muito valioso para a tranquilidade da sua mente.

***O reconhecimento de todos os seres sencientes como nossas mães***

O próximo ponto, reconhecer todos os seres sencientes como nossas mães, é, na realidade, o primeiro passo no desenvolvimento da bodhicitta. Lama Pabongka

Dorje Chang disse que esse ponto não é fácil e leva um longo tempo para ser aperfeiçoado. Contudo, ele é crucial e indispensável, já que você somente será capaz de desenvolver os passos seguintes com base nesse reconhecimento. Não podemos avançar sem ele. Portanto, é imprescindível dar-lhe bastante atenção.

De modo geral, ao meditar, você usa raciocínio perfeito e citações. Aqui, neste tema de reconhecer todos os seres como sua mãe, é muito importante usar o raciocínio. Embora você também seja capaz de desenvolver a mesma compreensão com base em citações, há uma diferença na maneira como a mente é ativada por meio de citações e raciocínio – com este, ela é mais poderosa. O raciocínio específico a ser invocado aqui é o da continuidade sem princípio da mente.

Primeiro, é preciso estabelecer que a continuidade da mente não tem um princípio. Comece pensando que a sua mente de hoje é o resultado da sua mente de ontem. E a mente de ontem veio da mente de anteontem. Você retrocede assim, um dia após o outro. A mente de cada dia é o resultado da mente do dia precedente. Também, a mente de cada momento é o resultado do momento anterior. Ao retroceder dessa maneira, você descobre que a mente é uma continuidade. Cada momento é o resultado do momento prévio.

Continue voltando e chegue até o momento da sua

concepção; pense sobre como a mente de um recém-nascido também é uma continuidade que necessita de um momento anterior de mente para ser gerada. A mente do recém-nascido é a continuação da mente do feto que estava no útero da mãe. E, se continuar a retroceder desta maneira, você não será capaz de encontrar um início<sup>1</sup>. Não é possível identificar um momento que você possa apontar como o início da mente e dizer: “A mente começou aqui”. Isso ocorre porque qualquer momento da mente precisa de um momento anterior para ser gerado. Desse modo, você é capaz de estabelecer que o contínuo da mente não tem um princípio. Não existe um momento singular de mente que possa ser apontado como o primeiro.

Ao considerar essas razões, você conclui que o número dos seus renascimentos é infinito. Não só isso, mas em todos esses renascimentos, assim como o desta vida, você precisou de uma mãe. Para cem renascimentos, você precisaria de cem mães; para mil renascimentos, seriam necessárias mil mães etc. Como você teve infinitos renascimentos, você teve incontáveis mães.

Então, ao pensar com bastante cuidado sobre esses pontos, você perceberá que não só teve inúmeros re-

---

<sup>1</sup> Aqui, a implicação é que a mente da criança recém-concebida é a continuação da mente de uma vida anterior, a qual, por sua vez, veio de outra vida e assim por diante, sem um princípio.

nascimentos, mas também mães infinitas. Além disso, embora os seres sencientes também sejam incontáveis, o número de seres sencientes existente é menor do que o número de mães que você teve. Você renasceu infinitas vezes em todos os diferentes tipos de corpos, e o número de seres sencientes necessários para terem sido suas mães excede o número de seres sencientes na existência. Logo, como o número de vezes que você renasceu e o número de mães que você teve é maior do que o número de seres sencientes, isso significa que cada um dos seres sencientes foi a sua mãe não apenas uma, mas inúmeras vezes.

Comece pela sua mãe desta vida, pensando que ela foi a sua mãe incontáveis vezes em renascimentos anteriores. Quando você tiver adquirido um pouco de experiência com esta ideia de um modo tal que a sua mente se transforma em relação à sua mãe, agora pense o mesmo sobre o seu pai – que ele foi a sua mãe incontáveis vezes. Em seguida, reflita sobre como os seus amigos foram sua mãe infinitas vezes. Depois, pense em seus inimigos – até eles foram sua mãe diversas vezes. Por fim, amplie o seu escopo e inclua todos os seres sencientes – medite sobre como todos foram sua mãe.

Você precisa meditar nesse tema reiteradas vezes durante um longo período. Enquanto treina a sua mente dessa maneira, utilize as diferentes escrituras do lamrim, que explicam diversos pontos e formas de

meditação, além de serem uma fonte de muita inspiração. Peça esclarecimentos ao seu professor espiritual que ajudem a aclarar a sua mente; você deve, ainda, discutir o tema com os seus amigos do Dharma. Ao pensar dessa maneira uma e outra vez, você chegará ao ponto em que perceberá que todos os seres sencientes foram suas mães, incluindo um pequeno inseto como uma formiga. Até mesmo quando você vir o menor dos insetos, terá a certeza de que esse ser foi sua mãe gentil muitas vezes, de que ele cuidou de você da melhor maneira possível e de que você depositou toda a sua confiança nele. Diz-se que o grande Atisha, que realizou este ponto por completo, enchia-se imediatamente com um profundo sentimento de respeito sempre que encontrava qualquer ser senciente. Ele unia suas mãos e dizia: “Precioso ser senciente, tão gentil.”

### ***O reconhecimento da gentileza dos seres sencientes mães***

O próximo passo na meditação é reconhecer a gentileza dos seres sencientes mães. Não basta reconhecer que todos os seres sencientes foram suas mães, você também tem que reconhecer a profundidade da gentileza deles. Por exemplo, a sua mãe desta vida foi tão gentil, carregando-o dentro dela, desde a sua concepção, por nove longos meses, sempre muito atenta ao que comia e bebia

e fazendo tudo com o único intuito de cuidar de você. Inclusive o fato de você estar vivo e ser capaz de aprender e praticar o Dharma deve-se inteiramente à gentileza da sua mãe, que o carregou em seu útero e cuidou tão bem de você desde a sua concepção.

Ela cuidou muito bem de você enquanto você estava em seu útero e também depois do seu nascimento. Ao chegar a este mundo, você era completamente indefeso, como um pequeno inseto, incapaz de fazer qualquer coisa. Ainda assim, a sua mãe tratou-o como se você fosse uma joia inestimável – cuidando de você continuamente da melhor maneira possível, dia e noite, sem nenhum outro pensamento na mente a não ser o seu bem-estar. Ela o alimentou, limpou, vestiu com roupas macias, levou-o aqui e acolá para alegrá-lo e fez até caretas e gestos para que você sorrisse. Devido a esse sentimento constante de amor e preocupação, a mente dela sempre se enchia de medo de que você adoecesse ou se ferisse – tanto que ela tinha dificuldade em dormir à noite.

Você aprendeu a andar devido à gentileza da sua mãe – ela o ajudou a ficar de pé e a dar o seu primeiro passo, depois o segundo e assim por diante. Você também aprendeu a pronunciar as suas primeiras palavras em razão da gentileza da sua mãe e também do seu pai. Com o passar do tempo, você foi capaz de estudar e aprender muitas outras coisas, mas somente devido à capacidade de andar

e falar, que você aprendeu graças à gentileza da sua mãe.

No passo anterior, você compreendeu que todos os seres sencientes foram suas mães e, com esta meditação, você compreende que não apenas a sua mãe desta vida presente tem sido incrivelmente gentil, mas que todos os incontáveis seres sencientes foram igualmente gentis com você.

### ***A retribuição dessa gentileza***

O próximo passo refere-se à geração do desejo de retribuir a gentileza de todos os seres sencientes mães. Pergunte-se: “Será que sou capaz de retribuir a gentileza deles?” Então, pense: “Eu tenho que ser capaz de retribuir essa gentileza porque possuo circunstâncias muito afortunadas: encontrei o Dharma, conheci professores perfeitos, descobri o caminho e tenho todas as condições adequadas à prática. Logo, preciso fazer o máximo que puder para liberar os seres sencientes mães do sofrimento e proporcionar-lhes a felicidade que desejam. Eu tenho que fazer isto para retribuir a gentileza deles”.

Claro, retribuir a gentileza dos seres sencientes também inclui ajudá-los no nível convencional, fazendo o seu melhor para dar comida aos que têm fome, bebida aos que têm sede, roupas e outras coisas materiais. Porém, a maneira mais importante de ajudar todos os seres sen-

cientes é liberando-os completamente de todos os seus sofrimentos e dando-lhes toda a felicidade a que aspiram. Você deve sempre trazer este pensamento à mente.

### ***Amor afetuoso***

O próximo passo, o amor afetuoso, é o tipo de amor que uma mãe sente pelo seu filho único. Ao olhar para a criança, a mãe a vê como especialmente bela e sente um grande amor por ela. Aqui, você gera esse mesmo tipo de amor afetuoso com relação a todos os seres sencientes, vendo-os todos de uma maneira particularmente bela e radiante.

Na verdade, se você já gerou os passos anteriores de reconhecer todos os seres sencientes como sua mãe, reconhecer a gentileza deles e desejar retribuir-lhes essa gentileza, você não precisará de esforço ou pensamentos adicionais para desenvolver o amor afetuoso. Devido à força das realizações precedentes, ele surgirá espontaneamente.

Ao meditar sobre o amor, você também precisa refletir que todos os seres sencientes, ainda que desejem a felicidade, são completamente desprovidos dela, especialmente da felicidade pura, sem contaminação. Por meio dessa meditação, você gera um desejo intenso de que todos os seres sencientes obtenham a felicidade e as suas causas, e que de fato permaneçam felizes. Além disso, gere

o desejo de que você próprio fará com que isso aconteça. Do fundo do seu coração, peça ao seu lama que lhe conceda as bênçãos para que você seja capaz de fazer isso.

### ***Grande compaixão***

O próximo passo é a grande compaixão. Esta é uma das características especiais dos ensinamentos do Buda, e Lama Tsongkhapa a enfatiza especificamente como uma causa especial que produz efeitos bastante especiais. Além disso, o grande Chandrakirti, na introdução de *Ingressando no Caminho do Meio*, de sua autoria, presta homenagem à grande compaixão, ressaltando a sua importância fundamental no início, no meio e no fim. No início, ela é a semente que lhe permite ingressar no caminho Mahayana. No meio, enquanto você se empenha nas atividades das seis perfeições dos bodhisattvas, ela é a própria alma da sua prática. No fim, ela causa o amadurecimento do resultado, a budeidade, e possibilita todos os feitos maravilhosos do Buda para o benefício dos seres sencientes. Portanto, a grande compaixão é louvada como extremamente importante no início, no meio e no fim.

Afirma-se que, no começo, com vistas ao desenvolvimento da grande compaixão, é muito benéfico observar e refletir sobre o modo como um açougueiro abate um animal – cortando a sua garganta, arrancando as suas

vísceras, puxando a sua pele. O uso desse exemplo é uma maneira fácil e poderosa de meditar sobre a grande compaixão. Aqui, em Cingapura, há um mercado que frequento para comprar animais e liberá-los. Seria extremamente proveitoso visitá-lo e observar a situação, refletindo tanto sobre os animais mortos como sobre aqueles que os abatem.

Uma vez que você tenha começado a gerar a grande compaixão, reflita acerca das mesmas meditações utilizadas durante o treinamento da sua mente no pequeno escopo do lamrim, pensando detalhadamente sobre os sofrimentos dos três reinos inferiores, dos infernos etc.<sup>2</sup> Contudo, desta vez, você gera compaixão ao pensar nos sofrimentos de seres sencientes específicos: os sofrimentos de calor e frio extremos dos seres dos infernos, os sofrimentos de fome e sede extremas dos pretas e os sofrimentos dos animais.

Qual é a evidência ou o sinal de que você gerou a grande compaixão em sua mente? Você passa a sentir o desejo de que todos os seres sencientes se libertem do sofrimento da mesma forma que uma mãe se sentiria em relação ao seu filho único. Quando uma mãe vê o filho enfrentando sofrimento intenso, ela sente um desejo in-

---

<sup>2</sup> Na seção do pequeno escopo do lamrim, imaginamos que renascemos nos reinos inferiores com o objetivo de gerar um medo saudável e de desenvolver a determinação de evitar tais renascimentos, tomando refúgio e vivendo de acordo com a lei do carma.

suportável de que ele se livre completamente desse sofrimento. Sentir essa mesma vontade intensa com relação a cada um dos seres sencientes é o sinal de que você gerou a grande compaixão.

### ***A intenção extraordinária***

O próximo passo é a intenção extraordinária. Ela é o sentimento de que você mesmo, sozinho, tem a responsabilidade de eliminar por completo os sofrimentos de todos os seres sencientes, bem como de trazer-lhes toda a felicidade que almejam. É o mesmo senso de responsabilidade que um filho ou filha sentiria com relação à sua mãe – o sentimento de responsabilidade por fazê-la feliz e libertá-la do sofrimento. Portanto, quando você tem essa mesma sensação com relação a todos os seres sencientes e sente que você mesmo, sozinho, alcançará esse objetivo, então a intenção extraordinária foi gerada. Ela é “extraordinária” porque é mais excepcional ou suprema do que a intenção dos Ouvintes e dos Realizadores Solitários, aqueles que praticam o veículo individual.

A intenção extraordinária pode ser comparada a estar na posição de socorrer uma pessoa caindo de um penhasco, na qual você se sente responsável por salvá-la. Do mesmo modo, quando você tem um profundo senso de responsabilidade por eliminar o sofrimento de to-

dos os seres sencientes e oferecer-lhes toda a felicidade que desejam, isso é a intenção extraordinária. Ela também pode ser chamada de “atitude excepcional” ou “responsabilidade universal”.

### ***Bodhicitta***

O próximo passo é a geração de fato da bodhicitta, também chamada de “geração da mente”. Isso ocorre a partir da seguinte reflexão: “Será que eu realmente tenho a capacidade de realizar o objetivo de eliminar por completo o sofrimento dos seres sencientes e trazer-lhes toda felicidade? Na verdade, até aqui, eu não sou capaz de realizar isso sequer para um único ser senciente. E, se eu busco alguém que de fato tenha a capacidade plena de realizar essa meta, esse alguém é apenas o Buda. Somente ele tem as qualidades corretas, devido ao seu poder, ao seu conhecimento e à sua habilidade de alcançar, espontaneamente, o benefício de todos os seres sencientes”. Nesse momento, você deve refletir sobre as qualidades do Buda como um objeto digno de refúgio, tal como você fez na meditação do lamrim do praticante do pequeno escopo.

Na sequência, gere o pensamento de que você alcançará o benefício de todos os seres sencientes ao obter, você próprio, as qualidades do Buda. Isso significa que você gera a mente da bodhicitta ao pensar: “Eu tenho que alcan-

çar a iluminação suprema para beneficiar todos os seres sencientes”. Esse desejo de se tornar um buda não significa apenas o abandono do que quer que tenha que ser abandonado com o objetivo de realizar o propósito completo para si mesmo. Anteriormente, você gerou o grande amor e a grande compaixão para realizar o benefício de todos os seres sencientes; portanto, é por esse propósito que você, agora, gera o desejo de tornar-se um buda.

Verifique também: “Será que sou realmente capaz de fazer isso?” Sim, você definitivamente está em uma posição em que pode tornar-se um buda para o benefício de todos os seres sencientes. Na verdade, não há melhor situação do que a que você se encontra agora. Você tem um precioso renascimento humano e encontrou professores perfeitos e o caminho Mahayana. Isso significa que você está na melhor situação para realizar a budeidade com o objetivo de beneficiar todos os seres sencientes.

Além disso, você conheceu os ensinamentos perfeitos do grande Lama Tsongkhapa. Ao confiarem nesses ensinamentos inacreditáveis, muitos praticantes do passado, com base na obtenção do precioso renascimento humano, foram capazes de alcançar a realização suprema naquela mesma vida. Alguns indivíduos, como o onisciente Gyalwa Ensapa, conseguiram atingir essa realização em um período ainda mais curto – doze anos ou até mesmo três anos. Esses praticantes tinham a mesma

base – o corpo humano precioso e as outras condições – que você tem agora. Portanto, esteja confiante de que você possui a base que lhe permitirá tornar-se um buda.

A forma deliberada da bodhicitta – a experiência da bodhicitta que surge do esforço – é conhecida em tibetano como “a bodhicitta que é como a camada externa da cana-de-açúcar”. A forma espontânea da bodhicitta dá-se quando o desejo de alcançar a iluminação para o benefício dos seres sencientes surge espontaneamente na sua mente assim que você se encontra com qualquer ser senciente, não importando quem ele ou ela seja. Ter essa experiência espontânea e sem esforços é um sinal de que você atingiu a verdadeira realização da bodhicitta. Uma vez que você tenha gerado a realização da bodhicitta, você conquista o nome de “Filho dos Vitoriosos”.

Isso conclui a explicação de como gerar a bodhicitta por meio da instrução em sete pontos de causa e efeito.

Capítulo 2:

A TROCA DE SI MESMO  
PELOS OUTROS

O segundo método para gerar a bodhicitta é a troca de si mesmo pelos outros. A prática de igualar-se e trocar-se pelos outros, combinada com tonglen, ou dar e tomar, é conhecida como “treinamento da mente” (lojong). Se estudarmos a linhagem dessas instruções, elas tiveram início com o Buda Shakyamuni e Manjushri, e foram passadas adiante por eles em uma linhagem ininterrupta de grandes mestres que inclui Shantideva. O grande mestre Atisha recebeu a linhagem do Lama Serlingpa. Quando ele foi ao Tibete, ensinou publicamente a instrução em sete pontos de causa e efeito, mas passou a instrução da troca de si pelos outros somente a Dromtonpa, pois lhe parecia que seus outros discípulos não eram interlocutores adequados para ela.

Dromtonpa manteve essa linhagem bastante secreta – dos seus muitos discípulos, ele a passou somente ao seu principal, o preeminente amigo virtuoso Kadampa, Geshe Potowa. Ele também manteve as instruções extremamente secretas. Embora também tenha tido muitos discípulos, Geshe Potowa passou-as apenas ao grande Langri Tangpa e ao Geshe Sharawa. Geshe Langri Tangpa, fundamentado na transmissão e na sua realização das instruções, compôs o renomado texto *Os oito versos de transformação da mente*. Porque as instruções foram colocadas no papel, elas se tornaram mais acessíveis e muitas pessoas as aprenderam e praticaram. Depois, o grande

mestre Chekawa as conheceu. Geshe Chekawa era um erudito nas cinco ciências, mas não estava satisfeito com os seus conhecimentos e queria aprender o Dharma. Um dia, ele ouviu duas linhas de *Os oito versos de transformação da mente*, que afirmam:

Ofereça aos outros todo ganho e fortunas,  
E assuma para si todas as perdas e fracassos.

Geshe Chekawa ficou intrigado com essas linhas e queria compreender como de fato praticar o oferecimento de toda vitória e benefícios aos outros e a tomada para si de todas as perdas e fracassos. Então, ele partiu em busca dessas instruções. Ele viajou à região de Penbo, no Tibete, onde Geshe Langri Tangpa vivia, mas descobriu que o grande mestre já havia morrido. Felizmente, ele conheceu um discípulo do Geshe Langri Tangpa, o mestre Geshe Sharawa, que lhe passou as instruções completas da troca de si pelos outros. Ao praticá-las, Geshe Chekawa obteve a realização plena da bodhicitta em sua mente. Ele ensinou as instruções a muitos leprosos, que conseguiram curar-se da doença por meio da prática da troca de si pelos outros e de tonglen. As instruções passaram a ser conhecidas como “o Dharma dos leprosos”. A meditação intensa em tonglen, com visualizações claras e poderosas, é de fato o melhor tratamento para a lepra.

Geshe Chekawa, julgando que seria uma grande perda para as pessoas se as instruções permanecessem secretas, começou a ensinar publicamente a troca de si mesmo pelos outros e tonglen.

A prática de tonglen, dar e tomar, é de fato inconceivelmente maravilhosa. No passado, quando alguém adoecia ou tinha um feitiço lançado contra ele, ou experimentava obstáculos de qualquer tipo, buscava a ajuda de um lama Kadampa. O lama fazia a prática de tonglen, assumindo para si mesmo os sofrimentos tanto daquele a quem o mal era causado como daquele que o causara, meditando em compaixão particularmente pelo perpetrador do dano. Com grande compaixão, o lama recebia em si mesmo todos esses sofrimentos, e, com grande amor, dava todas as virtudes e benefícios. Os lamas Kadampa consideravam essa prática o melhor remédio contra feitiços, obstáculos, doenças etc.

As instruções da troca de si mesmo pelos outros consiste em cinco pontos principais:

1. Igualar-se aos outros
2. As desvantagens do amor egoísta por si mesmo
3. As vantagens do amor pelo próximo
4. O efetivo pensamento da troca de si pelos outros
5. A meditação em dar e tomar (tonglen)

## ***Igualar-se aos outros***

Quando você deve começar a meditar sobre o primeiro tema, o de igualar-se aos outros? Antes deste exercício, medite sobre os cinco primeiros passos da instrução em sete pontos de causa e efeito: equanimidade, o reconhecimento de todos os seres como sua mãe, recordando a gentileza deles, desejando retribuir essa gentileza e o amor afetuosos que os vê como esplêndidos. Logo, você começa a meditar sobre igualar-se aos outros após ter praticado esses cinco passos já explicados.

Como você se iguala aos outros? Antes de tudo, é preciso compreender o que significa esse reflexivo “se”, que está relacionado a si mesmo, a você mesmo. Quando pensamos em termos de “eu e os outros”, esse “eu” tem uma sensação de grande importância, enquanto a percepção de “outros” tem bem menos relevância.

Então, quando você pensa em “mim” ou “mim mesmo”, há uma noção maior de importância do que ao pensar nos outros. Tudo o que se relaciona a você se torna extremamente significativo – esteja você bem ou mal, com frio ou calor – e é muito mais relevante do que a maneira como os outros se sentem. Além disso, tudo ligado a você – “meu corpo, minhas posses, meus amigos, minha família, meus filhos”, tudo que seja parte da sua vida, de você, possui um senso de importância muito maior do que as mesmas coisas associadas aos outros –

“os corpos deles, as famílias deles” etc.

Ao pensar dessa maneira, você é capaz de perceber como não enxerga a si mesmo e os outros como iguais – o seu amor por você mesmo é muito maior do que pelos outros. Contudo, considere isso do ponto de vista da quantidade: você é apenas um, enquanto os outros são incontáveis. Então, há uma discrepância na maneira como você encara a si mesmo e os outros: embora haja uma quantidade muito maior de outros do que de você, você se vê como mais importante do que eles. Isso é completamente equivocado.

Decida que, nesta meditação, o seu objetivo será corrigir essa discrepância e aprender a igualar-se aos outros. A maneira de fazê-lo é por meio do pensamento de que você e todos os outros seres são exatamente iguais em desejar a felicidade e evitar o sofrimento. Você precisa pensar, reiteradamente, que não há a menor diferença entre você e os outros no tocante ao desejo de ser feliz e de evitar o sofrimento. Neste aspecto, você e os outros são idênticos.

Se compararmos as instruções dos sete pontos de causa e efeito e da troca de si mesmo pelos outros, os cinco pontos de reconhecer todos os seres como nossas mães, recordar a gentileza deles, desejar retribuir essa gentileza, a intenção extraordinária e a bodhicitta são iguais. Contudo, há diferenças quando chegamos nos

dois pontos de amor afetuoso e grande compaixão. A intensidade desses sentimentos nas duas práticas não é a mesma. Por quê? Porque ao meditar sobre a gentileza dos seres sencientes conforme a instrução em sete pontos de causa e efeito, você se lembra da gentileza que eles tiveram quando foram suas mães, enquanto na meditação da troca de si pelos outros, você se recorda da gentileza não apenas quando eles foram suas mães, mas também em outras ocasiões. Esta meditação é mais abrangente. Portanto, ao treinar a sua mente nas instruções da troca de si mesmo pelos outros, a intensidade do seu amor afetuoso e da sua grande compaixão será maior do que no treinamento da mente com a técnica em sete pontos de causa e efeito.

O objetivo dessas instruções é treinar a sua mente a de fato trocar-se pelos outros, e a maneira de estimulá-la nessa direção é por meio da contemplação tanto das deficiências da estima por si mesmo como das vantagens da estima pelos outros. Portanto, o próximo passo da meditação é a contemplação das muitas deficiências ou desvantagens do amor egoísta por si mesmo.

### ***As desvantagens do amor egoísta por si mesmo***

As fontes destas instruções sobre o reconhecimento das desvantagens do pensamento de amor egoísta por si mes-

mo, estima por si mesmo ou egoísmo são textos como o *Bodhisattvacharyavatara*, de Shantideva, e *O Guru Puja*. Há um verso neste texto que afirma:

A doença crônica do amor egoísta por nós  
mesmos  
É a causa do surgimento do nosso sofrimento  
não desejado;  
Ao percebê-lo, buscamos as tuas bênçãos  
para culpar, ceder  
E destruir o demônio monstruoso do egoísmo.

Um verso do *Bodhisattvacharyavatara* diz: “Todo o sofrimento deste mundo vem de desejar a própria felicidade”. No texto-raiz de *A transformação da mente em sete pontos*, afirma-se: “Expulse o culpado por tudo”. Isso significa que todo sofrimento – quaisquer problemas, obstáculos, deficiências e sofrimentos indesejados existentes – tem como culpado apenas o pensamento de amor egoísta por si mesmo. “Todo sofrimento” inclui não somente os problemas que você próprio experimenta durante a sua vida, mas, de um ponto de vista mais amplo, inclui também guerras entre países, conflitos no trabalho, discussões na família, como brigas entre marido e mulher ou entre pais e filhos etc. Todas essas experiências indesejadas nascem do egoísmo, do pensamento de estima por si mesmo, e o culpado por elas é o pensamento de amor egoísta.

Outro exemplo das desvantagens do pensamento de amor egoísta por si mesmo: digamos que você coma demasiadamente e tenha uma indigestão, e talvez até morra em razão dela. Embora a causa possa parecer algum tipo de complicação digestiva, o motivo real do problema é a sua mente egoísta não satisfeita, que ansiou por mais e mais comida. Logo, você não morreu de uma indigestão, mas devido ao pensamento de amor egoísta por si mesmo.

Até em situações nas quais você não parece ser o responsável – por exemplo, você é falsamente acusado de ter feito algo errado, ou é roubado, ou morto – mesmo nessas situações, a causa é o pensamento de amor egoísta. Tais experiências resultam das suas ações passadas [carma], motivadas pelo pensamento de amor egoísta. Em vidas passadas, devido ao egoísmo, ao desejo de querer felicidade apenas para si mesmo, você prejudicou os outros, roubou e matou. Nesta vida, você experimenta os resultados dessas ações; portanto, o culpado daqueles sofrimentos é tão-somente o egoísmo, o pensamento de amor egoísta por si mesmo.

No passado, você nasceu incontáveis vezes nos três reinos inferiores, e isso também aconteceu devido ao egoísmo. Foi ele que o motivou a criar as causas para experimentar os sofrimentos do renascimento como um preta (fantasma faminto), um ser dos infernos ou um animal. Por exemplo, nascer como um preta é o resulta-

do da avareza, que, por sua vez, vem do egoísmo, de um amor por si mesmo maior do que pelos outros. Aliás, se, devido ao amor egoísta, você ressalta as falhas físicas de uma pessoa, dizendo que o rosto dela se assemelha ao de um animal, você cria a causa para nascer como um animal. Portanto, todos os sofrimentos que você experimentou em incontáveis renascimentos nos três reinos inferiores vieram nada mais nada menos do que do pensamento de amor egoísta por si mesmo.

Mesmo de um ponto de vista corriqueiro, o amor egoísta por nós mesmos nos causa muitos malefícios. Por exemplo, quando você, julgando-se superior aos outros, sentindo-se muito importante, encontra alguém que parece melhor do que você, a inveja o corrói por dentro. Quando encontra alguém semelhante, o seu desejo é de competir. Você poderia, por exemplo, ser um empresário que sempre quer estar no topo – esta competitividade causa vários problemas. Por fim, quando se encontra com pessoas inferiores, você as ridiculariza, humilha e aponta os defeitos. Tudo isso vem do pensamento de amor egoísta, desse sentimento de que você é tão importante, tão superior, tão bom. Devido a essas ações, você cria inúmeras dificuldades agora, no presente, assim como as causas de problemas e sofrimentos futuros. Na verdade, se você realmente pensar sobre todas as desvantagens do egoísmo, do pensamento de amor egoísta,

da estima por si mesmo, elas são inconcebíveis.

Em resumo, todos os sofrimentos e dificuldades encontrados por você desde tempos sem princípio até agora, assim como todas as experiências indesejadas na existência cíclica, foram causados pelo egoísmo, pelo pensamento de amor egoísta por si mesmo. De fato, todos os sofrimentos da existência cíclica são causados tanto pela ignorância da fixação ao eu como pelo pensamento de amor egoísta por nós mesmos. De um ponto de vista filosófico, essas duas coisas são diferentes, mas, no contexto do treinamento da mente, elas são iguais. De um lado, existe a fixação ao eu – o aferramento a uma identidade verdadeira, a um eu verdadeiro – e, do outro, existe a mente que, ao invés de abandonar esse eu, estima-o, pensando: “Eu quero ser feliz, eu preciso disso, eu preciso daquilo”. Isso é o pensamento de amor egoísta. É com base nele que todo sofrimento, todas as experiências indesejadas e todas as negatividades são geradas. Portanto, ele é o culpado de tudo.

Nós, praticantes do Dharma, devemos pensar continuamente, uma e outra vez, nas desvantagens do pensamento de amor egoísta por nós mesmos e nas vantagens do amor ao próximo – de zelar pelos outros ao invés de nós. Também precisamos considerar as desvantagens de cuidar apenas desta vida e as vantagens de preparar-nos para a próxima. Nós temos que fazer isso.

### ***As vantagens do amor pelo próximo***

O ponto seguinte é a contemplação das vantagens ou qualidades do amor pelo próximo, ou do altruísmo.

Isso é claramente afirmado por Shantideva no *Bodhisattvacharyavatara*: “Toda a felicidade do mundo vem do altruísmo”. Há também um verso em *O Guru Puja*:

Eu compreendo que amar estes seres, as  
minhas mães,  
É o pensamento que conduz à felicidade  
E a porta que leva a qualidades infinitas.

O texto-raiz *A transformação da mente em sete pontos* diz: “Medita sobre a grande gentileza de todos os seres sencientes”.

Com base nessas citações, você deve compreender as vantagens da estima pelo próximo. Por exemplo, toda a felicidade de um renascimento humano e de outros renascimentos afortunados – possuir, entre outras coisas, riqueza, ambiente e relacionamentos perfeitos – vem do altruísmo, do amor pelo próximo. Por quê? Porque, ao estimar a vida dos outros, você se abstém de matar, e o resultado disso é um renascimento afortunado e uma vida longa. Logo, ter uma vida longa e um renascimento afortunado são consequências diretas de não matar, que, por sua vez, deve-se à estima pela vida dos outros.

Além disso, possuir riqueza e ambiente perfeitos resultam de não roubar e de praticar a generosidade, ambos baseados no amor pelo próximo.

Em resumo, como afirmado no *Bodhisattvacharyavatara*: “Sem a necessidade de elaborar mais sobre isso, apenas observe os seres infantis que trabalham para o seu próprio benefício e os budas que trabalham para o benefício dos outros”. E há um verso em *O Guru Puja* que diz: “Em resumo, seres infantis trabalham apenas para o próprio bem-estar, enquanto o Buda Shakyamuni agiu somente para o benefício dos outros”.

Seres infantis agem estritamente para o próprio benefício, pensando na própria felicidade, tal como uma criança pensa apenas em si. Por outro lado, os budas se iluminaram por meio da estima pelos outros. Sem a necessidade de entrar em detalhes, apenas pela observação das discrepâncias entre esses dois tipos de seres e as suas ações, podemos reconhecer claramente as diferenças entre o amor por si mesmo e o amor pelo próximo.

Considere o Buda Shakyamuni – no passado, desde tempos sem princípio, o Buda Shakyamuni, assim como nós, esteve preso na existência cíclica. Então, em algum momento, ele começou a estimar os outros e, com base na sua prática do altruísmo, foi capaz de realizar os dois propósitos (de atingir a iluminação e de conduzir os outros à iluminação). Agora, olhemos para

nós; porque nos preocupamos estritamente com nós mesmos, porque nos estimamos, não fomos ainda capazes de realizar sequer os nossos próprios propósitos, e vagamos pela existência cíclica e os três reinos inferiores uma e outra vez desde tempos sem princípio. Sem a necessidade de muita elaboração, apenas compare os resultados das ações do Buda Shakyamuni com os nossos – os dele vêm da estima pelo próximo, enquanto os nossos vêm do egoísmo, da estima própria. Portanto, ao seguir o pensamento de amor egoísta por nós mesmos, nada de bom acontecerá – somente os três renascimentos desafortunados.

Neste ponto, Lama Dorje Chang Pabongka contava histórias da vida de Drukpa Kunley, um grande meditador da tradição Drukpa Kagyu, famoso por falar de uma maneira incomum que fazia as pessoas rirem.

Um dia, Drukpa Kunley foi a Lhasa e visitou o Jokhang, o templo principal da cidade, onde se encontra o Jowo, uma estátua muito famosa do Buda Shakyamuni. Normalmente, entramos, prestamos homenagem ao Jowo, fazemos uma circunvolução e recebemos as bênçãos. Drukpa Kunley fez isso – ele caminhou ao redor da estátua e recebeu as bênçãos –, mas, então, parou à frente do Jowo e disse: “No passado, você e eu fomos iguais, mas, porque você começou a praticar altruísmo e a cuidar dos outros, tornou-se um buda perfeito. Eu tenho

cuidado apenas de mim mesmo e ainda me encontro no samsara. Realmente, devo prosternar-me a você agora”.

Drukpa Kunley era um iogue pouco convencional; ele expressava a verdade do Dharma de um modo muito divertido. Diz-se que, certa vez, ele visitou a estupa de Boudhanath, no Nepal, que tem um formato diferente das outras estupas, tradicionalmente construídas de acordo com um dos oito modelos padrão. Quando ele chegou diante da estupa, prosternou-se e disse: “Embora você pareça mais com uma pilha arredondada do que com uma das oito estupas idas ao êxtase, ainda assim, eu me prosterno a você”.

Em outra ocasião, ele disse: “Eu perdi três coisas muito importantes e preciosas”. Quando lhe perguntaram o que havia perdido, ele respondeu: “Uma coisa preciosa que perdi chama-se ignorância, a outra é chamada desejo e o nome da terceira é aversão. Eu perdi essas três coisas que os outros julgam importantes e estimam tanto”. Isso mostra as suas realizações, mas expressadas do seu modo inusitado, divertido. Enfim, Drukpa Kunley era um grande adepto, e eu acho que existe uma tradução da sua biografia com todas essas histórias.<sup>3</sup>

Devemos ter em mente o que o Buda Shakyamuni realizou ao estimar o próximo e comparar isso às

---

<sup>3</sup> Veja Keith Dowman e Sonam Paljor, *The Divine Madman – The Sublime Life and Songs of Drukpa Kunley*. Londres, 1980.

dificuldades que ainda enfrentamos por estimarmos somente nós mesmos. A leitura das histórias das vidas passadas do Buda Shakyamuni, quando ele ainda praticava o caminho, como relatado, por exemplo, em *Os Contos Jataka*, é extremamente útil. Essas histórias nos mostram como ele realizou feitos incríveis a fim de estimar o próximo, e têm o poder de nos inspirar a praticar a transformação do pensamento.

Neste ponto da meditação, você reflete sobre a gentileza dos seres sencientes, tanto quando eles foram suas mães como quando não. Essa reflexão é muito benéfica, pois você descobre motivos adicionais para estimar os outros mais do que a si mesmo. Para dar um exemplo fácil da gentileza dos outros quando não foram nossas mães, observe o simples fato de podermos nos reunir nesta sala e ter o prazer de ouvir o Dharma Mahayana. Isso se deve inteiramente à gentileza dos outros. Várias pessoas esforçaram-se muito para podermos estar aqui. Para começar, pode ter havido outro edifício aqui que foi derrubado, o que exigiu um certo número de operários. Depois, outras pessoas trabalharam para desenhar o novo prédio e comprar materiais como tijolos, cimento etc. Outros funcionários foram contratados para operar as máquinas, já que elas não trabalham sozinhas, e para de fato levantar o novo edifício. Depois, terminada a construção, outras pessoas trabalharam na decoração

do interior e em adquirir as representações do corpo, fala e mente do Buda para serem colocadas no altar. Portanto, o fato de que podemos aproveitar a nossa reunião aqui hoje, ouvindo o Dharma Mahayana, deve-se inteiramente à gentileza dos outros, não é?

O mesmo vale para a sua casa, as suas posses, as coisas de que você gosta – todas elas se devem à gentileza dos outros. Você pode dizer: “Não, isso não é verdade. Eu comprei a minha casa com o meu dinheiro, as minhas roupas com o meu dinheiro”. Sim, é verdade, mas você ganhou o seu dinheiro com base nos outros. “Está bem, eu recebi o meu dinheiro dos outros, mas porque eu trabalhei duro: fiz algo para receber esse dinheiro em troca”. Sim, mas o simples fato de que você pode trabalhar depende dos outros, não é mesmo? Se você pensar com cuidado, verá que toda felicidade desfrutada por você hoje provém exclusivamente da gentileza dos outros.

Incluir todos esses diferentes pensamentos nas suas reflexões sobre as vantagens da estima pelo próximo é muito eficaz. Você também pode contemplar que todos os benefícios no caminho até a realização do estado búdico são obtidos devido à estima pelos outros. Como? Se quiser tornar-se um buda, você tem que gerar a mente preciosa da bodhicitta, já que, sem ela, um buda não existe. A geração da bodhicitta ocorre devido ao desejo de beneficiar o próximo: “Eu tenho que alcançar o estado da

iluminação para o benefício dos outros”. Além disso, a causa excepcional da bodhicitta é a grande compaixão, e a grande compaixão vem da estima pelo próximo. Portanto, é devido aos outros que você gera a grande compaixão.

Ademais, a prática das seis perfeições também depende dos outros. Por exemplo, você pratica moralidade em relação a eles e, com vistas a praticar generosidade e paciência, você precisa de um objeto, e esse objeto são os outros. É muito verdadeiro o que Shantideva ensinou no *Bodhisattvacharyavatara*:

“Tanto os Vitoriosos como os seres sencientes são indispensáveis para alcançar a iluminação suprema; como rendo homenagem aos Vitoriosos, por que não também fazê-lo aos seres sencientes?”

Isso equivale a dizer que atingir a iluminação suprema deve-se metade à gentileza dos budas e metade à gentileza dos seres sencientes. Se louvar os budas é tão importante para nós, por que não dar a mesma importância aos seres sencientes, que são igualmente indispensáveis para realizarmos a iluminação? Como o grande mestre Langri Tangpa diz em seu *Os oito versos de transformação da mente*:

“Eu sou capaz de alcançar o estado supremo da iluminação devido à gentileza dos seres sencientes;

logo, eles são mais preciosos do que uma joia que concede desejos e devo estimá-los como tal.”

Há tantas instruções comoventes relacionadas à gentileza dos seres sencientes.

Esse grande mestre Langri Tangpa era excepcional, ele era realmente um ser superior (aliás, ele está na linha das encarnações prévias do falecido Kyabje Trijang Rinpoche). Diz-se que Langri Tangpa estava sempre muito sério e que só havia sorrido três vezes na sua vida inteira; por isso, ele era conhecido como “Langri Tangpa da cara preta” (em tibetano, o termo “cara preta” significa “sério”). Ele passava todo o seu tempo meditando sobre as desvantagens da existência cíclica e sobre a bodhicitta, e, por isso, ele não encontrava muitas oportunidades para sorrir.

Vou contar a história de uma dessas três ocasiões em que Langri Tangpa sorriu e qual foi a causa. A história é sobre o seu conjunto de mandala. Na tradição Kadampa e na tradição de Lama Pabongka Dorje Chang, a prática de oferecer uma mandala é bastante enfatizada. Quando eu era jovem no Tibete, a maioria de nós levava os nossos próprios conjuntos de mandala aos ensinamentos e, no momento de oferecê-la, pouquíssimos não tinham um. Na fileira dos tulkus (lamas reencarnados), cada um tinha o seu próprio belo conjunto de mandala – alguns feitos de ouro, outros de prata –, mas o melhor sem-

pre era de ouro. Que impacto causava quando todos os tulkus ofereciam as suas mandalas! Mas isso era no passado e, a partir de um certo momento, tudo foi tomado. O meu próprio conjunto de mandala foi levado. Também há um implemento específico, uma espécie de recipiente achatado decorado com símbolos, para fazer o oferecimento de cem tormas. Eu tinha um desses porque a tradição Kadampa confere uma importância enorme à prática de oferecimento de tormas, mas ele também foi tomado. Por “tomado” eu quero dizer confiscado pelos comunistas. Hoje em dia, eu uso algo bem simples.

Enfim, um dia, Langri Tangpa estava meditando com o seu conjunto de mandala sobre uma mesa ao seu lado. Era provavelmente um conjunto simples, não um bonito ou elaborado. Enquanto meditava, ele percebeu que um rato estava ali comendo alguns grãos da sua mandala. Em meio aos grãos, havia uma grande pedra de turquesa que, por alguma razão, atraiu o rato. Ele começou a cutucá-la, tentando levá-la embora, mas a pedra era grande demais para ele. Depois, outro rato apareceu e começou a ajudar o primeiro, os dois tentando agarrá-la. Em pouco tempo, havia cinco ratos ali, e eles elaboraram um plano bem inteligente para levar a turquesa: um rato deitou-se sobre as costas e apoiou a pedra na barriga, enquanto os outros quatro, segurando a cabeça e as pernas dele, arrastavam-no com a turquesa. Langri Tangpa ob-

servava os ratos e, quando viu essa cena, deu uma ligeira risada. Por que ele riu? Porque ele pensou que, na existência cíclica, para satisfazer as suas necessidades, os animais são mais espertos do que os seres humanos. E é verdade, às vezes os animais podem ser mais inteligentes do que os seres humanos em cuidar dos seus interesses e em obter a felicidade desta vida.

### ***O efetivo pensamento da troca de si pelos outros***

Agora chegamos ao quarto passo desta meditação, que é o pensamento de fato da troca de si pelos outros. O que significa trocar-se pelos outros? Antes disso, nós contemplamos profundamente as desvantagens da estima por nós mesmos, compreendendo que todas as experiências indesejadas e situações ruins vêm do egoísmo. Como uma doença crônica que gradualmente destrói a sua saúde e forma física, o pensamento de amor egoísta por você mesmo tem sido, desde tempos sem início, a fonte de todos os seus sofrimentos e problemas. Por outro lado, todas as coisas boas – as boas qualidades, felicidade, vantagens etc. – provêm do amor pelo próximo, do altruísmo. Ao perceber isso, agora você começa a treinar a sua mente na troca do pensamento que estima a si mesmo e negligencia os outros pelo pensamento que estima o próximo e negligencia a si mesmo.

Até hoje, nós negligenciamos os outros e cuidamos de nós mesmos, mas, a partir de agora, temos que cuidar dos outros e nos negligenciar. A troca de si pelos outros não significa que os outros assumem o seu lugar e você assume o lugar deles. Significa, isto sim, que você troca a mente que estima a si mesma e ignora os outros pela mente que estima os outros e ignora a si mesma. Você precisa meditar sobre isso sempre, continuamente, e, assim, treinar a sua mente na troca de si pelos outros.

### ***A meditação em dar e tomar (tonglen)***

Baseado no pensamento da troca de si mesmo pelos outros, você pratica a meditação em dar e tomar. O que é dar e tomar? Com a mente da compaixão, você toma o sofrimento dos outros e, com a mente do amor, você lhes dá felicidade. O texto-raiz *A transformação da mente em sete pontos* afirma: “Dar e tomar devem ser praticados alternadamente”. No termo tibetano, tonglen, dar vem antes – “tong” significa “dar, enviar” e “len” significa “receber, tomar” –, mas, na prática, você primeiro treina a sua mente em tomar e depois em dar. Por enquanto, está bem se você treinar a sua mente apenas em tomar – assumir em si mesmo os sofrimentos dos outros – e deixar de lado a prática de dar.

## **Tomar**

Comece a prática de tomar contemplando os sofrimentos dos preciosos seres sencientes mães até que um senso de compaixão insuportável aflore em você. Então, visualize esse sofrimento como uma luz negra que se separa dos seres sencientes do mesmo modo que os pelos se separam da sua pele ao barbear. Visualize esse sofrimento no aspecto de uma luz negra vindo e sendo absorvida no seu pensamento de amor egoísta por si mesmo, localizado no centro do seu coração.

Você pode fazer essa meditação de forma mais elaborada, passando, um a um, por todos os diferentes reinos dos seres sencientes, começando pelos infernos. Por exemplo, você pode refletir sobre os sofrimentos dos seres sencientes nos infernos quentes – sofrimentos provenientes do calor intenso, do fogo etc. – e, então, assumir em si mesmo esse sofrimento sob a forma de uma chama quente, visualizando-a sendo absorvida no centro do seu coração, diretamente no pensamento de amor egoísta.

Você continua a meditar dessa maneira, avançando gradualmente por todos os diferentes níveis e tipos de seres sencientes até os bodhisattvas do décimo *bhumi*, assumindo todo o sofrimento deles no centro do pensamento de amor egoísta situado no seu coração. Você não apenas toma os sofrimentos deles, mas também todos os obscurecimentos e negatividades, desejando que

eles amadureçam em você e sentindo que, dessa maneira, esses obscurecimentos são completamente purificados.

Para algumas pessoas, pode ser difícil visualizar, imediatamente, o recebimento neles mesmos dos sofrimentos dos outros, como dos seres dos infernos, pretas etc. Se for esse o caso, é necessário, antes, treinar a sua mente em tomar o seu próprio sofrimento. Como mencionado no texto-raiz: “Você deve começar tomando de si mesmo”. Para fazer isso, considere os sofrimentos que você experimentará amanhã, e, como explicado acima, assuma-os em si mesmo sob a forma de uma luz negra. Depois, receba os sofrimentos que você experimentará depois de amanhã e assim por diante – contemplando e recebendo todos os sofrimentos do próximo mês, do próximo ano, do resto da sua vida, da sua próxima vida e de todos os seus renascimentos futuros. Você gradualmente assume todos esses sofrimentos no aspecto de uma luz negra, e eles são absorvidos no pensamento de amor egoísta por si mesmo situado no seu coração.

Uma vez que você tenha treinado a sua mente nessa meditação e se familiarizado em receber todos os sofrimentos que experimentará no futuro, de amanhã até as suas vidas vindouras, treine, então, em assumir os sofrimentos de entes amados: dos seus pais, parentes, amigos e daqueles próximos a você. Depois, ao se habituar a isso, treine em tomar os sofrimentos de estranhos, aqueles

pelos quais você não sente nem apego nem aversão. Então, volte a sua atenção para os seus inimigos e treine em assumir os sofrimentos deles. Desse modo, meditando com o pensamento da compaixão, você expande gradualmente o seu propósito para incluir todos os seres sencientes, recebendo em si mesmo todos os sofrimentos deles no aspecto de uma luz negra que amadurece no centro do seu coração, no pensamento de amor egoísta.

### ***Dar***

A prática de tomar baseia-se em compaixão intensa, enquanto a de dar é praticada com base no amor. A maneira de meditar sobre dar é explicada no seguinte verso: “Para beneficiar os seres sencientes, que o meu corpo se transforme no que eles quiserem”. Você emite réplicas do seu corpo e as visualiza transformando o ambiente e os seres sencientes. Digamos que você comece pelos infernos quentes: primeiro, você envia incontáveis corpos que se transformam em uma chuva refrescante que extingue completamente as chamas. Devido a essa chuva, os corpos dos seres dos infernos transformam-se e eles obtêm preciosos renascimentos humanos, com liberdades e dotes. Os corpos enviados por você também se convertem em coisas agradáveis e prazerosas, como objetos dos seis sentidos, realizando, assim, todos os

desejos deles. Depois, você novamente irradia incontáveis corpos, que assumem o aspecto de mestres espirituais que ensinam o Dharma àqueles seres, os quais praticam os ensinamentos e gradualmente atingem a iluminação.

Em seguida, você passa aos seres dos infernos frios. Desta vez, os corpos emitidos por você tornam-se raios de sol, que aquecem completamente o ambiente gelado, e você fornece roupas de frio aos seres. De novo, esses seres se transformam e obtêm preciosos renascimentos humanos, e, ao irradiar incontáveis corpos sob a forma de guias espirituais, você lhes ensina o Dharma e eles alcançam a iluminação.

Avance com a sua meditação, fazendo o mesmo para cada tipo de ser senciente. Para os pretas, os corpos que você emite transformam-se em comida e bebida; para os animais, eles se tornam sabedoria que elimina a ignorância; para os devas, prazeres dos cinco sentidos; e para os seres humanos, que possuem desejo intenso, os corpos se tornam o que quer que necessitem ou desejem. Para os budas e mestres espirituais, ao treinar em dar, você irradia nuvens inconcebíveis de oferecimentos e faz orações para que tenham vidas longas.

Enquanto treina a sua mente na prática de tomar e dar, você também deve praticar o seguinte conselho que consta no texto-raiz *A transformação da mente em sete pontos*: “Em resumo, a instrução a ser seguida é a de levar a

sério estas palavras em todas as suas atividades”. Isso significa que na sua meditação e em todas as suas atividades, você deve usar as palavras especiais da prática do tonglen como um modo de recordar e fortalecer a sua meditação. Por exemplo, você pode usar a estrofe de *O Guru Puja*, que diz:

Ó venerável e compassivo Guru, abençoe-me.  
Que todos os sofrimentos, ações negativas e  
obscurecimentos  
De todos os seres, que foram no passado minhas  
mães,  
Amadureçam em mim agora, sem exceção.  
Que eu possa dar a minha felicidade e virtude aos  
outros  
E que todos os seres possam ser felizes.

Portanto, durante o seu treinamento, durante a sua efetiva meditação e em todas as suas atividades diárias, você deve recitar essa estrofe continuamente. Essas palavras de *O Guru Puja* são tão poderosas, tão cheias de bênçãos, que é realmente muito importante recitá-las o tempo todo. Há inclusive uma prática de acumulação de 100 mil repetições dessa estrofe em meditação, e essa seria, aliás, uma excelente prática a ser feita.

Na oração, você primeiro suplica ao lama, dizendo:

“Ó venerável e compassivo Guru”, e segue: “abençoe-me – que todos os sofrimentos e negatividades de todos os preciosos seres sencientes mães amadureçam em mim neste instante, sem exceção. E abençoe-me para que eu possa dar todas as minhas raízes de virtude e bondade aos outros, com o objetivo de que elas amadureçam neles”. Conclui-se com a prece: “que todos os seres sencientes tenham felicidade”. Essa oração é de fato excepcional, poderosíssima.

Quando *O Guru Puja* é recitado, tornou-se uma tradição repetir a estrofe inteira três vezes. Essa tradição foi iniciada por Lama Pabongka Dorje Chang. Antes dele, *O Guru Puja* era recitado do começo ao fim em sequência, mas, porque ele dava bastante importância a essa estrofe, começou a recitá-la três vezes. O fato de que essa tradição continua até os nossos dias deve-se à gentileza do Lama Dorje Chang.

### ***A prática de dar e tomar com a respiração***

O próximo verso no texto-raiz afirma: “Esses dois, tomar e dar, devem então cavalgar na sua respiração”. Isso significa que, após familiarizar-se e habilitar-se na meditação conforme a explicação acima, você deve combiná-la com a sua respiração. O modo é o seguinte: enquanto expira, pense que você exala toda a sua bondade,

e ela se transforma em qualquer coisa necessária para o benefício dos seres sencientes. Você expira toda bondade que existe dentro de você – o seu corpo, virtudes, posses etc. – e ela se transforma em qualquer coisa que beneficie todos os seres sencientes.

Depois, ao inspirar, pense que o fluxo da sua inalação é acompanhado por todos os sofrimentos de todos os seres sencientes na forma de uma luz negra. Esses sofrimentos sob o aspecto de uma luz negra entram em você e vão direto à fonte de todas as negatividades e sofrimentos que você vivenciou desde tempos sem princípio – o seu pensamento de amor egoísta por si mesmo – e amadurecem ali, no seu coração. Perceba, a mente e a respiração são inseparáveis. A mente cavalga na respiração; então, esta visualização, que combina dar e tomar com a expiração e a inspiração, torna-se uma causa poderosa para a geração da bodhicitta. Ela é similar à recitação vajra encontrada na prática do Tantra Ioga Superior.

É muito benéfico fazer essa prática na hora de dormir. Antes de adormecer, gere o pensamento de amor e faça a visualização de dar enquanto expira; depois, com o pensamento da compaixão, faça a visualização de tomar enquanto inspira. Se você adormecer durante a prática, então todo o tempo do seu sono, independente de quantas horas durar, transforma-se em prática de tonglen. Praticá-la ao adormecer é extremamente benéfico, espe-

cialmente se você gosta de dormir bastante – até às 8:00 ou 9:00 da manhã!

Quanto a mim, à medida que envelheço, mais necessidade tenho de dormir e mais profundo é o meu sono. Porém, quando eu era jovem e estudava no Monastério de Sera, tinha o hábito de ficar acordado a noite inteira. Ela é muito longa e é possível fazer tantas coisas: orações, leitura de textos, o que você quiser. De manhã bem cedo, no alvorecer, eu me sentia muito feliz. A minha mente estava fresca e eu me alegrava do fundo do coração com o pensamento: “Como sou sortudo! Fiquei desperto a noite toda e fui capaz de fazer todas estas coisas, enquanto a maioria das pessoas ao meu redor dormia”. Eu me considerava extremamente afortunado de poder ficar acordado a noite toda e praticar. Isso é algo que o Venerável Lama Thubten Zopa Rinpoche faz. Mas, agora, quanto mais velho fico, de mais sono preciso, então não posso mais ficar acordado a noite toda, mesmo que eu queira.

Eu realmente quero enfatizar a importância da transformação do sono em uma prática virtuosa, já que quase metade da sua vida é passada dormindo. Portanto, é extremamente crucial que o tempo do seu sono se transforme em uma prática virtuosa, não é?

Em suas *Canções de experiência*, Milarepa disse: “À noite, às vezes eu durmo, e, quando o faço, pratico a união do sono com a clara luz, porque recebi as instruções so-

bre a clara luz do sono. Outras pessoas não possuem essas instruções – como tenho sorte!” Há pouquíssimas pessoas realmente capazes de unir o sono com a prática da clara luz, então, para a maioria de nós, iniciantes, adormecer enquanto meditamos em dar e tomar é extremamente prático e útil. Desse modo, todo o tempo do seu sono é dedicado à prática do tonglen e, assim, torna-se virtuoso.

### ***A prática na vida cotidiana***

Na verdade, é extremamente importante que todas as nossas ações – sentar, caminhar, ir, voltar etc. – tornem-se Dharma. Se você dividir as 24 horas do dia em duas partes, praticamente uma inteira é passada dormindo, e, se o seu sono não for transformado em prática virtuosa, ele se torna vazio e até não virtuoso. Isso significa que metade do seu dia desapareceu em não virtude. Então, você desperta e, mesmo que gere uma motivação bastante intensa de praticar virtude durante o dia, é extremamente difícil mantê-la. Quando você se senta para fazer as suas orações, às vezes a sua mente está tão distraída e se perde em tantas direções diferentes que você sequer sabe se fez ou não todas as orações até aquele ponto da sua recitação. Diante disso, você tem que voltar e recitar todas aquelas preces de novo, certificando-se de que pelo menos cumpriu os seus compromissos.

Se já é difícil gerar um estado de mente puro e virtuoso ao recitar as orações, é muito mais difícil gerá-lo enquanto estamos ocupados com atividades sociais, especialmente quando passamos a maior parte do nosso tempo fofocando. Sempre que temos uma só oportunidade de conversar, começamos imediatamente e passamos a maior parte do tempo em fala fútil, que é uma ação não virtuosa, não é? Portanto, é extremamente crucial que transformemos o maior número possível das nossas ações do dia e da noite em virtude, em prática do Dharma.

Se formos capazes de fazê-lo, aí sim tornaremos a nossa vida significativa. A coisa mais importante é começar de manhã bem cedo, logo que abrimos os nossos olhos, com a geração de uma motivação muito intensa. Devemos pensar: “Ainda estou vivo nesta manhã; tenho muita sorte. Devido à gentileza das Três Joias, não morri durante a noite. Logo, tenho que fazer com que este dia seja o mais significativo possível com a prática do Dharma”.

Depois de gerar uma forte motivação pela manhã, você deve preservá-la ao longo do dia, lembrando-se dela continuamente em todas as suas atividades. Geralmente, a primeira coisa que fazemos após acordar é tomar um banho, então, enquanto você toma o seu, pratique o ioga de lavar-se com os mantras de ablução, ou faça uma prática de purificação. Depois disso, se você não tiver que ir ao trabalho, sente-se e comece os seus

compromissos diários de meditação. Se tiver que trabalhar, use esse tempo para criar virtude. Se o seu trabalho for sobretudo físico, você pode orientar a sua fala e mente em direção à virtude – a mente, especialmente, pode tornar-se virtuosa por meio da lembrança reiterada da motivação que você gerou pela manhã.

Então, chega a hora do almoço. Normalmente, comemos três vezes ao dia e, ao fazê-lo, podemos praticar o ioga de nos alimentar, que é parte do ioga da deidade. Há uma citação do grande iogue Drogchen Lingrepa, que afirma: “Todos os lugares sagrados estão no seu corpo – nos seus chakras. Você não precisa ir longe. Se quiser fazer uma peregrinação, visite-os. Se quiser fazer uma prática de purificação e acumular méritos, faça-os neles, nos seus chakras, nos seus lugares sagrados”. Conforme a prática do ioga da deidade, a assembleia de divindades reside no corpo sutil dos canais psíquicos e dos chakras. Portanto, ao praticar o ioga de se alimentar, você visualiza o corpo sagrado da deidade ou o corpo da mandala e usa o alimento para fazer um oferecimento de tsog. Lama Dorje Chang costumava citar esse verso – ele é ótimo.

Ao seguir com as suas atividades diárias rotineiras, lembre-se uma e outra vez da motivação que você gerou pela manhã. Depois, à noite, antes de dormir, lembre o que você fez durante o dia e verifique se agiu ou não de acordo com aquela motivação. Se você perceber que

cometeu ações negativas, confesse-as e purifique-as, mas, se chegar à conclusão de que todas as suas ações foram condizentes com a sua motivação, regojize-se em todas as virtudes criadas por você durante o dia.

Os lamas Kadampa do passado costumavam contabilizar as suas ações virtuosas e não virtuosas. Eles mantinham duas pilhas de pedras, uma preta e outra branca. Sempre que percebiam uma delusão ou pensamento perturbador em suas mentes, eles acrescentavam uma pedra preta, e, quando surgia um pensamento virtuoso, colocavam uma branca. Ao final do dia, contavam as pedras. Então, confessavam e purificavam as delusões e negatividades que haviam criado, e geravam uma forte intenção de preservar as suas mentes livres dessas negatividades no dia seguinte. Eles se alegravam com quaisquer virtudes criadas e adotavam a firme determinação de criar outras no próximo dia. Depois, iam dormir praticando a união do sono com a clara luz. Isso pode ser bastante difícil para nós, então é importante que adormeçamos unindo o nosso sono com a prática de tonglen.

### ***A meditação em onze pontos para o desenvolvimento da bodhicitta***

Como mencionei anteriormente, quando você de fato se dedica à prática do treinamento da mente na bodhicitta, há uma maneira de combinar as duas instruções – a técni-

ca em sete pontos de causa e efeito e a troca de si mesmo pelos outros – em onze passos. Isso está de acordo com a tradição de Lama Tshongkhapa. Ao meditar exclusivamente em qualquer uma das duas técnicas, você certamente gerará a bodhicitta. Contudo, esse modo incomum de unir ambas e meditar sobre os onze pontos permite-lhe gerá-la mais rapidamente e com menos dificuldades.

Como unimos as duas técnicas em onze passos?

- (1) Primeiro, medite em equanimidade, visualizando um amigo, um inimigo e um estranho.
- (2) O segundo ponto é reconhecer todos os seres sencientes como sua mãe, utilizando o argumento da natureza sem princípio da mente e refletindo sobre as diferentes citações.
- (3) O terceiro é reconhecer a gentileza dos seres sencientes quando foram sua mãe, exatamente como a sua mãe desta vida é gentil com você no início, no meio e no fim.
- (4) O próximo é o ponto incomum de recordar a gentileza especial dos seres sencientes quando eles não foram sua mãe.

Depois, medite sobre

- (5) a igualdade entre o eu e os outros;
- (6) as desvantagens do pensamento de amor egoísta

- por si mesmo; e
- (7) as vantagens de amar o próximo.
  - (8) Depois, com a sua mente cheia de compaixão, faça a meditação de tomar para si mesmo todo o sofrimento dos seres sencientes. Avance incorporando essa meditação à sua respiração.
  - (9) Então, com a mente do amor extraordinário, dê a todos os seres toda a sua bondade e raízes de virtude, enviando-as com a sua expiração.
  - (10) Neste momento, gere a intenção extraordinária com o seguinte pensamento: “Eu tenho meditado em tomar para mim mesmo o sofrimento de todos os seres sencientes e em dar-lhes toda a minha bondade e raízes de virtude, mas isso foi apenas no nível da visualização – ainda não aconteceu de fato. Porém, eu assumirei definitivamente o sofrimento de todos os seres sencientes e darei a eles todas as raízes de virtude e felicidade que desejem”. Ao pensar desse modo, você gera um senso de responsabilidade muito especial.
  - (11) Para cumprir com essa responsabilidade, você gera a bodhicitta: “Eu me tornarei um buda para ajudar todos os seres sencientes”.

Agora, traga o resultado da bodhicitta para o cami-

nho visualizando-se sob o aspecto do Buda Shakyamuni, irradiando incontáveis raios de luz que purificam todos os seres sencientes e os conduzem ao estado da budeidade. Visualize que todos eles se transformam em budas, e estabilize a sua meditação nisso. Conclua a sessão alegrando-se com o fato de que você realmente foi capaz de conduzir todos os seres sencientes ao estado da iluminação.

### ***A transformação das circunstâncias adversas no caminho à iluminação***

A próxima seção do texto-raiz, *A transformação da mente em sete pontos*, lida com a transformação de circunstâncias adversas no caminho à iluminação. Essa prática é absolutamente crucial, em particular para este tempo degenerado em que vivemos. Há tantos obstáculos nesta era, especialmente para os praticantes do Dharma. Essa prática permite transformar todos os obstáculos, todas as situações adversas, em circunstâncias propícias e até mesmo no próprio caminho à iluminação. De fato, ela possibilita ao praticante eliminar todos os obstáculos.

Esta seção divide-se em dois pontos: transformando as circunstâncias adversas por meio do pensamento e por meio da ação. O primeiro, a transformação das circunstâncias adversas no caminho à iluminação por

meio do pensamento, também é dividido em dois: com o uso da razão e com o uso da visão.

Quanto ao primeiro, com o uso da razão, o texto-raiz afirma: “Quando o ambiente e os seus habitantes transbordam com perversidade, transforme as circunstâncias adversas no caminho à iluminação”. E o comentário cita de *O Guru Puja*:

Se até o ambiente e os seres que habitam nele  
estiverem cheios  
Com os frutos das suas dívidas cármicas  
E sofrimentos indesejados derramarem como chuva,  
Buscamos as tuas bênçãos para considerar estas  
condições miseráveis como o caminho,  
Vendo-as como as causas para exaurir os resultados do nosso carma negativo.

Por exemplo, quando adoecemos, costumamos pensar que o motivo foi algo que comemos, ou devido a espíritos ou obstáculos, ou porque alguém nos lançou um feitiço. Essas são as razões que nos vêm à mente. Isso é um claro indício de que não somos capazes de reconhecer a verdadeira raiz da doença e compreender o motivo de experimentarmos aquele problema específico. Precisamos voltar e olhar [a seção do lamrim sobre] o treinamento para o indivíduo do pequeno es-

copo, que explica os ensinamentos sobre as ações e os seus resultados. Ali, elucida-se com clareza que os resultados ocorrem devido ao carma, devido às ações que criamos no passado. Não se explica o resultado de uma doença como proveniente de um tipo particular de alimento, ou porque alguém nos enfeitiçou, ou porque fomos possuídos por espíritos. Afirma-se que os resultados experimentados são causados pelas ações que criamos no passado. Portanto, é realmente indispensável saber como transformar circunstâncias adversas, como uma doença, em circunstâncias propícias ao alcance da iluminação.

Será muito benéfico para a sua mente se você prestar bastante atenção no conselho dos antigos lamas Kadampa. Eles diziam: “Doença e dor são a vassoura que varre as negatividades”. Pensar nisso é algo extremamente poderoso. Significa que os resultados de doença, dor e sofrimento são causados por ações negativas acumuladas no passado. Ao experimentar o resultado, aquele carma negativo específico é eliminado, varrido com a vassoura do sofrimento. O conselho dos antigos lamas Kadampa é muito poderoso.

Esse conselho deve ser praticado de maneira contínua. Devemos pensar desse modo sempre que experimentarmos um sofrimento físico ou mental. Em particular, precisamos pensar que, até aqui, meditamos tanto sobre tonglen, sobre dar e tomar, e fizemos mui-

tas orações para que todo o sofrimento de todos os seres sencientes, sem exceção, amadureça em nós. Agora, as nossas preces estão produzindo resultados – obtemos aquilo que desejamos – e, portanto, temos que nos alegrar. Devemos inclusive desejar mais sofrimento – quanto mais, melhor. Por quê? Porque quanto mais sofrimento experimentarmos, mais negatividades acumuladas serão purificadas. Podemos até chegar ao ponto em que desejamos o amadurecimento de mais sofrimento em nós, pois compreendemos que é isso o que purifica as negatividades.

Nos momentos em que sofremos física e mentalmente, não há nada mais benéfico do que a prática do lamrim e da transformação da mente. Eu provei isso pessoalmente. Por exemplo, houve ocasiões em que experimentei tormentos inimagináveis, sofrimentos extraordinários de corpo e mente. Nessas horas, fui capaz de pensar que todos esses sofrimentos e suplícios eram o resultado de ações passadas e que, ao experimentá-los, as negatividades seriam completamente purificadas. Então, vinha à minha mente o pensamento de dar boas-vindas a esses sofrimentos e, além dele, o pensamento de que quanto mais sofrimento houver, melhor, já que, assim, mais negatividades são eliminadas. É devido à gentileza dos meus gurus – de ter recebido os ensinamentos da transformação da mente de Lama Pabongka

Dorje Chang e muitas vezes do falecido Kyabje Trijang Rinpoche – que eu, ao passar por dores, infortúnios e tormentos indizíveis de corpo e mente, tive o pensamento de não desejar que o sofrimento acabasse. Quando as dificuldades acontecem, eu não preciso ter medo. Em tibetano, a palavra para “existência” é “sipa”, que também significa “possível”. Na existência, tudo é possível, qualquer coisa pode acontecer. Coisas absolutamente imprevisíveis são capazes de acontecer. Contudo, com base na prática dos ensinamentos do lamrim e da transformação da mente, você chega a um ponto em que, independente do tipo de infortúnio ou dificuldade, a sua mente permanece inabalável. Ela não pode ser perturbada por qualquer sofrimento, problema ou circunstância adversa.

Os ditos dos lamas Kadampa são bem verdadeiros. Por exemplo, eles dizem: “Circunstâncias adversas são um incentivo para a prática”; e: “Espíritos e possessões são manifestações dos budas, e o sofrimento é a manifestação da vacuidade”. E ainda: “Eu não gosto da felicidade, mas sim do sofrimento”. Por que eles dizem isso? Quando experimentamos felicidade, consumimos os méritos acumulados no passado; e, quando experimentamos sofrimento, purificamos as negatividades acumuladas no passado. Portanto, é muito melhor experimentar sofrimento do que felicidade. Quanto a nós, gostamos da felicidade e não do sofrimento, mas o conselho dos

lamas Kadampa é o oposto: “Eu não gosto da felicidade porque, assim, consumo os méritos; mas gosto do sofrimento, pois, desse modo, purifico as negatividades”.

Outro conselho dos lamas Kadampa é o seguinte: “Eu não gosto de posições superiores, mas sim das inferiores”. Para nós, é completamente o oposto: sempre queremos estar por cima e nunca por baixo. Contudo, a posição inferior é a posição dos Vitoriosos, que nos permite avançar para que nos tornemos um buda. Os lamas Kadampa também afirmam: “Eu não gosto de elogios, mas de críticas”. Por quê? Embora nos sintamos incomodados quando as recebemos, críticas são muito benéficas, já que nos permitem enxergar as nossas falhas e mudá-las. Se recebermos apenas elogios, a única coisa a ser intensificada será o nosso orgulho. Elogios, portanto, não são benéficos, e podem até mesmo ser prejudiciais, já que aumentam as nossas delusões. As críticas, por outro lado, permitem-nos identificar as nossas falhas e trabalhá-las.

### ***A transformação das circunstâncias adversas por meio da visão***

Agora, chegamos à prática de transformar as circunstâncias adversas no caminho por meio da visão. Isso é feito pela reflexão contínua sobre o fato de que, se você buscar pela entidade real do que uma circunstância adversa parece ser, se buscar minuciosamente, não será capaz de

encontrar um único átomo que exista por si mesmo, pela sua própria natureza. Ao invés disso, você encontra apenas aquilo que é meramente rotulado. Essa entidade real é impossível de ser encontrada em si mesma; do ponto de vista da verdade suprema, ela não está ali. Você tem que trazer esse pensamento à mente sempre.

Contudo, se você não for capaz de analisar a natureza dos fenômenos com a visão, pense do seguinte modo: “Todas as experiências que eu tiver nesta brevíssima vida, sejam elas felizes ou tristes, serão apenas memórias ao final dela. Elas são como sonhos, completamente insubstanciais; logo, não há nenhuma razão para apreendê-las com apego ou aversão. Não há um átomo sequer delas que eu possa apreender com apego ou aversão”.<sup>4</sup>

### ***A importância da bodhicitta***

Em conclusão, o mais importante nesta vida é aplicar o máximo de energia possível no desenvolvimento da bodhicitta. A relevância dela pode ser vista na maneira como o Lama Atisha cumprimentava as pessoas. Quando encontramos alguém, geralmente dizemos: “Como

---

<sup>4</sup> Mais cedo, Ribur Rinpoche mencionou ser possível transformar as circunstâncias adversas no caminho à iluminação por meio da ação, mas ele não elaborou sobre isso. Como afirmado em *Advice From a Spiritual Friend* (Geshe Rabten e Geshe Ngawang Dhargyey; Wisdom Publications, Londres, 1986, págs. 68-69), isso inclui a prática de acumular mérito, purificar carma negativo e fazer oferecimentos a espíritos nocivos e aos protetores do Dharma.

você está?” ou “*Ni how ma?*” Lama Atisha, contudo, cumprimentava dizendo: “Você tem um bom coração?” ou “O bom coração já aflorou em você?” Isso mostra a importância que ele conferia à prática da bodhicitta.

Como mencionei anteriormente, o grande mestre Shantideva disse que, assim como batemos o leite para extrair a sua essência, a manteiga, devemos extrair a essência das 84.000 pilhas de ensinamentos dadas pelo Buda Shakyamuni – essa essência é a bodhicitta. Portanto, já que a bodhicitta é a essência da totalidade dos ensinamentos do Buda Shakyamuni, devemos realmente nos empenhar em desenvolvê-la na nossa mente nesta mesma vida.

# GLOSSÁRIO

(sct. = Sânscrito; tib. = Tibetano)

*Atisha* (982-1054). O renomado mestre indiano budista que ajudou na revitalização do budismo no Tibete após as perseguições de Langdharma, no século IX. Os seus ensinamentos levaram à criação da tradição Kadampa. A sua composição *Luz para o caminho à iluminação* (*Bodhipathapradipa*) foi o primeiro texto de lamrim.

*Bhumi* (sct.). Literalmente “chão, base”. Há dez bhumis ou níveis a partir do ponto em que um bodhisattva percebe diretamente a verdade suprema e, assim, realiza o Caminho da Visão, o terceiro de cinco caminhos que levam à iluminação.

*Bodhicitta* (sct.). A aspiração de alcançar a iluminação plena para ajudar todos os outros seres sencientes a também atingir a iluminação.

*Bodhisattva* (sct.). Uma pessoa que possui bodhicitta e está, portanto, no caminho para a iluminação.

*Canais*. Constituintes do corpo psíquico através dos quais fluem os ventos-energia.

*Carma* (sct.: karma). O processo natural de causa e efeito pelo qual ações virtuosas conduzem à felicidade e ações não virtuosas ao sofrimento.

*Chakra* (sct.). Roda de energia; um ponto focal de energia situado ao longo do canal central, para onde a concentração é dirigida na prática tântrica.

*Clara luz*. O estado de mente mais sutil, vivenciado quando todos os ventos-energia dissolvem-se no canal central, tal como acontece naturalmente durante o processo da morte; é usada na meditação por praticantes tântricos realizados para alcançar a iluminação.

*Deidade*. Uma emanção do Buda; uma figura masculina ou feminina que incorpora um aspecto específico da iluminação e é utilizada como foco de meditação no tantra.

*Deva* (sct.). Um ser na existência cíclica que permanece temporariamente em um estado celestial.

*Dharma* (sct.). Literalmente “aquilo que nos mantém afastados do sofrimento”; os ensinamentos do Buda.

*Dzogchen* (tib.). Literalmente “a Grande Consumação”; o veículo mais elevado entre os nove explicados na tradição Nyigma do budismo tibetano; um método prático para a realização direta da verdade suprema.

*Existência cíclica* (sct.: samsara). O ciclo recorrente de morte e renascimento sob o controle de delusões e carma, caracterizado pelo sofrimento.

*Filho dos Vitoriosos*. Epíteto de um bodhisattva.

*Gelug* (tib.). Literalmente “a tradição virtuosa”; a ordem do budismo tibetano fundada por Lama Tsongkhapa e seus discípulos no começo do século XV.

*Geshe* (tib.). Literalmente, “amigo espiritual virtuoso”. Um termo usado para os grandes mestres Kadampa; o título dado àqueles que completaram estudos e avaliações exaustivos em universidades monásticas Gelugpa.

*Gyalwa Ensapa* (1505-1566). Um grande praticante tântrico que alcançou a iluminação em uma vida; mestre da linhagem da tradição do lamrim e autor de diversos textos.

*Je Rinpoche* (tib.). Um epíteto de Lama Tsongkhapa.

*Kadampa* (tib.). Uma tradição budista originada no Tibete no século XI com os ensinamentos de Atisha.

*Kyabje Trijang Rinpoche* (1901-1981). O tutor júnior de Sua Santidade o XIV Dalai Lama e o guru raiz de muitos lamas Gelug contemporâneos.

*Lama* (tib.). Guru; professor e guia espiritual.

*Lama Tsongkhapa* (1357-1419). O professor venerado e o praticante realizado que fundou a ordem Gelug do budismo tibetano.

*Lamrim* (tib.). O caminho gradual à iluminação. Uma maneira de apresentar os ensinamentos do Buda que mostra os estágios do caminho à iluminação.

*Liberdades e dotes*. As características que identificam um “perfeito renascimento humano”, a forma de nascimento mais adequada para o êxito na prática do Dharma e a realização de estados mais elevados, como a liberação e a iluminação.

*Mahamudra* (sct.). Literalmente “o grande selo”. Um sistema de meditação profundo sobre a natureza suprema da mente e de todos os fenômenos.

*Mahayana* (sct.). Literalmente “o grande veículo” ou “o veículo universal”. O caminho trilhado pelos bodhisattvas para alcançar a iluminação plena; o termo também pode referir-se aos ensinamentos e práticas incluídos nesse caminho.

*Mandala* (sct.). Uma representação simbólica circular de todo o universo, usada como um oferecimento para acumular os méritos necessários para alcançar a iluminação.

*Manjushri* (sct.). O Buda da Sabedoria.

*Milarepa* (1040-1123). Um grande iogue e poeta asceta tibetano, famoso por sua prática intensa, devoção ao seu guru, canções de realização espiritual e obtenção da iluminação em uma vida.

*Não virtude*. Ações de corpo, fala e mente cujo resultado é o sofrimento.

*Ouvinte* (sct.: sravaka). Um seguidor do veículo individual (Hinayana), que conduz à liberação da existência cíclica.

*Pabongka Rinpoche* / *Pabongka Dorje Chang* (1871-1941). Um lama influente e poderoso da tradição Gelug; guru raiz de Ribur Rinpoche, assim como dos tutores sênior e júnior de Sua Santidade o XIV Dalai Lama.

*Quatro incomensuráveis*. Eles são o amor incomensurável, a compaixão incomensurável, a alegria incomensurável e a equanimidade incomensurável. A oração completa dos quatro incomensuráveis é a seguinte:

Que todos os seres sencientes tenham felicidade e as causas da felicidade.

Que todos os seres sencientes se libertem do sofrimento e das causas do sofrimento.

Que todos os seres sencientes se tornem insepa-

ráveis da felicidade suprema e livre de dor.  
Que todos os seres sencientes permaneçam  
em equanimidade, livres do apego aos amigos  
e do ódio aos inimigos.

*Realizadores solitários* (sct.: pratyekabuddha). Um seguidor do veículo individual (Hinayana) que se esforça em alcançar o nirvana, a liberação da existência cíclica.

*Recitação vajra*. Uma prática tântrica que une a recitação de mantras com a respiração.

*Seis perfeições* (sct.: paramita). As seis práticas principais de um bodhisattva para atingir a iluminação: generosidade, ética, paciência, esforço entusiástico, concentração e sabedoria.

*Semideus* (sct.: asura). Um ser na existência cíclica que permanece temporariamente em um estado celestial, mas que sofre com inveja e agressividade.

*Ser dos infernos*. Um ser na existência cíclica que permanece temporariamente no estado de maior sofrimento.

*Shantideva* (685-763). O grande erudito e bodhisattva indiano que escreveu o *Bodhisattvacaryavatara* (Um guia

para o modo de vida do bodhisattva).

*Tantra* (sct.). Literalmente “fio” ou “continuidade”. Os discursos esotéricos do Buda. O termo também pode ser usado para se referir aos ensinamentos e práticas contidos nesses discursos. A prática tântrica geralmente envolve identificar-se com uma deidade, uma manifestação da mente iluminada, com o objetivo de purificar-se e alcançar o estado da iluminação plena.

*Tantra Ioga Superior* (sct.: anuttara-yoga tantra). A quarta e mais elevada classe da prática tântrica, que consiste em dois estágios – o estágio da geração e o estágio da consumação – e conduz à realização da iluminação plena em, no mínimo, uma vida.

*Torma* (tib.). Uma espécie de oferecimento de comida feito a objetos sagrados como as Três Joias com o objetivo de remover obstáculos e obter realizações espirituais; esta prática é encontrada tanto no sutra como no tantra.

*Tsog* (tib.). Um tipo especial de oferecimento praticado no Tantra Ioga Superior para remover obstáculos, renovar comprometerimentos e aumentar as condições propícias à obtenção de realizações espirituais.

*Veículo individual* (sct.: Hinayana). O veículo ou o cami-

inho seguido por aqueles que aspiram à liberação própria da existência cíclica e à obtenção do nirvana.

*Venerável Lama Thubten Zopa Rinpoche* (1946-2023). Foi o guia espiritual da Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPMT), uma organização internacional da qual o Centro Budista Amitabha faz parte.

*Virtude*. Ações de corpo, fala e mente cujo resultado é a felicidade.

*Vitorioso*. Um epíteto do Buda.

# O QUE FAZER COM OS ENSINAMENTOS DO DHARMA

Os ensinamentos do Buda são a verdadeira fonte da felicidade para todos os seres sencientes. Livros como este que você tem nas mãos mostram como colocar os ensinamentos em prática e integrá-los à sua vida, obtendo assim a felicidade que procura. Portanto, qualquer coisa que contenha ensinamentos do Dharma ou os nomes de seus professores é mais preciosa do que outros objetos materiais e deve ser tratada com respeito. Para evitar criar o carma de não encontrar o Dharma novamente em vidas futuras, por favor, não coloque livros (ou outros objetos sagrados) no chão ou debaixo de outras coisas, não pise ou sente-se sobre eles, ou os utilize para fins mundanos, como apoiar mesas instáveis. Eles devem ser mantidos em um lugar limpo e elevado, separados de literatura mundana, e envolvidos em pano ao serem transportados. Essas são apenas algumas considerações.

Caso precise se desfazer de materiais do Dharma, eles não devem ser jogados no lixo, mas queimados de uma maneira especial. Em resumo: não incinere esses materiais com outros resíduos, mas sozinhos, e, enquanto queimam, recite o mantra OM AH HUM. Conforme a fumaça se espalha, visualize que ela permeia todo o espaço, levando a essência do Dharma a todos os seres sencientes nos seis reinos samsáricos, purificando as suas mentes, aliviando os seus sofrimentos e trazendo-lhes toda a felicidade, até e incluindo a iluminação. Algumas pessoas podem achar essa prática um pouco incomum, mas ela é feita de acordo com a tradição. Muito obrigado.

## ***Dedicação***

A partir do mérito criado ao preparar, ler, refletir e compartilhar este livro com outros, que todos os professores do Dharma tenham vidas longas e saudáveis, que o Dharma se espalhe por todo o espaço infinito, e que todos os seres sencientes alcancem rapidamente a iluminação.

Em qualquer reino, país, área ou lugar onde este livro possa estar, que não haja guerra, seca, fome, doença, lesão, desarmonia ou infelicidade. Que haja apenas grande prosperidade, que tudo o que for necessário seja obtido facilmente, e que todos sejam guiados apenas por professores do Dharma perfeitamente qualificados, desfrutem da felicidade do Dharma, tenham amor e compaixão por todos os seres sencientes, e apenas beneficiem uns aos outros, sem se prejudicarem.