

COMECE ONDE
VOCÊ ESTÁ

Copyright © 2003 por Pema Chödrön
Copyright © 2003, 2020 por GMT Editores Ltda.

Em acordo com Shambhala Publications, Inc.
300 Massachusetts Ave., Boston, MA. 02115

Tradução de *The Root Text of the Seven Points of Training the Mind* © 1981, 1986, por Chögyam Trungpa; tradução revisada © 1993, por Diana J. Mukpo e o Nalanda Translation Committee. *O Sadhana de Mahamudra* © 1968, 1976, por Chögyam Trungpa. Tradução para o português de *Os Sete Pontos do Treinamento da Mente – O uso dos cartões de máximas*, por Shambhala Brasil, Comissão Nalanda de Tradução. As máximas de Atisha foram utilizadas com permissão.

tradução: Helenice Gouvêa

revisão técnica: Shambhala do Brasil – Comissão Nalanda de Tradução

capa: Estúdio Bogotá

imagens de capa: Leticia Naves – Estúdio Bogotá

diagramação: Ana Paula Daudt Brandão

revisão: Ana Grillo, Antonio dos Prazeres, Hermínia Totti e Sérgio Bellinello Soares

e-book: Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

C473c

Chödrön, Pema

Comece onde você está [recurso eletrônico]/ Pema Chödrön; tradução de Helenice Gouvêa. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

recurso digital

Tradução de: Start where you are

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0957-2 (recurso eletrônico)

1. Vida espiritual - Budismo. 2. Livros eletrônicos. I. Gouvêa, Helenice. II. Título.

19-61872

CDD: 294.3

CDU: 24-583

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

SUMÁRIO

Prefácio

1. Não há saída, não há problema
2. Não é nada de mais
3. Puxando o tapete
4. Deixe que o mundo fale por si mesmo
5. O veneno é o remédio
6. Comece onde você está
7. Trazendo tudo que encontramos para o caminho
8. Atribua todas as culpas a um só
9. Seja grato a todos
10. Cortando a solidez dos pensamentos
11. Superando a resistência
12. O barco vazio
13. Ensinaamentos para a vida e para a morte
14. Bondade amorosa e compaixão
15. Não leve a vida tão a sério
16. Abandone a expectativa de resultado
17. A ação compassiva
18. Assumir a responsabilidade por nossos atos

19. A comunicação que vem do coração

20. A grande pressão

21. Práticas em que apostamos alto

22. Pratique com determinação

Apêndice

Agradecimentos

Bibliografia

Fontes adicionais

Conheça outro livro da autora

Sobre a autora

Informações sobre a Sextante

PREFÁCIO

Este livro é sobre o despertar do coração. Ele servirá como guia para quem deseja saber o que fazer para que o seu autêntico coração compassivo se manifeste.

Nos dias de hoje, em que tantas pessoas procuram ajuda para lidar com os próprios sentimentos de dor ao mesmo tempo que desejam aliviar o sofrimento que veem ao seu redor, os antigos ensinamentos aqui apresentados são especialmente encorajadores e oportunos. Há instruções sobre como podemos nos abrir quando percebemos que estamos nos fechando para nós mesmos e para os outros. E também sobre como aprender a doar, quando nossa tendência é reter. O que é indesejável, aquilo que rejeitamos em nós mesmos e nos demais, pode ser visto e sentido com honestidade e compaixão. Estes ensinamentos nos mostram como não recuar e ser capaz de dar apoio aos demais.

Tive meu primeiro contato com esses ensinamentos através do texto *The Great Path of Awakening* (A grande trilha do despertar), do mestre tibetano do século XIX Jamgön Kongtrül, o Grande. Chamados de ensinamentos *lojong*, eles incluem a meditação *tonglen* e a prática de trabalhar com os sete pontos do treinamento da mente, contidos em um antigo texto tibetano escrito por Chekawa Yeshe Dorje e denominado *Texto-raiz dos sete pontos do treinamento da mente* (ver Apêndice).

Lojong significa “treinamento da mente”. Os ensinamentos *lojong* são organizados a partir de sete pontos, contendo 59 máximas enérgicas que lembram o que devemos fazer para despertar o coração. Trabalhar com as máximas é o ponto central deste livro. Esses ensinamentos pertencem à escola *mahayana* do budismo, que enfatiza a comunicação e o relacionamento compassivo com os outros. Eles também nos ajudam a

perceber que a sensação de haver um “eu” e um “outro” – ambos isolados e separados – não passa de um doloroso mal-entendido que podemos esclarecer e abandonar.

Tonglen significa “dar e tomar”. Essa prática de meditação visa ajudar pessoas comuns como nós a entrar em contato com a abertura e suavidade do próprio coração. Por meio do *tonglen*, em vez de proteger nossos pontos vulneráveis, nós nos permitimos sentir o que é ser humano. Com isso, conseguimos ampliar nosso círculo de compaixão. Espero que este livro possa trazer a todos esse encorajamento.

Quando li pela primeira vez os ensinamentos *lojong*, senti-me tocada pela mensagem pouco habitual de que podemos usar nossas dificuldades e problemas para despertar o coração. Em vez de encarar os aspectos indesejáveis da vida como obstáculos, Jamgön Kongtrül os apresentava como a matéria-prima necessária para despertar uma compaixão genuína e sem artifícios: podemos começar no ponto em que estamos. Embora os ensinamentos de Kongtrül enfatizem principalmente o ato de tomar para si o sofrimento dos outros, fica evidente, nos dias de hoje, que o primeiro passo deve ser desenvolver compaixão por nosso próprio sofrimento. Este livro repete diversas vezes que a compaixão incondicional em relação a nós mesmos conduz naturalmente à compaixão incondicional pelos outros. Se estivermos dispostos a ocupar plenamente o lugar que nos pertence e nunca desistir de nós mesmos, seremos capazes de nos colocar no lugar dos outros e nunca desistir deles. A compaixão verdadeira não decorre de querer ajudar os que são menos afortunados, mas de perceber nossa afinidade com todos os seres.

Mais tarde, ouvi essas instruções apresentadas de forma mais atualizada por meu próprio mestre, Chögyam Trungpa Rinpoche, que depois publicou seus ensinamentos no livro *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness* (Treinando a mente e cultivando a bondade amorosa). Trungpa Rinpoche dizia que havia recebido essas lições ainda bem jovem e que sentira um grande alívio ao descobrir que o budismo podia ser tão prático e útil na vida cotidiana. Ele se sentiu inspirado ao perceber que podemos trazer tudo que encontramos para o caminho, usando os acontecimentos para despertar nossa inteligência, compaixão e capacidade de ter uma nova visão.

No inverno de 1992 e 1993, conduzi *dathuns* – períodos de prática de