

Curso

ལོ་དྭང་།

Lô-Djong

A transformação da mente

Lama Michel Rinpoche

A mente é cheia de defeitos, mas ela tem uma qualidade: seguir aquilo que você ensina. Portanto, ensine a coisa certa. Gueshe Chekawa

Lô-Djong, o treinamento da mente, tem o propósito de nos ajudar a desenvolver uma atitude não egoísta, mais flexível e feliz. Dessa forma podemos gerar a bodhitchitta, que é o desejo de alcançar a iluminação e ser capaz de beneficiar todos os seres sencientes.

Lama Michel Rinpoche

ལོ་ལྷོང་།

Lô-Djong
A transformação da mente



Centro de Dharma da Paz – Shi De Tchö Tsog

Novembro de 2016

Lama Michel Rinpoche

Lô-Djong

A transformação da mente

1ª edição - julho de 2008, por ocasião dos ensinamentos de Lama Michel Rinpoche - "O caminho para a transformação interior".

2ª edição - abril de 2009, por ocasião dos ensinamentos de Lama Michel Rinpoche - "Tong Len - A prática do dar e receber".

3ª edição - novembro de 2014

4ª edição - novembro de 2016

Centro de Dharma da Paz

Publicações NgalSo

Reprodução proibida.

Que a energia positiva gerada pela leitura desse texto precioso seja dedicada para o benefício de todos os seres sencientes, para que o Dharma seja cada vez mais propagado e para a longa vida de todos os Mestres.

Sarwa Mangalam! Que Tudo Seja Auspicioso!

Nenhuma parte deste texto pode ser reproduzida, exceto para citação de breves passagens com a finalidade de auxiliar estudos privados e pesquisas, críticas ou revisões.

Sumário

A guirlanda de joias do bodhisattva.....	4
Os oito versos do treinamento da mente	21
O treinamento da mente em sete pontos.....	26
Conclusão.....	35
A origem da prática do treinamento da mente	36
A história de Gueshe Chekawa	41
A história de Gueshe Langri Tangpa	43

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ལོར་བྱའི་སྤོང་བ།

རྒྱ་གར་སྐད་ལུ། བོ་རྒྱུ་སཏུ་མ་ཉི་ཨ་བ་ལི། བོད་སྐད་ལུ། བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ལོར་བྱའི་སྤོང་བ། སྤྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །སློ་མ་རྣམས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །དད་པའི་ལྷ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །

(1) རྗེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །བསྐྱབ་ལ་འཁྱེད་ཉམ་གཅེས་སུ་བྱ། །གཉིད་རྣུགས་ལེ་ལོ་རབ་སྤང་ཞིང་། །ཉལ་ཏུ་བཙོན་འགྲུས་འབད་པར་བྱ། །

(2) རྩན་དང་ཤེས་བཞེན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སློ་རྣམས་ཉལ་ཏུ་བསྐྱང་། །ཉེན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བཏུག་པར་བྱ། །

(3) བདག་གི་ཉེས་པ་བསྐྱབ་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་འཇུག་པ་བཙའ་མི་བྱ། །བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྤྲོ་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་པར་བྱ། །

(4) རྗེད་དང་བཀུར་སྤྲི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཁྱེད་གྲགས་ཉལ་ཏུ་སྤང་བར་བྱ། །འདོད་པ་རྒྱུང་ཞིང་ཚོག་ཤེས་དང་། །བྱས་ལ་འིན་དུ་བཟོ་བར་བྱ། །

(5) བྱམས་དང་སྤྲིང་རྗེ་བསྐྱོམ་བྱ་ཞིང་། །བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བཏུན་པར་བྱ། །མི་དགོ་བཅུ་ནི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཉལ་ཏུ་དད་པ་བཏུན་པར་བྱ། །

(6) ཁྱོད་དང་རྒྱལ་གཞོན་བྱ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་དང་ལྡན་པར་བྱ། །ལོག་པའི་འཚོ་བ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཚོས་ཀྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ། །

(7) ཟང་ཟིང་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །འཕགས་པའི་ལོར་གྱིས་བརྒྱན་པར་བྱ།
།འདྲུ་འདྲི་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་བྱ། །

(8) འབྲུལ་བའི་ཚིག་རྣམས་སྤང་བར་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་ངག་ནི་བསྐྱམ་པར་བྱ།
།ལྷ་མ་མཁན་པོ་མཐོང་བའི་ཚེ། །གུས་པར་རིམ་གྱོ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

(9) གང་ཟག་ཚོས་གྱི་མིག་ཅན་དང་། །ལས་དང་པོ་བའི་སེམས་ཅན་ལ། །
སྟོན་པའི་འདྲུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

(10) སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚེ། །ལ་མ་བྱ་ཚའི་འདྲུ་ཤེས་བསྐྱེད། །
སྟོག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ། །

(11) སྤང་དང་མི་བདེའི་སེམས་སྤངས་ཞིང་། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་བྱ། །
གང་ལའང་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

(12) ཆགས་པས་བདེ་འགྲོའང་མི་ཐོབ་ཅིང་། །ཐར་པའི་སྟོག་ཀྱང་གཙོད་པར་
བྱེད། །གང་དུ་བདེ་བའི་ཚོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་ཏུ་འབད་པར་བྱ། །

(13) ཐོག་མར་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པ། །དང་པོར་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་བྱ་སྟེ། །དེ་ལྟ་
ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས། །གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་འགྲུབ་མི་འགྱུར། །

(14) རྟག་ཏུ་སྟོག་དང་དགའ་བཤམ་བས། །གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱུང་ཚེ། །
དེ་ཚེ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང་། །ལྷ་མའི་གདམས་ངག་བྲན་པར་བྱ། །

(15) ལུས་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚེ། །སེམས་གྱི་གཟེངས་ནི་བསྟོད་པར་གྲ། །
གཉེས་ཀ་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བསྐྱོམ། །

(16) གང་དུ་ཆགས་སྒྲུབ་ཡུལ་བྱུང་ཚེ། །སྐྱེ་མ་སྐྱེལ་པ་བཞིན་དུ་ཉ། །མི་སྟོན་
ཚོག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་བཟླ་བར་གྲ། །ལུས་ལ་གཞོང་པ་
བྱུང་བའི་ཚེ། །སྟོན་གྱི་ལས་སུ་བཟླ་བར་གྲ། །

(17) བས་མཐའ་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་། །རི་དྲགས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ།
།བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྤྲ་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་གྲ། །

(18) ཉག་ཏུ་ཡི་དམ་བཟོན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་སྟོམས་ལས་སེམས་བྱུང་ཚེ། །དེ་ཚེ་
བདག་ལ་རྟེན་བསྐྱང་ཞིང་། །བརྟེན་ལུགས་སྟོང་ལོ་བྱེད་པར་གྲ། །

(19) གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྐྱ་བ་དང་། །ཁྱོ་
གཉེར་རོ་བྱས་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཉག་ཏུ་འཇུག་ཞིང་གནས་པར་གྲ། །

(20) རྒྱན་དུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚེ། །སེར་སྐྱ་མེད་ཅིང་སྦྱིན་ལ་དགལ། །
སྤག་དོག་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་གྲ། །

(21) གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྐྱུང་བའི་ཕྱིར། །ཚོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །
ཉག་ཏུ་བཞོད་དང་ལྡན་པར་གྲ། །

(22) རོ་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །ཉག་ཏུ་ཚུགས་ནི་སྐབ་པར་
གྲ། །གཞན་ལ་བརྟེན་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །གྲུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་གྲ། །

གཞན་ལ་གདམས་ངག་བྱེད་པའི་ཚོ། །སྣང་རྗེ་པན་སེམས་ལྷན་པར་བྱ། །

(23) ཚོས་ལ་བསྐྱར་བ་མི་འདེབས་ཤིང་། །གང་མོས་དེ་ལ་འདུན་པ་དང་། །
ཚོས་སྣོད་རྣམ་བཅུའི་སྣོད་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་བྱེད་པར་འབད་པར་བྱ། །

(24) དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་པ། །སྣ་མེད་བྱང་ཚུབ་ཆེན་པོར་སྣོ། །
བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདར་། །རྟག་ཏུ་ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི། །
སྣོན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་བྱ། །

(25) དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང་། །ཡེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་
འགྱུར། །སྤྱི་བ་བ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་འགྱུར་ཏེ། །མི་ལུས་ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །སྣ་
མེད་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

(26) དད་པའི་ནོར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནོར། །གཏོང་བའི་ནོར་དང་ཐོས་པའི་ནོར།
།ཁྲིལ་ཡོད་དོ་ཆ་ཤེས་པའི་ནོར། །ཤེས་རབ་ཉིད་ཀྱི་ནོར་བདུན་ཏེ། །

(27) ནོར་གྱི་དམ་པ་འདི་དག་ནི། །མི་ཟད་པ་ཡི་ནོར་བདུན་ཏེ། །མི་མ་ཡིན་ལ་
བརྗོད་མི་བྱ། །

(28) མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟུག། །གཅིག་སྤུང་འདུག་ན་སེམས་ལ་བརྟུག།
ལྟ་གང་གྱི་མཁན་པོ་དཔལ་ལྷན་མར་མེ་མཚན་བཟང་པོ་ཡི་ཤེས་སྣོད་པོས་མཚན་པ། །བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་
བྱའི་བྲེང་བ་རྫོགས་སོ། །དགེ་ལེགས་འབྲེལ། །



Atisha
(Dipamkara Shrijinana)

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ལོ་རྒྱུ་སྤྱི་བཟོ་བ།

A Guirlanda de Joias do Bodhisattva

Atisha Dipamkarasrijñana (982-1054)

Texto inglês traduzido do tibetano, com referência do sânscrito, por Alexander Berzin, encontrado no site www.berzinarchives.com

A guirlanda de joias do bodhisattva contém conselhos preciosos em relação à prática da transformação da mente de acordo com o budismo Mahayana.

Esses métodos ensinam como podemos transformar os nossos defeitos mentais, nosso egoísmo e apego ao próprio eu em amor, compaixão e sabedoria. Atisha (982-1054), famoso mestre da Universidade Monástica de Vikramashila, na Índia, foi convidado a ir ao Tibete pelo Rei Yeshe Ö. Lá chegou em 1042, onde começou a traduzir os textos sagrados e a dar ensinamentos. É com Atisha, seu discípulo principal, o leigo Dröm Tönpa, e seus outros discípulos que nasce a Escola Kadampa. No séc. XIV, é reformada e se torna a Escola Guelugpa, criada por Lama Tsong Khapa.

Djáng-Tchub Sêmpa Nôrbü Trêng-Wa

Em sânscrito: Bodhisattvamaniavali

Thúg-Dje Tchên-Po-La Tchág-Tsel Lo

Lama Nám-La Tchág-Tsel Lo

Dê-Pe Hlá-la Tchág-Tsel Lo

- 1 Thê-Tsom Thám-Tche Páng-Dja Sheng
Drúb-La Nên-Ten Tchê-Su Dja
Nhí-Mug Lêlo Ráb-Pang Shing
Tág-Tu Tsön-Drü Bê-Par Dja
- 2 Drên-Dang Shê-Shen Bág-Yö Pe
Wáng-Pö Gô-Nam Tág-Tu Sung
Nhín-Tsen Dü-Sum Yáng-Dang Yang
Sêm-Kyi Guiü-La Tág-Par Dja
- 3 Dág-Gui Nhiê-Pa Drág-Dja Shing
Shên-Gui Trül-Wa Tsél-Mi Dja
Dág-Gui Yön-Ten Bá-Dja Shing
Shên-Gui Yön-Ten Drág-Par Dja
- 4 Nhiê-Dang Kúr-Ti Páng-Dja Shing
Kiê-Drág Tág-Tu Pang-Bar Dja
Dö-Pa Tchúng-Shing Tchog-She Dang
Djê-La Drín-Du Zô-War Dja
- 5 Djám-Dang Nhíng-Dje Gôm-Dja Shing
Djáng-Tchub Sêm-Ni Têñ-Par Dja
Mí-Gue Tchú-Ni Páng-Dja Shing
Tág-Tu Dê-Pa Têñ-Par Dja

A Guirlanda de Joias do Bodhisattva

Homenagem à Grande Compaixão.

Homenagem aos Mestres Sublimes.

Homenagem às Divindades de meditação.

- 1 Abandone cada dúvida
E se dedique com entusiasmo a sua prática.
Livre-se totalmente da apatia, do torpor mental e da preguiça
E cultive sempre o esforço entusiástico.
- 2 Com consciência, vigilância e cuidado,
Constantemente tenha consciência das portas dos seus sentidos.
Três vezes, tanto de dia como de noite,
Observe repetidamente o fluxo dos seus pensamentos.
- 3 Revele abertamente os seus próprios erros
E não procure os defeitos dos outros.
Esconda as suas próprias qualidades
E louve as boas qualidades dos outros.
- 4 Livre-se do (desejo por) ganhos materiais e honras
E rejeite sempre o (desejo por) lucro e fama.
Tenha poucos desejos, esteja satisfeito
E mostre apreço pelas ações de gentileza que foram feitas.
- 5 Medite sobre o amor e a compaixão
E estabilize a sua mente de bodhitchitta.
Abandone as dez ações destrutivas
E torne-se estável, sempre com fé.

- 6 Trô-Dang Ngá-Guial Shôm-Dja Shing
Mên-Pe Sê-Dang Dên-Par Dja
Lôg-Pe Tsô-Wa Páng-Dja Shing
Tchö-Kyi Tsô-We Tsô-Bar Dja

- 7 Záng-Zing Thám-Tche Páng-Dja Shing
Pág-Pe Nôr-Gui Guiên-Par Dja
Dú-Dji Thám-Tche Páng-Dja Shing
Gôn-Pa Lá-Ni Nê-Par Dja

- 8 Khiál-We Tsíg-Nam Páng-Wang Shing
Tág-Tu Ngág-Ni Dám-Par Dja
Lama Kên-Po Tông-We Tse
Gü-Par Rím-Dro Kiê-Par Dja

- 9 Gáng-Zag Tchö-Kyi Míg-Tchen Dang
Lê-Dang Pô-Be Sêm-Tchen La
Tön-Pe Du-She Kiê-Par Dja

- 10 Sêm-Tchen Thám-Tche Tông-We Tse
Phá-Ma Bú-Tsê Dú-She Kie
Díg-Pe Drôg-Po Páng-Dja Shing
Guê-We Shê-Nhien Tê-Par Dja

- 11 Dáng-Dang Mí-De Sêm-Pang Shing
Gáng-Du Dê-Bar Drô-Bar Dja
Gáng-Lang Tchág-Pa Páng-Dja Shing
Tchág-Pa Mê-Par Nê-Par Dja

- 6 Supere a raiva e a arrogância
E venha a ter uma atitude de humildade.
Abandone os meios de vida desonestos
E sustente-se por um meio de vida ético, de acordo com o Dharma.

- 7 Abandone as posses materiais
E embeleze-se com as joias dos Árias.
Livre-se de todas as distrações triviais
E viva em reclusão.

- 8 Abandone palavras frívolas,
Constantemente tenha consciência das suas palavras.
Quando encontrar um professor sublime ou um
mestre erudito,
Com reverência gere o desejo de servir.

- 9 Em relação aos seres sábios com olhos de Dharma,
Assim como em relação aos seres limitados que são principiantes,
Expanda o seu discernimento
Considerando-os como seus mestres espirituais.

- 10 Sempre que você vir qualquer ser senciente,
Amplie o seu discernimento considerando-o como seu pai,
sua mãe, seu filho ou seu neto.
Livre-se de amizades negativas
E se entregue aos amigos espirituais.

- 11 Livre-se da hostilidade e dos estados mentais desconfortáveis
E vá feliz a todos os lugares.
Abandone o apego a todas as coisas
E viva sem apegos.

- 12 Tchág-Pe Dê-Drong Mí-Thob Tching
Thár-Pe Sôg-Kiang Tchö-Par Dje
Gáng-Du Dê-We Tchö-Tong-Wa
Dêr-Ni Tág-Tu Bê-Par Dja
- 13 Thôg-Mar Tsám-Pa Gáng-Yín Pa
Dáng-Por Dê-Nhi Drúb-Dja Te
Dê-Ta Ná-Ni Kün-Le Dja
Shên-Du Nhí-Ka Drúb-Mi Guiúr
- 14 Tág-Tu Díg-Dang Gá-Drel We
Gáng-Du Tô-We Sêm-Djung Tse
Dê-Tse Ngá-Guial-Tchág-Dja Shing
Lame Dám-Ngag Drên-Par Dja
- 15 Shum-Pe Sêm-Ni Djáng-We Tse
Sêm-Kyi Zêng-Ni Tông-Par Dja
Nhí-Ka Tông-Pa Nhí-Du Gom
- 16 Gáng-Du Tchág-Dang Yül-Djung Tse
Guiú-Ma Trül-Pa Shín-Du Ta
Mí-Nhiên Tsíg-Nam Thö-Pe Tse
Drág-Tcha Shín-Du Tá-Bar Dja
Lüla Nöpa Djúng-We Tse
Ngön-Gui Lêsu Tá-Bar Dja

- 12 Com apego não se consegue nem mesmo um renascimento feliz,
E, de fato, mata a vida da liberação.
Assim, onde quer que você veja uma medida de
Dharma (para trazer) felicidade,
Coloque sempre esforço nisso.
- 13 Qualquer que seja a tarefa que você iniciar,
Acima de tudo, conclua essa tarefa.
Dessa forma, tudo será realizado com sucesso,
Ou, do contrário, você não realizará nenhuma das duas.
- 14 Enquanto ainda agir sempre de forma negativa e
desprovido de alegria,
Quando surgir um sentimento de superioridade sobre
qualquer coisa,
Corte o orgulho e lembre-se
Das instruções de orientação do seu Professor Sublime.
- 15 E quando surgirem pensamentos desencorajadores,
Eleve a sua mente
E medite na vacuidade de ambos (os estados).
- 16 Sempre que, em qualquer situação, surgir um objeto de
atração ou de aversão,
Considere-o como uma ilusão ou uma projeção.
Sempre que você escutar palavras desagradáveis,
Considere-as como meros ecos.
Sempre que o seu corpo for prejudicado,
Considere isso como [os frutos] do seu carma passado.

- 17 Bêta Gön-Par Ráb-Ne Shing
Rídag Shí-We Rô-Shin Du
Dág-Gui Dág-Nhi Bê-Dja Shing
Tchág-Pa Mêpar Nêpar Dja
- 18 Tág-Tu Yídam Têñ-Dja Shing
Lêlo Nhiôm-Le Sêm-Djung Tse
Dê-Tse Dág-La Ngên-Drang Shing
Tül-Shug Nhíng-Po Drên-Par Dja
- 19 Gál-Te Shên-Dag Tông-We Tse
Shide Sông-Por Máwa Dang
Thrô-Nhiêr Ngô-Zum Páng-Dja Shing
Tág-Tu Dzúm-Shing Nê-Par Dja
- 20 Guiün-Du Shên-Dag Tông-We Tse
Sér-Na Mê-Tching Djín-La Ga
Thrág-Dog Thám-Tche Páng-Par Dja
- 21 Shên-Gui Sêm-Ni Súng-We Tchir
Tsö-Pa Thám-Tche Páng-Dja Shing
Tág-Tu Zö-Dang Dên-Par Dja
- 22 Ngô-Ga Mê-Tching Sár-Drog Me
Tág-Tu Tsúg-Ni Thúb-Par Dja
Shên-La Nhiê-Pa Páng-Dja Shíng
Gü-Pe Tsül-Gui Nê-Par Dja
Shên-La Dám-Ngag Djê-Pe Tse
Nhíng-Dje Phên-Sem Dên-Par Dja

- 17 Viva completamente em solidão, além dos limites da cidade.
E, assim, como a carcaça de um animal selvagem,
Esconda-se em solidão
E viva livre de apegos.
- 18 (Lá) mantenha-se sempre estável na sabedoria do seu
yidam (compromisso).
E sempre que surgir uma sensação de preguiça ou de cansaço,
Nesse instante, enumere os seus próprios defeitos
E lembre-se dos pontos essenciais da conduta de domar.
- 19 Entretanto, ao encontrar outras pessoas,
Fale com calma, suavemente e sinceramente.
Não faça caretas ou cara feia
E sempre mantenha um sorriso.
- 20 E quando continuamente você estiver na companhia
de outras pessoas,
Esteja livre de avareza, tenha alegria em dar
E abandone completamente toda a inveja.
- 21 Para ajudar a proteger a mente dos outros,
Renuncie a todas as controvérsias
E esteja dotado de paciência.
- 22 Esteja livre de lisonja e inconsistência nas amizades,
Mas seja sempre firme e fiel.
Não insulte os outros
E mantenha uma conduta respeitosa.
Então, quando transmitir instruções de orientação para os outros,
Tenha compaixão e uma mente de ajuda.

- 23 Tchö-La Kúr-Wa Mí-Deb Shing
Gáng-Mö Dêla Dün-Pa Dang
Tchö-Tchö Nám-Tchü Gône Ni
Nhín-Tsen Tchê-Par Bê-Par Dja
- 24 Dü-Sum Guêwa Tchí-Sag Pa
Lame Djáng-Tchub Tchên-Bor Ngo
Sönam Sêm-Tchen Nám-La Dar
Tág-Tu Yen-La Dün-Pa Yi
Môn-Lam Tchên-Bo Dáb-Par Dja
- 25 Dê-Tar Djê-Na Sönam Dang
Yêshe Tsôg-Nhi Dzôg-Par Guiur
Dríb-Pa Nhí-Kyang Zê-Guiur Te
Mílü Thôpa Dön-Yö Pe
Lame Djáng-Tchub Thôb-Par Guiur
- 26 Dê-Pe Nôr-Dang Tsül-Trim Nôr
Tông-We Nôr-Dang Thö-Pe Nôr
Trêl-Yö Ngô-Tsa Shê-Pe Nôr
Shêrab Nhí-Kyi Nôr-Dün Te
- 27 Nôr-Gui Dámpa Dí-Dag Ni
Míze Pá-Yi Nôr-Dün Te
Míma Yín-La Djö-Mi Dja
- 28 Máng-Pö Náng-Du Ngág-La Tag
Tchíg-Pur Dúg-Na Sêm-La Tag

- 23 Nunca despreze o Dharma,
E siga com empenho as práticas que você admirar,
Com esforço para dividir seus dias e suas noites,
(Passe) através dos portões das dez ações do Dharma.
- 24 Dedique à grande insuperável iluminação
A maior quantidade de ações virtuosas que você
acumulou nos três tempos,
E dedique seu mérito a todos os seres limitados.
Assim, ofereça sempre as preces inigualáveis
Da prática dos Sete Ramos.
- 25 Procedendo dessa forma, você aperfeiçoará as duas
acumulações de mérito e sabedoria
E eliminará os dois obscurecimentos também.
Assim, sua existência humana estará sendo significativa
E você alcançará a insuperável iluminação.
- 26 A joia da fé, a joia da moralidade,
A joia da generosidade, a joia de escutar,
A joia de cuidar de como suas ações se refletem nos
outros, a joia da autodignidade moral
E a joia da consciência discriminativa – essas são as sete joias.
- 27 Essas joias sagradas
São as sete joias inexauríveis.
Não fale sobre elas para os não humanos.
- 28 Quando em companhia,
Mantenha a consciência da sua palavra;
Quando estiver sozinho,
Mantenha a consciência da sua mente.

Assim, conclui-se a Guirlanda das Joias do Bodhisattva, composta pelo abade indiano Dipamkarasrijñana.

Nota - Verso 23 As dez ações do Dharma são:

- (1) copiar escrituras,
- (2) fazer oferendas às Três Joias,
- (3) dar aos pobres e doentes,
- (4) escutar os ensinamentos,
- (5) ler as escrituras,
- (6) levar a sério a essência dos ensinamentos através da meditação,
- (7) explicar os ensinamentos,
- (8) recitar os Suttas,
- (9) pensar a respeito do significado dos textos e
- (10) fazer a meditação unidirecional sobre o significado dos ensinamentos.

༡༡། །སློབ་སྦྱོང་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

(1) བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །
དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་བ་ཡིས། །རྟོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

(2) གང་དུ་སྐྱ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚོ། །བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་ལྟ་ཞིང་། །
གཞན་ལ་བསམ་བ་ཐག་པ་ཡིས། །མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

(3) སྦྱོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། །
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་བས་ན། །བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག།

(4) རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི། །སྤྲིག་སྤྱུག་ཟག་པོས་འོན་མཛོང་ཚོ། །
རིན་ཚེན་གཉེར་དང་འབྲུད་པ་བཞིན། །རྟེན་པར་དཀའ་བའི་གཅེས་འཛིན་ཤོག།

(5) བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཐུག་དོག་གིས། །གཤེ་སྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །
གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །རྒྱལ་ཁ་གཞན་འབྲུལ་བར་ཤོག།

(6) གང་ལ་བདག་གིས་ཐན་བཏགས་པའམ། །རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་བྱེད་ནའང་། །བཤེས་གཉེན་དམ་པར་ལྟ་བར་ཤོག།

(7) མདོར་ན་དངོས་དང་བརྒྱུད་པ་ཡིས། །ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྲུལ། །
མི་ཡི་གཞོན་དང་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན། །གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་ལར་ཤོག།

(8) དེ་དག་ཀུན་གྱང་ཚོས་བརྒྱུད་ཀྱི། །རྟོག་པའི་རྗི་མས་མ་སྐྱབས་ཤིང་། །
ཚོས་ཀུན་སྐྱེལ་མར་ཤེས་པའི་སྣོས། །ཞེན་མེད་འཚིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

ལྷོ་རྫོང་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

Lô-Djong Tsig Guie-Ma

- 1 dág-ni sêm-tchen thám-tché-la
yí-shin nór-bhu le lhág-pe
dhön-tchog drúp-pe sámpa yi
tág-tu tchê-par dzín-par shog
- 2 gháng-dhu sú-dhang drôg-pe tse
dág-nhi kün-le mên-ta shing
shên-la sámpa thág-pa yi
tchôg-tu tche-par dzín-par shog
- 3 tchö-lam kün-tu rang-guiü la
tôg-tching nhiön-mong kyê-ma thag
dág-shen má-rung djê-pe na
tsên-thap dông-ne dôg-par shog
- 4 ráng-shin ngên-pe sêm-tchen ni
díg-dug drag-pö nön-tong tse
rín-tchen têr-dhang trêpa shin
nhiê-par kâwe tchê-dzin shog
- 5 dág-la shên-gui thrág-dhog gui
shê-kur lá-sok mí-rig pe
guiong-kha ráng-gui lên-pa dhang
guiêl-kha shên-bülwar shog

Os oito versos do treinamento da mente

Gueshe Langri Tangpa Dorje Sengue, século XI

- 1 Estimarei sempre todos os seres sencientes,
ao pensar neles como sendo mais preciosos
do que a joia que realiza todos os desejos,
para assim realizar a meta suprema.
- 2 Onde quer e com quem quer que eu esteja,
Verei a mim mesmo como o mais inferior de todos
E, do fundo do coração,
Considerarei os outros supremos.
- 3 Observando minha mente em tudo que eu fizer,
Imediatamente expulsarei, com força,
Quaisquer obscurecimentos mentais tão logo estes surjam,
Pois eles prejudicam a mim e aos outros.
- 4 Sempre que eu encontrar seres de má índole,
Tomados por suas negatividades ou pesados sofrimentos,
Cuidarei deles como se tivesse descoberto
Um tesouro precioso, que é tão difícil de encontrar.
- 5 Ao ser atacado e ridicularizado
Por aqueles que têm inveja de mim,
Aceitarei qualquer derrota por tal tratamento injusto
E lhes oferecerei a vitória.

- 6 gháng-la dag-gui phên-tag pam
rêwa tchêwa gháng-shig gui
shin-tu mí-rig nõ-dje nang
shê-nhien dhám-par tá-war shog
- 7 dór-na ngö-dhang guiü-pa yi
phên-de má-nam kün-la bül
mí-yi nõ-dhang dúg-sel kün
sang-we dág-la lên-lar shog
- 8 dhê-dhag kün-kyang tchö-guie kyi
tog-pe dhrí-me má-bag shing
tchö-kün guiú-mar shê-pe lö
shên-me tching-wa lê-dröl shog

- 6 Mesmo que alguém de quem eu tenha cuidado de
forma especial
E em quem eu tenha depositado confiança
Me maltrate e até mesmo me prejudique,
Enxergarei esse alguém como meu mestre supremo.
- 7 Concluindo, oferecerei ajuda e felicidade
A todos os seres sencientes mães,
Nesta vida e nas vidas futuras,
E tomarei para mim, secretamente,
Todas as suas dores e sofrimentos.
- 8 Com uma mente descontaminada
Das manchas dos oito dharmas mundanos,
Que percebe todos os fenômenos como ilusórios,
Eu me libertarei da escravidão da existência condicionada,
Desprovido de qualquer apego.

༡༡། །ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཙ་བ་བཞུགས་སོ། །

༡༡། །ཕྱགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚའ་ལོ། །ཚོས་ཁུངས་བརྟན་པར་
བསྟན་པའི་ཕྱིར་མཚན་པ་པོའི་ཆེ་བ་བསྟན་པ། །མན་ངག་བདུན་ཅིའི་སྦྱང་པོ་འདི། །
གསེར་གླིང་བ་ནས་བརྒྱད་བ་ཡིན། །གདམས་ངག་ལ་ལྷན་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་ཚོས་ཀྱི་ཆེ་བ་བསྟན་
པ། །དོ་རྗེ་ཉི་མ་སྒྲོན་ཤིང་བཞིན། །གཞུང་དོན་ལ་སོགས་ཤེས་པར་བྱ། །སྤྲེགས་མ་
ལྷ་པོ་བདོ་བ་འདི། །བྱང་རྒྱལ་ལམ་དུ་བསྐྱར་བ་ཡིན། །གདམས་པ་དོས་ཀྱིས་སློབ་མ་འི་ལྷན་
བཀྱི་བའི་རིམ་པ་ལ་དོན་ཚན་བདུན་གྱི།

- (1) དང་པོ་སློབ་འགྲོ་ཉིན་གྱི་ཚོས་བསྟན་པ་ལ། དང་པོ་སློབ་འགྲོ་དག་ལ་བསྐྱབ། །
- (2) གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་དོན་དམ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་རྒྱུ་དང། ཀུན་རྗེས་བྱང་རྒྱལ་
གྱི་སེམས་སྦྱོང་རྒྱུ་གཉིས་ལས། དོན་དམ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་རྒྱུ་ཡིག་སྦྱིང་པལ་ཆེར་དུ་སློབ་དུ་གསུངས་ཀྱང། རང
ཕྱགས་འཇམ་མགོན་ཙཱ་ཁ་ཆེན་པོའི་བཞེད་སློབ་ལྷན་སློབ་སྦྱོང་ཉི་མའི་འོད་ཟེང་། སློབ་འཇམ་དགོངས་རྒྱུ། བདུན་ཅིའི་སྦྱང་
པོ། ཀྱེད་ཚང་རྩ་ཆེག་སོགས་མང་པོར་འོག་ཏུ་གསུངས་པ་བཞིན་དགོས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་སླད་འོག་ཏུ་འགོད་པར་བྱ་བས།

(2b) དེས་ན་ཀུན་རྗེས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ནི།

ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདེ། །ཀུན་ལ་བཀའ་རིན་ཆེ་བར་བསྐྱོམ། །
གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱང། །ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བཅུ། །
དེ་གཉིས་རྒྱུ་ལ་བསྐྱོན་པར་བྱ། །ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགེ་ཙ་གསུམ། །
རྗེས་ཀྱི་མན་ངག་མདོར་བསྐྱས་པ། །དེ་ལ་བྲན་པ་བསྐྱལ་བའི་ཕྱིར། །
སྦྱོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཆེག་གིས་སྦྱང། །

(2a) རོན་དམ་བུང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་སྣོང་བ་ནི།

བརྟན་པ་ཐོབ་ནས་གསང་བ་བསྟན། །ཚོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། །
མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤིས་ལ་དབྱད། །གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ། །
ལམ་གྱི་ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་ལ་བཞག། །ཐུན་མཚམས་སྐྱེ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ། །

(3) གསུམ་པ་རྐྱེན་ངན་བུང་ཚུབ་ཀྱི་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ནི།

སྣོད་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཚེ། །རྐྱེན་ངན་བུང་ཚུབ་ལམ་བསྐྱུར། །
འབྲུལ་ལ་གང་མུག་བསྐྱོམ་དུ་སྐྱུར། །སྣོད་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་མཚོག། །

(4) བཞི་པ་ཚེ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་རྒྱུ་ནས་བསྟན་པ་ནི།

མན་ངག་སྣོད་པོ་མདོར་བསྐྱུས་པ། །སྣོབས་ལྷ་དག་དང་སྐྱུར་བར་བྱ། །
ཐེག་ཚེན་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྣོབས་ལྷ་ཉིད་ཡིན་སྣོད་ལམ་གཅེས། །

(5) ལྷ་པ་རྫོ་འབྱོངས་བའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི།

ཚོས་ཀུན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱང་གཙོ་བོ་བཟུང་། །
ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་བསྟེན། །བྱང་བའི་ཚད་ནི་ལོག་པ་ཡིན། །
འབྱོངས་རྟགས་ཚེན་པོ་ལྷ་ལྡན་ཡིན། །ཡིངས་ཀྱང་ཐུབ་ན་འབྱོངས་པ་ཡིན། །

(6) ལུག་པ་མོ་སྐྱོང་གི་དམ་ཚིག་བསྟན་པ་ནི།

སྤྱི་དོན་གསུམ་ལ་རྟལ་ཏུ་བསྐྱབ། །འདུན་པ་བསྐྱུར་ལ་རང་སོར་བཞག།
ཡལ་ལག་ཉམས་པ་བརྗོད་མི་བྱ། །གཞན་སྤྱོད་གས་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ། །
ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སྟོན་ལ་སྦྱང། །འབྲས་བུ་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྦང། །
དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྦང། །གཞུང་བཟང་པོ་མི་བསྟེན།
གཤགས་ངན་མི་རྗོད། །འབྲང་མི་སྐྱག་གནད་ལ་མི་དབབ།
མཚོ་ཁལ་སྐང་ལ་མི་འགྲོ། །སྟོ་ལོག་མི་བྱ། །མགྲོགས་ཀྱི་ཅེ་མི་གཏོད།
སྣ་བདུང་དུ་མི་དབབ། །སྤྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྤྱག་མི་འཚོལ།

(7) བདུན་པ་མོ་སྐྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་བསྟན་པ་ནི།

རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །ལོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །
ཐོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །གཉིས་པོ་གང་བྱུང་བཟོད་པར་བྱ། །
གཉིས་པོ་སྤོག་དང་བསྟོས་ལ་བསྦྱང། །དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །
རྒྱ་ཡི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་སྐང། །ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྟོལ། །
འབྲལ་མེད་གསུམ་དང་ལྡན་པར་བྱ། །ཡུལ་ལ་སྤྱོད་མེད་དག་ཏུ་སྦྱང། །
འབྲལ་དང་གཉིང་འབྱོར་ཀུན་ལ་གཅེས། །བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟལ་ཏུ་བསྟོལ། །
རྐྱེན་གཞན་དག་ལ་ལྟོས་མི་བྱ། །ད་རེས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་སྐང། །

གོ་ལོག་མི་བྱ། རེས་འཛིག་མི་བྱ། རོལ་ཚད་དུ་སྦྱང་།
རྟོག་དཔྱོད་བརྟག་དཔྱད་ཅེས་པའང་འདུག་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། དུས་མ་བསྐོམ།
གོ་ལོང་མ་སྐོམ། དུད་ཅམ་པ་མི་བྱ། འོར་ཆེ་མི་འདོད།

བྱང་རྒྱུ་གི་སེམས་ལ་གདེང་ཐོབ་པའི་གསུང་གིས་མཐུག་བསྟུ་བ།

རང་གི་མོས་པ་མང་བའི་རྒྱལ། །སྦྱག་བསྐྱལ་གཏམ་ངན་ཁྱད་བསད་ནས། །
བདག་འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལྷུས། །དེ་ལི་ཡང་མི་འཁྱོད་དོ། །

དེ་ལྟར་སྐོ་སྐོར་དོན་བདུན་མའི་ཅུ་ཆེག་དང་། འགྲེལ་པ་སོགས་བཀའ་གདམས་གསར་རྙིང་གི་གསུང་གི་ཁྲིད་དུ་ཤིན་
ཏུ་མང་བ་བཞུགས་ཀྱང་། སལ་ཆེད་གཞུང་ཆེག་གི་གོ་རིམ། ཆེག་སྣ་མང་ཉུང་འདྲ་མིན་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། འགའ་
ཞིག་ཁྲིད་ཀྱི་སྐབས་ཀྱིས་བཅད་ལ་སྦྱར་མ་བདེ་བ་ཡང་ཅི་རིགས། འགའ་ཞིག་ཡོངས་གྲགས་མིན་པའི་ཅུ་ཆེག་ཀྱང་སྣ་
ཆོགས་སྣང་བ་བཅས་ལ་བརྟེན། རང་ལུགས་འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོའི་གསུང་རྒྱན་ལྟར་གྱི་སྐོ་སྐོར་། ཉེ་མའི་
འོད་ཟེར། ཆོ་བཟང་དགོངས་རྒྱན། བདུད་ཅིའི་སྙིང་པོ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་གྲུང་བསྐྱིགས་པའི་ཅུ་ཆེག་ཅིག་བྱུང་ན་
ཅི་མ་རུང་སྣམ་རིང་ནས་སེམས་སྦྱང། ཤིང་པག་ལོར་ཆབ་མདོ་དགོ་ལྡན་བྱམས་པ་སྦྱང་དུ་བྱང་རྒྱུ་ལམ་རིམ་ཆེན་
མོ་འཆད་སྐབས་གཅིག་ཏུ་སྦྱབ་པ་སྦྱར་ལེན་ལམ་རིམ་པ་སྦྱར་ཆོགས་དཔལ་ལྡན་ནས་རྟེན་བཅས་ཇི་ལྟར་བསྐྱལ་བ་
བཞིན་ཅུ་འགྲེལ་མང་པོར་ཞིབ་བརྟག་གིས་ཅུ་ཆེག་ཚོགས་བསྐྱིགས་ཐོག་ །ས་བཅད་ཀྱིས་བརྒྱན་ཉེ་སྐྱོགས་གཅིག་ཏུ་
ལ་པ་ལོང་ཁའི་སྦྱལ་མེད་པས་ཀྱིས་པ་འཁྱོ་དོན་འཕེལ་བར་གྱུར་ཅིག །

ཇེ་ལྷོ་འཇེ་དོན་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

O treinamento da mente em sete pontos

Chekawa Yeshe Dorje (1101 – 1175)

OM SWASTI

Homenagem à grande compaixão

A essência desse néctar da instrução secreta
foi transmitida pelo mestre de Sumatra.

Revelando as características da doutrina para promover o respeito pela instrução

Você deve entender o significado dessa instrução
Como um diamante, o Sol e uma árvore medicinal.
Este tempo das cinco degenerações será transformado
No caminho do estado totalmente desperto.

A verdadeira instrução para guiar o discípulo é apresentada em sete pontos:

- 1. Ensinar as preliminares como uma base da prática.*
- 2. A prática real, treinar a mente desperta.*
- 3. Transformar as circunstâncias adversas no caminho à iluminação.*
- 4. A prática integrada de uma vida.*
- 5. A medida de ter treinado a mente.*
- 6. Os compromissos do treinamento da mente.*
- 7. Os preceitos do treinamento da mente.*

1. Ensinar as preliminares como uma base da prática

Antes de mais nada, treine as preliminares.

- *Reconhecer a preciosidade desta vida.*
- *Realizar a certeza da morte e a certeza da incerteza do momento da morte.*
- *A lei de causa e efeito - o carma.*
- *As desvantagens do samsara.*

2. A prática real, treinar a mente desperta

a) Como treinar a mente última desperta.

b) Como treinar a mente convencional desperta.

De acordo com os registros mais antigos, o treinamento da mente desperta última é feito primeiro. Entretanto, de acordo com a nossa tradição, que segue o gentil protetor Tsong Khapa, conforme contido nos trabalhos como O treinamento da mente como raios de Sol, Ornamento dos pensamentos de Losang, Néctar essencial e As palavras raízes de Keutsang, essa ordem é inversa por razões especiais.

b) Treinamento da mente convencional desperta

Elimine aquele que é o culpado de tudo.

Medita na grande gentileza de todos os seres.

Pratique uma combinação de dar e receber.

Dar e receber devem ser praticados alternadamente

e você deve começar recebendo de si mesmo.

Esses dois devem ser apoiados na respiração.

Com relação aos três objetos, três venenos e três virtudes, a instrução a ser seguida, em breve, é ter consciência da prática em geral, ao tomar essas palavras no coração em todas as atividades.

a) Treinamento da mente última desperta

Quando a estabilidade tiver sido alcançada, engaje-se no ensinamento secreto:
Considere todos os fenômenos como sonhos.
Analisar a natureza da consciência não nascida.
O próprio remédio é liberado no seu próprio lugar.
Coloque a essência do caminho sobre a natureza da base de tudo.
No período entre as sessões, seja um criador de ilusões.

3. Transformar as circunstâncias adversas no caminho à iluminação

Quando o meio ambiente e seus habitantes transbordarem com não virtudes, transforme as condições adversas no caminho à iluminação. Aplique imeditatamente a meditação em cada oportunidade. O método supremo é acompanhado pelas quatro práticas.

4. A prática integrada de uma vida

Em resumo, a essência da instrução é treinar os cinco poderes. Os cinco poderes são o preceito do grande veículo da transferência de consciência. Cultive esses caminhos da prática.

5. Os critérios para entender se a mente foi transformada (a medida de treinar a mente)

Integre todos os ensinamentos em um pensamento, a principal importância deve ser dada para as duas testemunhas.

Constantemente cultive apenas uma mente alegre.

A medida de uma mente treinada é que ela se afastou.

Existem cinco grandes marcas de uma mente treinada.

A mente treinada mantém controle até mesmo quando distraída.

6. Os compromissos do treinamento da mente

1. Não se coloque contra o treinamento da mente que você prometeu observar.
2. Não seja displicente na sua prática.
3. Não seja parcial, sempre treine os três pontos gerais.
4. Transforme a sua atitude, mas mantenha o seu comportamento natural.
5. Não fale sobre as qualidades incompletas dos outros.
6. Não se ocupe dos assuntos dos outros.
7. Treine para se opor a qualquer emoção aflitiva que for maior.
8. Desista de qualquer esperança de recompensa.
9. Evite alimento envenenado.
10. Não mantenha uma lealdade falsa.
11. Não faça observações sarcásticas.
12. Não caia em emboscada.
13. Não golpeie o ponto fraco.
14. Não sobrecarregue um touro com a carga de um *dzo*.
15. Não abuse da prática.

16. Não se apresse para vencer a corrida.
17. Não transforme deuses em demônios.
18. Não busque a infelicidade dos outros como um meio de felicidade.

7. Os preceitos do treinamento da mente

1. Cada yoga deve ser realizado como sendo um.
2. Todos os erros devem ser corrigidos por um meio.
3. Existem duas atividades: no começo e no fim.
4. Aquela que acontecer, seja paciente com as duas.
5. Mantenha os dois à custa da sua vida.
6. Treine as três dificuldades.
7. Procure as três principais causas.
8. Não deixe os três fatores enfraquecerem.
9. Nunca se separe dos três inseparáveis.
10. Treine consistentemente, sem parcialidade.
11. Valorize uma prática abrangente e de longo alcance.
12. Treine com consistência para lidar com as situações difíceis.
13. Não dependa de outras condições.
14. Engaje-se agora nas práticas principais.
15. Não aplique um entendimento errado.
16. Não seja esporádico.
17. Pratique sem indecisão.
18. Libere a pesquisa e a análise.
19. Não fique cheio de si.
20. Não seja pavio curto.
21. Não faça uma tentativa de curto prazo.
22. Não espere gratidão.

Conclusão

Isso é concluído com uma citação de Gueshe Chekawa, que teve uma experiência da mente desperta, da boddhitchitta:

As minhas muitas aspirações deram surgimento a críticas e sofrimentos humilhantes.

Mas tendo recebido instruções para domar a visão errônea do eu, mesmo se eu tiver que morrer, não tenho arrependimentos.

Na literatura dos novos e antigos kadampas, existem muitas versões dos comentários e do texto-raiz do Treinamento da mente em sete pontos. A ordem da apresentação e o número de palavras entre eles variam bastante. Alguns deles não podemos incorporar, com confiança, nos comentários ao se dar uma explicação; e alguns incluem versos não familiares no texto-raiz. Por essas razões, estive pensando por muito tempo em produzir um texto-raiz definitivo, juntando as edições encontradas em Treinamento da mente como os raios do Sol, Ornamento do pensamento de Losang e o Néctar essencial.

Quando estava ensinando Os estágios do caminho à iluminação em Tchámdo Djampa Ling, em 1935, ano do porco de madeira, Lamrimpa Phuntsog Palden, um praticante de mente unidirecionada, presenteou-me com uma khatag e uma oferenda e fez esse pedido.

Dessa forma, completei este texto depois de uma pesquisa cuidadosa de vários textos-raízes e comentários e o complementei com os títulos.

Escrito por aquele com o nome de Tulku de Pabongka, para que o benefício para os seres seja cada vez maior.

A origem da prática do treinamento da mente

Extraído do livro: *The essence of Mahayana Lojong practice*, de Sermei Geshe Lobsang Tarchin. Sutra and Tantra Press, 1998.

O treinamento da mente ou Lô Djong, como é chamado em tibetano, é uma prática budista Mahayana, comum às tradições do Sutra e do Tantra. Todas as diferentes instruções do treinamento da mente têm o mesmo propósito: ajudar a desenvolver e fortalecer a bodhitchitta, que é o desejo de alcançar a completa iluminação e, assim, ser capaz de beneficiar todos os seres sencientes.

Embora muitas linhagens de instrução do Lô Djong tenham encontrado seu caminho para o Tibete por meio dos esforços de diferentes mestres indianos e tradutores tibetanos, a tradição mais influente foi, de longe, aquela introduzida pelo mestre indiano do séc. XI, Atisha Dipamkara Shri Jñana (982 a 1054 d.C.). Conhecido pelos tibetanos como Djö Ö Dje ou Nobre Senhor, Atisha foi o detentor das três maiores linhagens das instruções Sutrayana: a linhagem dos feitos extensos, a linhagem da visão profunda e a linhagem dos feitos poderosos.

A linhagem dos feitos extensos, conhecida por suas instruções sobre as atividades extensas dos Bodhisattvas, foi transmitida por Buddha Shakyamuni ao Bodhisattva Maitreya. Seus ensinamentos foram difundidos pelo grande Arya Asanga (séc. IV d.C.) e seus discípulos.

A linhagem da visão profunda está associada aos ensinamentos profundos sobre a vacuidade. Suas instruções foram transmitidas pelo Senhor Buddha ao supremo Bodhisattva Manjushri, que, então, as revelou para Arya Nagarjuna (séc. II d.C.).

Depois de Nagarjuna, os ensinamentos sobre a vacuidade foram passados adiante por sucessivas gerações de discípulos da escola filosófica Madhyamika - ou Caminho do Meio - do budismo.

A linhagem dos feitos poderosos inclui o corpo inigualável de ensinamentos para desenvolver e realizar a bodhitchitta, chamado "Igualar e trocar o eu por outros". Essa linhagem também descende do Bodhisattva Manjushri, que transmitiu as instruções ao grande santo Mahayana, Shantideva (séc. VIII d.C.). As instruções do treinamento da mente ensinadas pelo Senhor Atisha estão intimamente ligadas a essa linhagem.

O Senhor Atisha recebeu as instruções do treinamento da mente de três mestres: Guru Suvarnavipa ou, como é conhecido no Tibete, Lama Serlingpa, que vivia na ilha de Sumatra; e de dois mestres indianos, Dharmarakshita e o iogue Maitri. Entre os três, o que teve maior influência foi Lama Serlingpa. Atisha viajou a Sumatra para conhecer seu mestre e permaneceu lá por 12 anos, para servi-lo e para estudar sob sua orientação. Ele também teve muitas visões de divindades, incluindo Tara, de quem recebeu instruções das práticas do treinamento da mente.

Embora o Senhor Atisha tenha ensinado amplamente no Tibete tanto o Sutrayana quanto o Tantrayana, ele deu as instruções completas sobre igualar e trocar o eu por outros confidencialmente, apenas para seu discípulo principal, Dromtömpa Guelwe Jungne (1005 a 1064). Drom Rinpoche, por sua vez, ensinou-as a quatro de seus discípulos. Três deles ficaram conhecidos como os Irmãos Kadampa: Potowa Rintchen Sel (1027 a 1105), Tchengawa Tsultrim Bar (1038 a 1103) e Puchungwa Shönu Guialtsen (1031 a 1107). O quarto foi o Kadampa Gueshe Kampa Lungpa (1023 a 1115).

Os ensinamentos da tradição Kadampa, que foram instituídos pelos seguidores do Senhor Atisha, estão preservados hoje principalmente na tradição Guelug. Por essa razão é que os Guelugpa são muitas vezes chamados de novos Kadampas. Entre os três Irmãos Kadampa, o grande erudito Potowa foi o que ensinou mais extensivamente as instruções Mahayana. Mas ele transmitiu as mais sagradas instruções do Lô Djong apenas para três discípulos: Langri Tangpa, cujo nome significa aquele de Langri Tang (1054 a 1123), Shawo Gangpa (1067 a 1132) e Sharawa Yönten Drak (1070 a 1141).

Gueshe Langri Tangpa Dorje Senge foi um grande mestre, que fez dos ensinamentos Lô Djong a sua prática principal e, por meio deles, atingiu a verdadeira bodhitchitta. Ele desenvolveu seu próprio método de ensinar as instruções do Lô Djong, organizando-as em oito tópicos. Embora Gueshe Langri Tangpa não tenha ensinado as instruções mais esotéricas do Lô Djong abertamente, ele transmitiu seu método de oito tópicos amplamente para o público. Langri Tangpa compôs o poema “O treinamento da mente em oito versos,” explicado neste livro.

A “Antologia dos preciosos textos Kadampa” contém a descrição desses oito tópicos de Gueshe Langri Tangpa sob três formas:

1. uma série de nove provérbios curtos;
2. oito declarações em prosa, levemente mais longas;
3. os oito versos propriamente ditos.

O nono e último provérbio é “Fazer súplicas e preces aspiracionais”. Os praticantes são estimulados a rezar por bênçãos das Três Joias, para que obtenham realizações verdadeiras dos ensinamentos do Lô Djong. Esse provérbio também contém a instrução para concluir qualquer ação virtuosa realizada por se ter meditado nos oito versos com uma prece aspiracional e de pedidos. Fazer isso ajuda a plantar uma semente interior para sermos capazes de desenvolver a verdadeira bodhitchitta. Os praticantes devem rezar também para que, nas vidas futuras, sejam afortunados o bastante para encontrar mestres espirituais que continuem a instruí-los nos ensinamentos únicos da tradição Lô Djong. Embora os oito versos sejam atualmente conhecidos na forma de uma prece aspiracional, foram compostos originalmente por Gueshe Langri Tangpa na forma de ordens de comando (regras de procedimento) diretas, para desenvolver uma determinada prática. Em vez de “que eu possa”, uma expressão de aspiração, as frases estavam no imperativo. Por exemplo, o primeiro dos oito versos, originalmente dizia:

*Treine-se para sempre estimar todos os seres sencientes,
Considerando-os mais preciosos do que uma joia que satisfaz desejos,
Para assim aspirar pelo objetivo supremo.*

De acordo com a “Antologia dos preciosos textos Kadampa”, os versos foram modificados para seu formato atual pelo mestre Kadampa Sang Tchenpa Dharma Sönam (final do séc. XII d.C.).



Chekawa Yeshe Dorje
(1101 - 1175)

A história de Gueshe Chekawa

Extraído do livro: *The essence of Mahayana Lojong practice*. Sermey Geshe Lobsang Tarchin. Sutra and Tantra Press. Howell, 1998.

Chekawa Yeshe Dorje (1101 a 1175) foi um praticante devotado e entusiasta das instruções Lô Djong. Ele primeiramente as aprendeu ao ouvir um ensinamento sobre o “Treinamento da mente em oito versos”, de Gueshe Langri Tangpa. Quando Chekawa saiu em busca do Gueshe, descobriu que ele já havia morrido. Ele então procurou o mestre Sharawa e pediu as instruções completas do treinamento da mente. Após meditar sinceramente nos ensinamentos, Chekawa atingiu a verdadeira bodhitchitta.

Gueshe Chekawa foi o primeiro mestre Kadampa a apresentar os ensinamentos mais esotéricos do Lô Djong para um número maior de seguidores. Ele assim o fez porque entendeu que, caso os ensinamentos permanecessem secretos, não beneficiariam muitas pessoas. Os ensinamentos foram finalmente escritos para criar o texto conhecido hoje como “As instruções do treinamento da mente em sete pontos”. Gueshe Chekawa também juntou as instruções do “Treinamento da mente em oito versos” com as “Instruções em sete pontos” e as tornou uma única tradição de ensinamentos.



Gueshe Langri Tangpa Dorje Sengue
Século XI

A história de Gueshe Langri Tangpa

Extraído do livro: *The essence of Mahayana Lojong practice*. Sermey Geshe Lobsang Tarchin. Sutra and Tantra Press. Howell, 1998.

O mestre espiritual conhecido como Gueshe Langri Tangpa nasceu no distrito tibetano de Penyul, uma área a nordeste de Lhasa, em 1054, ano do cavalo de madeira, o mesmo ano em que o Senhor Atisha faleceu. Tomou os votos de monge noviço do seu tio Drokmo Karpa e recebeu seu nome de ordenação, Dorje Sengie.

Esse grande ser espiritual é considerado uma emanção de Buddha Amithaba e também é tido como a reencarnação do antigo tradutor tibetano Kawa Pelseg.

Gueshe Langri Tangpa foi discípulo dos três Irmãos Kadampa, mas recebeu ensinamentos principalmente do grande sábio e erudito Potowa Rinchen Sel. Pouco antes de Potowa morrer, ele disse a Langri Tangpa para se lembrar de duas instruções: evitar viver num mesmo lugar durante muito tempo e não ter apego às coisas materiais.

Certa vez, Gueshe Langri Tangpa disse: “Como pode ser isso? Eu mantive os votos da melhor maneira que pude, também pensei e meditei sobre os ensinamentos e realizei alguns feitos virtuosos. Mas qualquer que seja a profunda escritura que eu leia, é sempre dito que todas as faltas são minhas e todas as boas qualidades pertencem àqueles que são sagrados, os demais seres sencientes. A partir disso, eu não posso achar nada mais significativo do que cultivar o desejo de dar aos seres todo o meu proveito e sucesso e tomar para mim toda a sua perda e dor.”

Algum tempo depois de seu professor Potowa morrer, Gueshe Langri Tangpa estava fazendo uma torma (oferenda especial de comida) na região conhecida como Tang Drong Tak. À medida que fazia a oferenda, um corvo deu um rasante e levou embora o prato. O pássaro, então, depositou o prato no Monte Diu, situado na parte leste de Langri Tang. O Gueshe seguiu o corvo até essa montanha e, com a ajuda de um magistrado local chamado Shakya, praticou o Dharma ali por três anos.

Como resultado da sua prática espiritual, uma fonte emergiu das profundezas da terra, no vale do Monte Diu. Devido a ele ter meditado na bodhitchitta dia e noite durante esse período, três irmãs nagas apareceram diante dele e lhe ofereceram uma porção de terra da região de Langri Tang. Elas também insistiram que ele estabelecesse um monastério ali. Logo em seguida, as nagas pegaram um cordão de contas de rezar e um chapéu que havia pertencido ao seu professor, o grande Potowa e, voando alto no céu, deixaram o chapéu e o rosário cair na montanha abaixo. No local onde as contas caíram, surgiu um poço, e uma residência para Dordje Seng foi erguida no ponto onde o chapéu do grande Potowa aterrissou.

Depois que o monastério Langri Tang ficou pronto, Gueshe Langri Tangpa Dorje Seng ensinou seus seguidores exatamente como ele havia sido ensinado pelo grande Potowa.

Ele baseou seus ensinamentos principalmente nas “Seis escrituras Kadampa”, “A luz para o caminho” e “Os cinco dharmas”, de Maitreya. Um dos assistentes de Langri Tangpa, certa vez, disse a ele: “as pessoas se referem a você como o Cara Sombria. Quando os visitantes vêm para vê-lo, você não poderia recebê-los com uma expressão mais alegre?”

O Gueshe respondeu: “O que eles dizem é verdade. Mas como pode alguém ter uma expressão alegre depois de ter contemplado as faltas do samsara? O samsara é como uma doença incurável, uma prisão sem escapatória. Ao longo de toda a minha vida como monge, eu sorri apenas três vezes.”

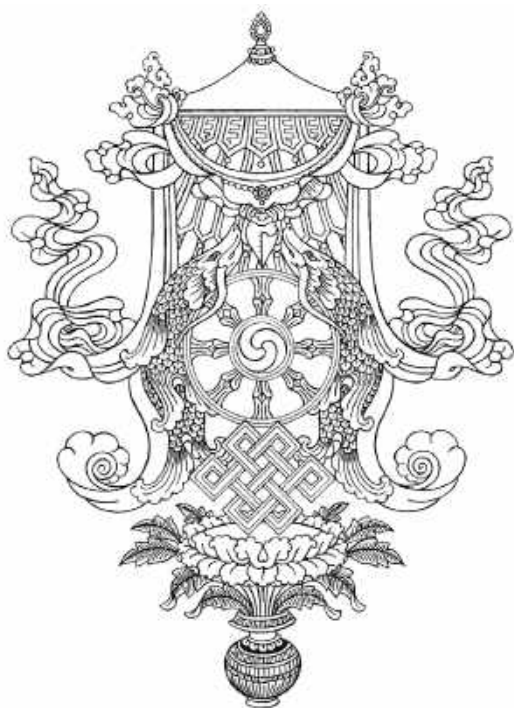
Uma outra vez, uma mulher abordou Gueshe Langri Tangpa enquanto ele dava ensinamentos de Dharma, colocando uma criança recém-nascida em seu colo. “Esta criança é sua,” ela declarou, “eu não posso criá-la”. E assim foi embora. O Gueshe aceitou a criança sem o menor sinal de desaprovação. Encontrou uma ama de leite para ela e sustentou ambas.

Algum tempo depois, o Gueshe foi visitado pela família que havia trazido a criança. Eles vieram em honra ao grande mestre e para explicar porque haviam se recusado a criar o bebê. Contaram que, até então, nenhuma de suas crianças havia sobrevivido. Por meio de cálculos astrológicos e de adivinhações, souberam que essa criança também não sobreviveria, a não ser que eles agissem como agiram. Pediram a Langri Tangpa que os perdoasse e devolvesse a criança.

O Gueshe, por sua vez, concordou inteiramente com seus desejos, revelando, assim, o quanto havia treinado a si mesmo nas difíceis atividades da prática do Bodhisattva. Quando o grande mestre estava por falecer, ele disse, com grande pesar: “Tenho rezado para renascer nos infernos, assim eu poderei beneficiar os seres de lá. Mas parece que não serei capaz de atingir meu objetivo, já que sigo tendo visões de terras puras.”

Depois de ter beneficiado enormemente tanto os ensinamentos de Buddha quanto muitos seres sencientes, o Bodhisattva faleceu aos 70 anos, na primavera de 1123, ano da lebre de água, e foi para o paraíso de Tushita.

Durante a cerimônia realizada em seu funeral, muitos sinais auspiciosos se manifestaram: um conjunto de arcos-íris brilhou no céu, uma chuva de flores caiu do alto e a fragrância de incenso divino preencheu o ar. Muitas relíquias sagradas foram retiradas da grande pira do funeral do Bodhisattva e, dessa forma, ele beneficiou amplamente os seres sencientes, mesmo por meio de suas relíquias.



Que tudo seja auspicioso



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog

Templo de estudo e prática do budismo tibetano

Rua Apinagés, 1861

Sumaré • São Paulo 01258-001 SP

Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br

twitter: @CentrodeDharma



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog

Templo de Práticas e Estudos do Budismo Tibetano

Templo de Práticas e Estudos do Budismo Tibetano

Rua Apinagés, 1861

Sumaré • São Paulo 01258-001 SP

Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br