

Khenchen Appey Rinpoche

# Cultivando um coração de Sabedoria

INSTRUÇÕES ORAIS SOBRE  
O TREINO DA MENTE EM SETE PONTOS



# Cultivando um Coração de Sabedoria

INSTRUÇÕES ORAIS SOBRE  
O TREINO DA MENTE EM SETE PONTOS

Khenchen Appey Rinpoche



# Sumário

Prefácio	4
Pequena biografia de Khenchen Appey Rinpoche	6
O texto raiz do Treino da Mente em Sete Pontos	9
Instruções Orais sobre o Treino da Mente em Sete Pontos	13

## Prefácio

É com muita alegria que publicamos a tradução dos comentários do Venerável Khenchen Appey Rinpoche sobre o famoso Treino da Mente em Sete Pontos.

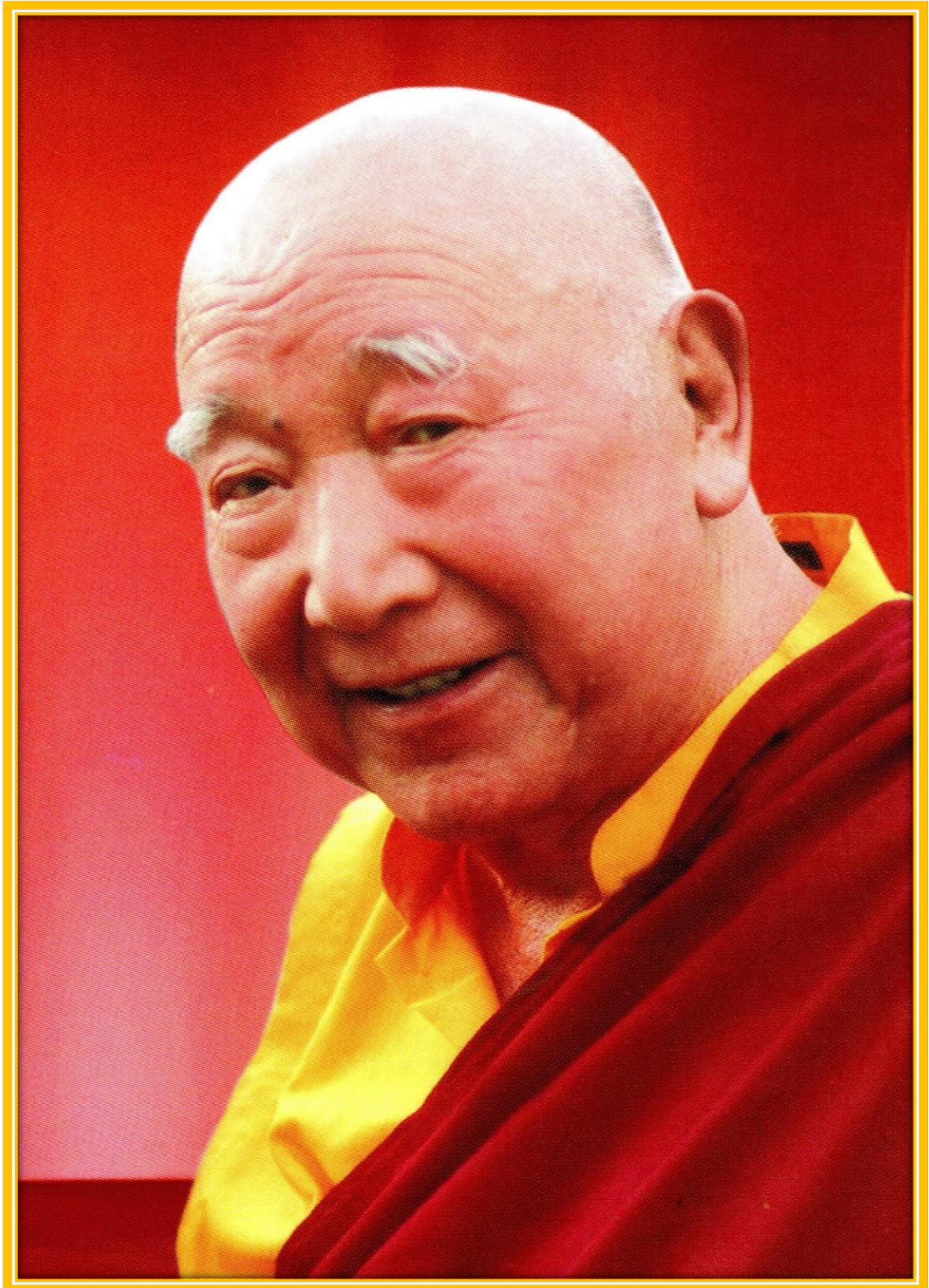
Lúcido e conciso, este ensinamento contém preciosas orientações para aqueles que têm a aspiração de trilhar o caminho do Bodisatva, oferecidas por um nobre ser, que trilhou este mesmo caminho e provou de seus resultados.

Os ensinamentos são precedidos de uma breve visão sobre a vida de Khenchen Appey Rinpoche, e os versos do texto raiz O Treino da Mente em Sete Pontos.

O texto original destes ensinamentos em tibetano foi publicado por Khenpo Jamyang Kunga, por ocasião da cremação do Rinpoche, em 7 de fevereiro de 2011. A tradução para o inglês foi realizada pelo Chödung Karmo Translation Group, sob a orientação de Khenpo Nawang Jorden, e publicada pelo International Buddhist Academy

A tradução para o português foi publicada pelo Wisdom Light Translation Group, do Mosteiro Sakya Tsarpa do Brasil, em 2021.

Agradecemos a todos que contribuíram para que essa publicação se tornasse possível, e para que o Wisdom Light Translation Group cumpra seu compromisso de traduzir importantes ensinamentos e textos da tradição Sakya.



Khenchen Appey Rinpoche

## Uma pequena biografia de Khenchen Appey Rinpoche

O Venerável Khenchen Appey Rinpoche nasceu em 1926 em Serjong, próximo a Derge, no Tibete oriental. Embora tenha sido reconhecido como a encarnação de um Mestre Kagyu, seu pai, que era um Sakyapa convicto, o colocou no monastério Sakya da sua vila, com a idade de oito anos. Aos 13 anos, começou a estudar filosofia budista no Serjong Monastic College.

Aos 22 anos, após nove anos de intensivo estudo, sob a tutela do Lama Lodrö, Appey Rinpoche foi para Dzongsar Shedra, no Tibete, para continuar seus estudos filosóficos. Fundado por Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö em 1917, este shedra foi a universidade monástica mais renomada para o estudo da filosofia de todas as tradições budistas.

No Dzongsar Shedra, ele também recebeu os ensinamentos esotéricos do veículo de mantra secreto de Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö e foi nomeado professor de revisão sênior. Após sua graduação no Dzongsar Shedra, foi para Lithang, no leste do Tibete, para encontrar o grande mestre Deshung Ajam Rinpoche. Lá, recebeu muitos ensinamentos, raros e valiosos, sobre os tantras, que mais tarde ele transmitiu a seus discípulos e a muitos lamas.

Aos 25 anos, foi entronizado como o abade do Mosteiro de Serjong, e ministrou aulas de filosofia por um período de quatro anos. Em 1956, aos 30 anos, embarcou em uma longa jornada para o grande mosteiro Ngor Evam Choden no Tibete Central, onde recebeu a ordenação de bikshu (Tib. *gelong*), bem como muitos ensinamentos especiais da linhagem Ngorpa. Os abades de Ngor, imediatamente reconheceram o domínio do Dharma de Appey Rinpoche, e o nomearam khenpo dirigente de seu instituto filosófico. Lá, ensinou por aproximadamente dois anos, antes de ir para o exílio em Sikkim, em 1959.

Apreciando as realizações acadêmicas do Rinpoche, a Rainha Mãe de Sikkim pediu-lhe que trabalhasse na Biblioteca Nacional em Gangtok, e ele permaneceu nesse cargo por vários anos. Em 1963, Sua Santidade Sakya Trizin mudou-se para a região de Dehradun, no norte da Índia, e convidou Appey Rinpoche para se juntar a ele como seu principal tutor. Tanto S.S. Sakya Trizin quanto Appey Rinpoche queriam estabelecer uma academia, onde os monges pudessem estudar a filosofia budista. Com isso em mente, em 1972 foi fundado o Sakya College, com sede na estrada

para Hill Station Mussorie, perto de Dehradun. De 1972 a 1985, Khenchen Appey Rinpoche foi responsável por ministrar as aulas, supervisionar a gestão e levantar fundos para o Sakya College.

Quando muitos de seus alunos alcançaram um alto nível de proficiência e o Sakya College estava totalmente estabelecido, Khenchen Appey Rinpoche solicitou permissão de S.S. Sakya Trizin para ir ao Nepal. No início, ninguém sabia exatamente para onde ele havia se mudado, mas depois descobriu-se que ele havia ido a Pharping, um famoso destino de peregrinação dos praticantes do Mantrayana, para se dedicar a retiros de meditação em isolamento durante cinco anos. À medida que as pessoas tomavam conhecimento de sua presença e sabedoria, ele passou a receber inúmeros pedidos para ensinar.

O Venerável Appey Rinpoche fez várias viagens de ensino a Singapura. No decorrer de suas viagens ao exterior e ministrando ensinamentos, ele se tornou cada vez mais consciente da necessidade de uma escola que tornasse o Dharma acessível aos estrangeiros. Durante uma dessas viagens, uma grande apoiadora e discípula, Madame Doreen Goh, sugeriu a criação de um centro de estudos budista para os que não falassem tibetano, e ofereceu apoio financeiro para tal projeto. Tudo aconteceu rapidamente e, em 2001, o International Buddhist Academy foi oficialmente inaugurado por Sua Santidade Sakya Trizin em Tinchuli, Kathmandu.

Rinpoche estabeleceu os objetivos iniciais desta Academia e a inaugurou oferecendo, ele mesmo, um dos primeiros cursos. O objetivo principal era ensinar o Buddhadharma, tornando-o acessível aos estudantes internacionais, de uma forma autêntica e profunda. Sua segunda prioridade era traduzir os sagrados Ensinamentos e seus comentários para o inglês, mandarim e outras línguas do mundo. Esses dois objetivos levaram naturalmente à publicação e distribuição de textos.

Em 2007, Khenchen Appey Rinpoche expandiu o mandato do IBA para incluir uma "Escola de Liderança" para acadêmicos monásticos de pós-graduação, para que aprendessem liderança e habilidades linguísticas. Em 2008, desenvolveu um novo programa de treinamento intensivo em dois anos, a "Escola de Tradução" para pessoas que não falavam tibetano. Sua Santidade encorajou tanto os acadêmicos monásticos do IBA como os participantes intensivos do programa de tradução, a desenvolver suas habilidades e trabalhar juntos em equipes de tradução e projetos de pesquisa.

Khenchen Appey Rinpoche também visitou seu mosteiro natal no Tibete Oriental, onde deu ensinamentos e financiou a reforma do antigo colégio

monástico que estava em ruínas, e um novo dormitório para os monges. Ele também forneceu fundos para a construção de um auditório e diversos pavimentos de salas de aula. Mobiliou todas essas instalações, fornecendo, entre muitos outros recursos importantes, mil estátuas de Buda de 20 centímetros, trazidas do Nepal, para o salão principal, e uma coleção significativa de publicações completas, para o colégio monástico, da grande editora de Derge. Ele também renovou o antigo centro de retiro do mosteiro, e criou um fundo de doações que segue patrocinando grandes pujas anuais e outros importantes rituais.

Por vários meios, Khenchen Appey Rinpoche foi capaz de reunir muitos manuscritos raros para a biblioteca do IBA, tanto da escola Sakya como de outras escolas. Investiu grande parte de seu tempo e de seus recursos, na coleta desses textos preciosos, digitalizando, publicando e distribuindo-os em mosteiros, escolas monásticas e bibliotecas em diversas partes do mundo.

Outra contribuição significativa do Rinpoche foi projetar um currículo para o Instituto Vajrayana, um colégio monástico recém-fundado por Sua Eminência Luding Khen Rinpoche, na Índia.

Rinpoche retirou-se para uma residência particular em Boudha, perto do IBA e da grande estupa. Sempre se colocou à disposição daqueles que buscavam sua orientação, continuando a dar ensinamentos particulares, especialmente para lamas e khenpos. Ele era conhecido pela precisão, vastidão e pelo poder inspirador de seus ensinamentos.

Devido a sua sincera humildade, Khenchen Appey Rinpoche sempre evitou a atenção de admiradores. Ele não queria que as pessoas se prostrassem diante dele e preferia que as pessoas não se considerassem "seus alunos", mas sim "amigos do Dharma". Como identificação pessoal, ele simplesmente usava a letra "A" sem qualquer ornamento para embelezar sua identidade ou timbre em seus documentos.

Em 2009, Rinpoche adoeceu, com um câncer no esôfago. Foi submetido a tratamento, mas nunca se recuperou totalmente dos fortes efeitos colaterais. Em 2010, sugeriu compassivamente a aproximação inevitável de sua morte, quando disse a alguns de seus alunos: "Esta doença não vai desaparecer. Estou criando muitos problemas para muitas pessoas." No final de dezembro, faleceu pacificamente, mantendo este processo sob controle.

O Venerável Khenchen Appey Rinpoche viveu uma vida muito significativa, dedicada exclusivamente ao Budadharma.

oooOooo



# Texto Raiz

## O Treino da Mente em Sete Pontos

### **1. PRELIMINARES**

*Primeiro, treine as preliminares.*

### **2. A PRÁTICA PRINCIPAL: O CULTIVO DA BODICHITA**

#### a) Bodichita última

*Para seus pensamentos, conte a respiração.*

*Considere todos os fenômenos como um sonho.*

*Analise a natureza fundamental da consciência não nascida.*

*Até o mesmo o antídoto em si, desaparece em seu próprio solo.*

*A essência do caminho é colocar a mente no alaya.*

*Entre as sessões, trate a todos como pessoas ilusórias*

#### b) Bodichita Relativa

*Primeiro, cultive muito bem a bondade amorosa (e compaixão).*

*Treine alternando dar e receber.*

*Deixe que ambos cavalguem o vento.*

*Três objetos, três venenos, três raízes de virtude.*

*Para se lembrar, treine em todas as circunstâncias usando versos.*

*Para a sequência do receber, comece consigo mesmo.*

### **3) TRANSFORMANDO CIRCUNSTÂNCIAS ADVERSAS NO CAMINHO PARA O DESPERTAR**

*Quando o mundo e os seres estão repletos de negatividade,*

*Transforme a adversidade no caminho para o despertar.*

a) Transformando a adversidade por meio de bodichita relativa

*Dirija toda a culpa para si mesmo.*

*Contemple a maior bondade de todas.*

b. Transformando a adversidade por meio da bodichita última.

*Ao meditar nas aparências surgidas da confusão como os quatro kayas<sup>16</sup>*

*você obtém a proteção suprema da vacuidade.*

c) Transformando as circunstâncias adversas no caminho, por meio de práticas específicas.

*O método supremo consiste em quatro práticas.*

*Aplique a prática ao inesperado, tanto quanto possível.*

#### **4) A PRÁTICA DE UMA VIDA CONDENSADA**

*Aplicar os cinco poderes é, em síntese, o coração dessas instruções essenciais.*

*As instruções Mahayana para a transferência*

*são aqueles mesmos cinco poderes.*

*Sua conduta é essencial.*

#### **5. AVALIANDO O TREINO DA MENTE**

*Insira o propósito de todo o Dharma em si mesmo.*

*Sustente o essencial das duas testemunhas.*

*Confie continuamente em uma mente feliz em si mesma.*

*Se for capaz de fazer isso, mesmo quando distraído, estará treinado.*

#### **6) OS COMPROMISSOS DO TREINO DA MENTE**

*Treine constantemente em três princípios básicos.*

*Mude sua percepção, mas continue natural.*  
*Não fale sobre membros defeituosos.*  
*Nunca se preocupe com as falhas dos outros.*  
*Primeiro, livre-se da aflição mais intensa.*  
*Abandone todas as expectativas.*  
*Renuncie à comida venenosa.*  
*Não mantenha lealdade inapropriada.*  
*Não se engaje em disputas perigosas.*  
*Não prepare armadilhas.*  
*Não foque em aspectos ruins.*  
*Não coloque a carga de um boi em uma vaca<sup>22</sup>.*  
*Não transforme a prática em um ritual.*  
*Não almeje ser o primeiro na corrida.*  
*Não rebaixe um deus ao nível de um demônio.*  
*Não busque a dor como condição para a felicidade.*

## **7) OS PRECEITOS DO TREINO DA MENTE**

*Realize todos as yogas de uma única maneira.*  
*Desfaça os entraves de uma só maneira.*  
*Duas coisas a fazer: uma no começo e outra no final.*  
*Quaisquer dos dois que ocorra, suporte pacientemente.*  
*Mantenha os dois compromissos, mesmo arriscando a própria vida.*  
*Treine nos três desafios.*  
*Aposse-se das três causas principais.*  
*Cultive os três aspectos que não devem deteriorar.*  
*Mantenha os três integrados.*  
*Pratique imparcialidade.*  
*É essencial tornar nosso treino abrangente e profundo, em todos os momentos.*

*Pratique todo tempo com casos específicos.*

*Não seja dependente de outras condições.*

*Agora, pratique o que mais importa.*

*Não seja desorientado.*

*Não seja inconsistente.*

*Treine resolutamente.*

*Libere a si mesmo por meios de investigação e análise.*

*Não se gabe.*

*Não se irrite.*

*Não seja instável.*

*Não espere gratidão.*

*Neste momento, em que as cinco degenerações estão generalizadas,*

*integre-as no caminho para o despertar.*

*Esta essência das instruções essenciais*

*foi transmitida por Serlingpa.*

*Tendo despertado os remanescentes cármicos do treino passado,*

*minha motivação se intensificou, ao ponto de*

*renunciar completamente o sofrimento e os maus julgamentos,*

*e buscar as instruções orais para dominar o auto-apego.*

*Estivesse eu para morrer neste momento, não teria arrependimentos.*



# Cultivando um Coração de Sabedoria:

## Instruções Orais sobre

### O Treino da Mente em Sete Pontos

#### **INTRODUÇÃO**

A tradição Mahayana compreende três tipos de ensinamentos: os sutras, as escrituras comentadas, e as instruções essenciais. Este ensinamento pertence à classe das instruções essenciais.

Genericamente falando, os estágios do caminho Mahayana podem ser explicados de acordo com as escrituras ou de acordo com as instruções essenciais. Novamente, este ensinamento os apresenta de acordo com as explanações encontradas nas instruções essenciais. A expressão *estágios do caminho* se refere aos estágios ou sequências de práticas do caminho Mahayana.

No Tibet, os ensinamentos de treino mental mais renomados são as instruções do *Separando-se dos Quatro Apegos*,<sup>1</sup> e do *Treino da Mente em Sete Pontos*, que teve origem com Jowo Jé Palden Atisha. Ele recebeu as instruções sobre treino da mente de um de seus setenta e dois professores, o mestre Serlingpa. Estes ensinamentos são de dois tipos: os ensinamentos principais, correspondente ao tronco do corpo, e os ensinamentos suplementares, correspondente aos seus membros. Estes ensinamentos são como o tronco, os principais ensinamentos sobre treino da mente. As palavras originais destes ensinamentos foram pronunciadas primeiramente por Atisha e depois agrupadas em sete pontos ou seções<sup>2</sup>.

#### **2. PRELIMINARES**

A primeira seção diz respeito às preliminares, os ensinamentos que são o suporte ou a fundação de todo o caminho. Isto é expresso na seguinte frase:

***Primeiro, treine as preliminares.***

*Primeiro* aqui indica a necessidade do treino nas preliminares bem no princípio do cultivo da bodichita. As preliminares são quatro reflexões que transformam a mente, contrariando nossas atitudes ordinárias.

Devemos refletir profundamente sobre (1) a preciosa vida humana dotada de liberdade e condições favoráveis tão difíceis de se alcançar, (2) morte e impermanência, (3) karma – causa e resultado, e (4) as falhas do samsara.

Para a prática do caminho Mahayana, antes de tudo é necessária a atitude de renúncia<sup>3</sup>. Com este fim, os ensinamentos afirmam que se deve refletir profundamente sobre esses quatro pensamentos, ou seja, as falhas do samsara e assim por diante.

O plural no termo *preliminares* parece se referir ao fato de que é preciso treinar a geração da aspiração pelo despertar supremo ou budeidade. Uma vez que a renúncia seja gerada através da profunda reflexão sobre as falhas do samsara, deve-se gerar a aspiração do despertar supremo, fazer os votos de bodisatva, e assim por diante.

## **2. A PRÁTICA PRINCIPAL: O CULTIVO DA BODICHITA**

### **a) Bodichita última**

A segunda seção diz respeito à prática real, o cultivo da bodichita. Esta seção tem duas partes: o cultivo da bodichita última e o cultivo da bodichita relativa. O cultivo da bodichita última, por sua vez, tem duas divisões: o treino nas práticas meditativas, e o treino entre as sessões chamado *realização subsequente*.

Primeiro, como preliminar para o treino nas práticas meditativas:

***Para seus pensamentos, conte a respiração.***

O termo *pensamentos* aqui se refere ao pensamento discursivo grosseiro. Como um método para fazer este tipo de pensamento diminuir, somos aconselhados a contar a respiração. O ciclo de exalação, inalação, e descanso da respiração é contado como um ciclo. Este ciclo é contado cerca de vinte e uma vezes. Desse modo o pensamento discursivo grosseiro irá se acalmar. Esse método é mencionado em inúmeros manuais de práticas do veículo do mantra, e Kamalasila também menciona repetidamente, a grande importância da respiração em seu *Estágios da Meditação (Bhavanakrama)*<sup>4</sup>.

A prática:

*Considere todos os fenômenos como um sonho.*

*Analise a natureza fundamental da consciência não nascida.*

*Até o mesmo o antídoto em si desaparece em seu próprio solo.*

*A essência do caminho é colocar a mente no alaya.*

***Considere todos os fenômenos como um sonho.***

Todos os fenômenos que parecem como externos não são separados da mente. Devemos considerá-los aparências da mente, similares a um sonho. Sonhos são somente imagens mentais, que não são separadas da mente. Similarmente, fenômenos que parecem como externos, como formas, sons, cheiros, gostos, e objetos táteis, não são separados da mente. Se refletir desta maneira, os objetos que estão aparecendo serão vistos como não existentes. Como, então, a mente existe?

O texto nos aconselha:

***Analise a natureza fundamental da consciência não nascida.***

Como esta mente vem desde um tempo sem princípio, ela é latente, não nascida. Ela nem cessa, nem permanece em qualquer lugar. Tal consciência ou mente é latente, sem princípio e sem fim, é a vacuidade. Isso é o que se precisa ser analisado. Analisando desta maneira, a natureza fundamental da mente não é estabelecida como verdadeiramente existente. Portanto, percebe-se que a mente apreendida também não é verdadeiramente existente.

A que *análise* aqui o texto se refere? Em geral, ao cultivar a visão no contexto do Veículo Paramita, é sempre necessário utilizar a análise conceitual. Analisando a natureza dos fenômenos, utilizando a lógica Madhyamika, chega-se ao entendimento da natureza fundamental de todos os fenômenos. Este entendimento é denominado de *visão*. Vir a conhecer esta visão é o método do Veículo Paramita para cultivar o não-contaminado. Sendo assim, neste contexto a análise é definitivamente necessária.

Como, no entanto, existem métodos diferentes de se cultivar a visão no contexto do Veículo do Mantra Secreto, não podemos dizer que o uso da análise conceitual é sempre necessário. De acordo com a tradição Gelupa, é necessário analisar por meio de raciocínio lógico até no contexto do Mantra Secreto. Outras tradições, no entanto, alegam que existem diferentes métodos para se chegar à visão no Mantra Secreto, e que a análise, não é sempre necessária. Para a visão no Veículo Paramita, por outro lado, é definitivamente necessária a análise por meio de raciocínio lógico.

Tendo obtido convicção da visão através da análise, a mente é cultivada de tal forma que, sem estabelecer um objeto, ela não se apega a nada.

Isso é o mesmo que dizer que a mente está descansando em um caminho imaculado. Portanto, no texto se lê: *Análise a natureza fundamental da consciência latente*.

A próxima linha diz:

***Até o mesmo o antídoto em si desaparece em seu próprio solo.***

O *antídoto* a que se refere aqui é o pensamento que “A natureza fundamental de todos os fenômenos é vazia.”

É denominado um *antídoto* porque é de fato um antídoto para a apreensão do eu, uma apreensão que precisa ser abandonada. Este antídoto em *si* permanece na vacuidade,<sup>5</sup> ao qual é dado o nome *solo* (*chão*). Até o conhecimento supremo, por exemplo, que analisa a natureza fundamental do pensamento “É vazio”, precisa desaparecer no vazio, o estado livre de todas as proliferações. Como essa visão deve ser cultivada?

***A essência do caminho é colocar (a mente) no alaya.***

*Essência* aqui significa *condição atual* ou *natureza*<sup>6</sup>. O *alaya* tem, portanto, que ser entendido como mera claridade ou o aspecto luminoso da mente.

Em geral, falamos sobre dois aspectos: mente e fatores mentais. A mente tem diversas formas de apreensão. Em particular, a mente principal, que apreende a entidade ou os aspectos gerais dos objetos, é de vários tipos<sup>7</sup>. A partir destes, devemos identificar o *alaya* como o aspecto luminoso da mente. O *alaya* é o aspecto luminoso da mente que está prestes a alcançar um objeto<sup>8</sup>, e a essência deste *alaya* está além de toda a proliferação conceitual. É neste estado que a mente deve ser colocada. Em relação a esse entendimento, a maneira de cultivar a visão é a mesma para as tradições Sakya, Kagyu e Nyingma.

Sem se apegar a nenhuma das quatro visões extremas com relação aos objetos apreendidos<sup>9</sup>, e sem se apegar de qualquer maneira à mente que apreende aqueles objetos, você deve descansar no estado natural, auto estabelecido, sem ajustar ou alterar, sem rejeitar ou aprovar. Isto completa a explanação do treino em sessões de meditação.

Depois de meditar sobre a bodichita última, a prática entre sessões consiste em tratar quem quer que apareça na mente, ou seja, a si mesmo, os outros, todos, como pessoas ilusórias. O texto diz:

***Entre sessões, trate a todos como pessoas ilusórias.***

Isto significa que você deveria tratar quem quer que apareça à sua mente, você mesmo, ou outros, todos, como uma pessoa ilusória, o que significa



uma pessoa que foi magicamente criada – aparecendo, porém não real. Manter nossa prática deste modo, certamente trará um aprimoramento de sua realização, obtida em equilíbrio meditativo.

## **b) Bodichita Relativa**

O cultivo de bodichita relativa tem três divisões: a preparação, a prática em si, e as atividades entre sessões. Com relação à preparação, o texto raiz diz:

### ***Primeiro, cultive muito bem a bondade amorosa (e compaixão).***

O cultivo de ambos, bondade amorosa e compaixão, é o primeiro passo no cultivo da bodichita. De acordo com a tradição Kadampa, o caminho Mahayana é cultivado através de sete passos que se relacionam<sup>10</sup>.

1. Primeiro, devemos refletir sobre o fato de todos os seres terem sido nossa mãe.

2. Isto leva ao reconhecimento de que todos foram muito bondosos conosco. Deveríamos pensar que, como foram nossas mães, não há como retribuir toda a sua bondade.

3. Mas, como ainda é necessário retribuir, deveríamos cultivar repetidamente este desejo de retribuir a bondade deles.

4. Dessa forma, cultivamos a bondade amorosa. Isto significa desejar que todos os seres alcancem a felicidade e a causa da felicidade. É a aspiração de que possam obter, temporariamente, a felicidade dos mais altos planos de existência, e finalmente alcançar o estado da budeidade. Por ser o ponto mais importante, o desejo de que obtenham a budeidade deve ser cultivado constantemente. Isto também pode ser feito com o apoio de recitações. Deve-se cultivar este pensamento em todos os momentos, tanto quanto possível, pensando por exemplo: “Possam todos os seres alcançar a budeidade”, ou “Eu devo colocar a todos no estado de budeidade”. Isto é a bondade amorosa.

5. Compaixão significa desejar que todos os seres sejam livres de sofrimento e das causas do sofrimento. Devemos cultivar pensamentos como “Que eu possa liberar todos os seres do samsara! Que possam ser libertados! Que possam ser libertados das não virtudes, que são as causas do sofrimento”. Cultivar tais pensamentos constantemente é a prática da compaixão.

Para o cultivo de bondade amorosa e compaixão, é necessário também cultivar a renúncia. Portanto, antes de tudo, devemos treinar as

preliminares, refletindo profundamente sobre as falhas do samsara e assim por diante. Se não entendermos bem as falhas do samsara, não nascerá a genuína bondade amorosa e compaixão, e sem ambos, não há como praticar a bodichita<sup>11</sup>.

Portanto, entendendo que todos os estados precedentes são cruciais, deveríamos cultivá-los bem. Não se deve abandonar a bondade amorosa e a compaixão. Se aqueles que tiverem feito os votos de bodhisattva os abandonarem, quebrarão seus compromissos.

Com relação à prática principal, o texto diz:

***Treine alternando dar e receber.***

Em alguns ensinamentos de treino da mente, Jowo Jé Palden Atisha ensinou as práticas de equalizar e trocar entre si mesmo e os outros<sup>12</sup>. Por outro lado, nas instruções transmitidas a partir de Serlingpa, é dito que somente troca entre si mesmo e os outros, precisa ser cultivada. De acordo com Serlingpa, no início, deve-se aprender a praticar a troca entre si mesmo e os outros, e não a prática de equalizar a si e aos outros.

Na prática de troca, *dar* significa que se deve dar tudo, o corpo, juntamente com suas posses e virtudes acumuladas nos três tempos, com o desejo de que isso traga as condições propícias para que todos os seres sencientes obtenham a budeidade. Por *receber*, toma-se para si o sofrimento e as causas do sofrimento de todos os seres sencientes, desejando que, desse modo, possam todos os seres ser livres do sofrimento e da origem do sofrimento. Então treina-se por alternar entre ambos, o que significa que se pratica em turnos, enviando e recebendo.

***Deixe que ambos cavalquem o vento.***

Ocasionalmente, *deixe que ambos cavalquem o vento*. Isto significa que nós devemos cultivar dar e receber, montados no cavalo de vento, que é a respiração. Enquanto inspira pelo nariz, pense que você absorveu em seu coração os feitos negativos e sofrimento de todos os seres na forma de fumaça negra. Enquanto expira pelo nariz, pense que toda a felicidade e virtudes assumem a forma de uma luz branca que atinge a todos os seres, e que leva as condições necessárias para que eles atinjam a iluminação.

Para o tempo entre sessões, nos é dito:

*Três objetos, três venenos, três raízes de virtude.*

*Para se lembrar, treine em todas as circunstâncias usando versos.*

*Para a sequência do receber, comece com você mesmo.*

### ***Três objetos, três venenos, três raízes de virtude.***

*Três objetos* se referem a objetos atrativos, não atrativos, e neutros. Os *três venenos*, que são aflições mentais, surgem em dependência destes três tipos de objetos. Além disso, o texto explica que precisamos transformar estas três aflições mentais venenosas, em três raízes de virtude, confiando nos três objetos.

Quando, por exemplo, desejo e apego são gerados em relação a um objeto atrativo, devemos integrar esse desejo e apego ao caminho, pensando “Há um número inconcebível de seres afligidos pelo desejo assim como eu sou. Portanto, que seu desejo amadureça em mim. Possam todos possuir a raiz da virtude que consiste na ausência do desejo.” Do mesmo modo, pense “Possam todos os seres possuir a raiz da virtude, que é a ausência do ódio”, e “Possam todos, possuir a raiz da virtude, que é a ausência de delusão.”

Mudando nossa atitude desta maneira, transformamos os três venenos nas três raízes de virtude. Para esse fim, recomenda-se aceitar as aflições dos outros, acima de nossas próprias. No veículo das perfeições existem muitos meios de descartar as aflições, quando elas já estão em um estado ativo. Existe, por exemplo, o método de superar as aflições, cultivando a visão, e o método de livrar-se delas por meio de treino da mente. Dessa forma, quando o ódio está ativo e você não consegue superá-lo por outros meios, você deve cultivar este treino da mente e pensar “Que o ódio de todos os seres possa amadurecer em mim, e possuam a raiz da virtude, que é a ausência do ódio.”

### ***Para se lembrar, treine em todas as circunstâncias usando versos.***

Para se lembrar da bodichita, é aconselhado que se treine em todas as circunstâncias usando palavras ou versos. Este é um ponto muito importante. Pode também fazer dessa forma, quando estiver cultivando uma prática de deidade, pronunciando palavras como “O olho central é preto no centro e esbranquiçado nas bordas”, e assim por diante. Treinar dessa mesma forma, por meio do significado das palavras neste contexto, pode aprimorar o seu treino da mente.

Há a história de um praticante budista, que viveu no sul da Índia, e que cultivou insights sobre as quatro nobres verdades, por meio de frases. Isto significa que devemos meditar sobre as quatro nobres verdades enquanto pronunciamos palavras como “A nobre verdade do sofrimento, a nobre verdade da origem”, e assim por diante. De maneira similar, é

muito benéfico treinar por meios de versos também no contexto do treino da mente.

*Possa o sofrimento da mãe de seres sencientes amadurecer em mim,  
e que através da minha felicidade, possam se tornar felizes.*

Esta é a oração de aspiração de Nagarjuna, em sua *Guirlanda de Jóias (Ratnavali)*.

Como são inconcebíveis os benefícios de recitar somente este verso, até mesmo só uma vez, devemos praticar a recitação dos quatro icomensuráveis<sup>13</sup>. E se formos capazes, nós também devemos meditar neles desta maneira. Se não formos capazes de conduzir nossa prática desta maneira, podemos nos recordar pronunciando versos como

***Possam todos os seres ter felicidade e a causa da felicidade.***

Há também a história de um mestre Kadampa do passado, que contemplou a impermanência deste modo. Refletindo sobre o fato de que a hora de sua morte era incerta, ele concluiu que são inúteis as atividades que tenham esta vida tendo como único propósito. Segurando seu *mala*<sup>14</sup> ele repetiu muitas vezes, a palavra “inútil”.

***Para a sequência de receber, comece consigo mesmo.***

Isto se refere ao *receber*, na prática de “dar e receber” chamada *tonglen* em Tibetano. Devemos começar consigo mesmo, a sequência de receber negatividade e sofrimento. Quando doença e sofrimento ocorrerem, por exemplo, se deve começar recebendo o próprio sofrimento futuro pensando “Possa eu receber deste sofrimento que estou experienciando agora, todos os numerosos sofrimentos que estão por vir a mim no futuro, até que eu alcance a budeidade, bem como nascimentos futuros como um habitante de um reino do inferno, e as causas que acumulei para tais nascimentos”.

Ao se tornar capaz de praticar deste modo, você passa a treinar sua mente em receber para si, o sofrimento e a origem do sofrimento de outros. É dito que praticar deste modo é um bom treino dos dois tipos de bodichita.

Até este ponto, a prática principal de treino da mente foi explicada. Esta é a prática mais elevada do Mahayana. Não há prática superior a esta.

Jowo Jé Atisha a ensinou em detalhes, de acordo com *O caminho do Bodhisattva (bodhicaryavatara)* de Shantideva. Para a prática do caminho do bodhisattva, ele diz, o treino da mente é indispensável. Para todos os praticantes, esta é a mais elevada prática.

Isto completa a explanação dos dois primeiros pontos: as práticas preliminares e a principal.

A seguir, temos a explanação dos cinco pontos suplementares, começando pela transformação da adversidade no caminho para o despertar.

### **3) TRANSFORMANDO CIRCUNSTÂNCIAS ADVERSAS NO CAMINHO PARA O DESPERTAR**

*Quando o mundo e os seres estão repletos de negatividade,  
Transforme a adversidade no caminho para o despertar.*

Devido à força dos resultados das ações negativas cometidas no passado, não se experiencia um ambiente agradável, e se convive com seres hostis, entre outros aspectos. Este é o resultado de ações negativas acumuladas no passado. Portanto, as *circunstâncias adversas*, mencionadas nos versos raízes como ambientes e seres completamente degenerados, são condições adversas para a prática do Dharma. Ao invés de permitir que se tornem condições desfavoráveis, devemos transformá-las no caminho para o despertar.

Que método você deve usar para transformar em caminho, as condições desfavoráveis como o sofrimento infligido a você pelos seres e pelo ambiente exterior? Você pode praticar, ou através do cultivo de bodichita relativa ou bodichita última, ou você pode transformar tais circunstâncias no caminho, por meio de práticas específicas.

#### **a) Transformando adversidade por meio de bodichita relativa**

***Dirija toda a culpa para si mesmo.***

Nós não deveríamos procurar muitas coisas para culpar por todos os problemas que enfrentamos. Deveríamos procurar apenas por um, de fato. E qual poderia ser? É nossa auto-apego. Quaisquer sofrimentos que venhamos a experienciar, seja provocado por condições externas do

ambiente ou através de alguma doença, não é causado pelos outros. Todos esses problemas surgem devido ao nosso auto-apego.

Como é colocado na *Introdução ao caminho do meio (Madhyamakavatara 6,120ab)*:

*Todas as aflições, todas as falhas, sem exceção,  
surgem da visão sobre o conjunto perecível<sup>15</sup>.  
Tendo percebido isto [...].*

Todas as aflições, todos os problemas ou sofrimentos surgem da visão que sustentamos sobre o conjunto de agregados perecíveis, de compreendê-los como um eu. Dessa forma, toda a culpa recai em si mesmo.

O *caminho do Bodhisattva (Bodhicaryavatara 8.134)* diz:

*Qualquer mal que há no mundo,  
por mais medo e sofrimento que possa existir,  
se tudo vem do apego ao eu,  
quão bom é este grande demônio para mim?*

No *Explicação dos Meios de Cognição Válida (Pramanavarttika de Dharmakirti 2.219)* lemos:

*Quando há [um conceito de] um eu, [tudo mais] é percebido como outro.  
Devido aos aspectos de um eu e um outro, apego e ódio [surgem],  
e devido a estar profundamente emaranhado nestes dois,  
múltiplas falhas [da existência] acontecem.*

Consequentemente, tome toda a culpa para si. Podemos considerar que as outras pessoas nos causam danos. Esta é a falha de se apegar a um eu. Veja Buda, por exemplo. Mesmo se alguém infligisse imenso sofrimento a ele, em nada o Buda seria atingido, devido ao poder de não se apegar a um eu. Portanto, devemos abandonar esta tendência de nos agarrarmos a um eu, tanto quanto pudermos.

### ***Contemple a maior bondade de todas.***

Esta linha trata da necessidade de cultivar a visão de que todos os seres têm sido muito bons conosco. Não há sequer um ser que não tenha sido nosso pai ou mãe. Não há, portanto, como retribuir toda a sua bondade. E com relação ao nosso objetivo de atingir o estado da budeidade, não há como atingir este estado, sem contar com os seres sencientes. Sendo assim, todo o bem-estar e felicidade surgem em interdependência com seres sencientes. Portanto, devemos cultivar enorme gratidão para com todos eles.

Na verdade, é necessário, antes de mais nada, entender o que o auto-apego significa. Auto-apego é o ato de estimar a si mesmo, dar muita importância a si mesmo. Auto-apego significa, por exemplo, pensar “Sou eu quem deve vencer”, “*Eu* devo chegar mais longe”, ou “*Eu* devo obter o melhor”. Todas as falhas nascem desta atitude. Se refletirmos sobre isto, todas as aflições e todas as ações prejudiciais que temos acumulado, surgem deste auto apego. É preciso compreender este ponto.

#### **b. Transformando a adversidade por meio da bodichita última.**

***Ao meditar em aparências surgindo de confusão como os quatro kayas<sup>16</sup> você obtém a proteção suprema da vacuidade.***

Se considerar circunstâncias adversas e obstáculos surgindo do apego ao que aparece à uma mente confusa como os quatro kayas, você será protegido pela vacuidade. Isto é dito como a forma suprema de proteção, a melhor proteção para abrigar dos obstáculos.

No geral, muitos tipos de aparências surgem da confusão. Nós devemos considerar em particular aquelas que aparecem como obstáculos ao nosso caminho. Enxergando o vazio aqui, significa que se vê a natureza essencial dos quatro kayas. Nós deveríamos ver o não emergente como o dharmakaya, o não cessante como o sambhogakaya, o não permanente como o nirmanakaya, e a inseparabilidade destes três aspectos como o svabhavikakaya<sup>17</sup>. Nós devemos ver a natureza essencial dos infortúnios como idêntica à natureza essencial dos quatro kayas. Isto significa que se deve colocar a mente num estado de vacuidade.

Quando se diz que devemos meditar nas aparências da confusão como sendo os quatro kayas, significa que elas são a natureza dos quatro

kayas, não realmente os próprios quatro buddha-kayas. No contexto do Mantra Secreto, dizer que aparências que surgem da confusão são os quatro kayas é uma instrução sobre a visão da não diferenciação do samsara e nirvana. Contudo, este não é o significado aqui.

Em resumo, a meditação em vacuidade é um meio excelente para se proteger dos obstáculos. Quaisquer sejam as circunstâncias desfavoráveis que possam surgir, deve se refletir no fato de que [em essência, não são nada a não ser] vacuidade. A natureza essencial da vacuidade é sempre a mesma – o Buddha não pode melhorá-lo e o começo não pode estragá-lo.

Ainda é dito que se você refletir no fato de que aparências por si são mente, esses obstáculos não irão lhe afetar.

### **c) Transformando circunstâncias adversas no caminho por meio de práticas específicas.**

#### ***O método supremo consiste em quatro práticas.***

Quando se pratica o Dharma, se é forçado a ver muitas circunstâncias desfavoráveis. O meio de lidar com elas é a prática do *obstáculo dissipador*, que inclui quatro práticas: (1) reunindo as acumulações, (2) divulgando suas negatividades, (3) Dar tormas aos seres prejudiciais, e (4) oferecendo tormas aos protetores do Dharma.

Dar tormas aos seres prejudiciais aqui ignifica que se oferece tormas quando afligido por doença ou prejudicado por espíritos malignos e assim por diante. Praticantes de treino da mente experientes são gratos aos que lhes prejudicam. Dizer “Muito obrigado por me ajudar a subjugar meu auto apego! Continue a fazer tanto quanto o possível”, eles oferecem o torma. Se você não consegue praticar deste modo, deve oferecer torma proferindo estas palavras: “Agora, não crie obstáculos para a minha prática do Dharma. Seja satisfeito com este torma e saia”.

E finalmente, você deve oferecer tormas aos protetores do Dharma enquanto os suplica a que continuem suas atividades.

Essas práticas são chamadas *o método supremo consistindo em quatro práticas*.

#### ***Aplique a prática ao inesperado tanto quanto possível.***

*Aplicar a prática ao inesperado* significa que nós devemos praticar com o que quer que ocorra repentinamente. Quando algo de ruim acontece, por



exemplo, treine a si mesmo para receber o sofrimento de todos os seres sobre seu próprio por meio deste infortúnio. Do mesmo modo, quando algo de bom acontece que te faça feliz, use isto como suporte para sua prática e cultive o pensamento “Possam todos os seres ser felizes”.

#### 4) A PRÁTICA DE UMA VIDA CONDENSADA

##### ***Aplicar os cinco poderes é, em resumo, o coração dessas instruções essenciais.***

A essência das instruções essenciais para a prática Mahayana é incluída em cinco poderes:

1. O poder da **impulsão**. Este é o pensamento “De hoje em diante, até que eu atinja a iluminação, eu irei cultivar a bodichita, a mente de iluminação”. Os Kadampas costumavam dizer, “No futuro eu devo fazer o bem, devo fazer bem”. Este tipo de resolução firme nós devemos fazer. Isto é chamado o poder da impulsão.

2. O poder da **familiarização contínua**. Isto significa se fazer familiar com este treino da mente continuamente.

3. O poder das **sementes brancas**. Este poder é o esforço em fazer oferendas, acumulando mérito, e assim por diante, e formulando a intenção de ter sucesso no treino da mente, como “Possas eu ter sucesso neste treino da mente!”.

4. O poder da **rejeição**. Considere todos os problemas que o auto apego causa. Ele nos leva a continuar no ciclo do samsara desde os tempos sem início, e nesta vida é o auto apego que nos impede de praticar o Dharma. E mesmo se nós praticarmos, de novo é o auto apego que nos leva a falhar em nossa prática do Dharma e causa os obstáculos. Nós podemos considerar, portanto, o auto apego como sendo o maior de todos os inimigos. Quando estamos sob a influência do auto apego, nós devemos ter firme resolução em não nos rendermos a ele, bem como é dito no *Caminho do Bodhisattva (Bodhicaryavatara 4.44)*:

*Mesmo se eu sou ameaçado de ser decapitado,  
eu não devo me render as aflições!*

5. O poder da **aspiração**.

Estes cinco poderes devem ser nossa prática primária.

Para a prática na hora da morte, o texto diz:

***As instruções Mahayana para a transferência***

***são aqueles mesmos cinco poderes.***

***Sua conduta é essencial.***

Existem inúmeras instruções para *phowa*, a transferência da consciência no momento da morte. Neste contexto, nós falamos das instruções para a transferência de acordo com a Tradição Paramita dos Mahayana. É recomendada a prática de acordo com essas instruções, já que há grande benefício em morrer enquanto se recorda de Buddha. A frase *sua conduta é essencial* significa que a postura na hora da morte é um fator crucial. É melhor se puder se sentar ereto, com pernas cruzadas, e adotando a chamada postura de sete pontos de Vairocana. Se isso não for possível, também é bom morrer enquanto deitado na postura reclinada de Buddha<sup>18</sup>.

## **5. AVALIANDO O TREINO DA MENTE**

*Insira o propósito de todo o Dharma em um.*

*Segure o principal das duas testemunhas.*

*Confie continuamente em uma mente feliz sozinha.*

*Se é capaz de fazer mesmo quando distraído, está treinado.*

***Insira o propósito de todo o Dharma em um.***

*Todo o Dharma* aqui se refere aos ensinamentos de Buddha dos maiores e menores veículos. *Inserir o propósito em um* significa que todos servem ao mesmo propósito: o único propósito de todos os ensinamentos é subjugar o auto apego.

Buddha ensinou dois tipos de ensinamentos, aqueles dos maiores e os dos menores veículos. Os ensinamentos dados com o propósito de subjugar o auto apego são chamados de Dharma do Hinayana ou Menor Veículo, e aqueles ensinados para desenvolver atitude de estima pelos outros são denominados de Dharma do Mahayana ou Maior Veículo.

Portanto os ensinamentos de ambos o maior e menor veículos servem a um único propósito de domar o auto apego. Isto é o que significa *subjugar o propósito de todo Dharma em um*.

Agora, como avaliar se está ou não colocando os ensinamentos em prática? Se o auto apego diminui, significa que o Sharma foi colocado em prática. Se não diminui, mas ao invés aumenta o auto apego, o Dharma tornou-se sem sentido. Se estudiosos, por exemplo, geram orgulho pensando “Eu sou culto!” eles cometem o erro fundamental do Dharma. Se praticantes pensam “Eu sou um grande meditador, não existem meditadores melhores que eu!” eles perdem todo o ponto do Dharma.

### ***Segure o principal das duas testemunhas.***

Existem dois tipos de testemunhas de nossa prática do Dharma: outras pessoas e a própria mente. Agora, mesmo se outros podem realmente funcionar como testemunhas, a testemunha principal é a própria mente, como outros não podem avaliar a qualidade de sua prática do Dharma. Não se pode ser avaliado apenas com base no comportamento físico e discurso, mas tem de ser avaliado somente por sua mente. Isto é mencionado em vários tratados. Se nós pensamos “Mesmo se eu morrer agora e renascer no reino do inferno, eu fiz tudo que tinha que fazer, não há absolutamente nada que falte fazer”, isto significa que nós temos segurança em nossa prática. Este é o sinal que se tornou um bom, autêntico praticante.

### ***Confie continuamente em uma mente à vontade sozinha.***

Nós devemos sempre nos esforçar para manter nossa mente à vontade e nunca nos permitir ficar instáveis. Quaisquer circunstâncias adversas nós possamos encontrar, nós devemos sempre manter nossa mente à vontade, nos lembrando de que os métodos de treino da mente ainda nos permitem praticar. O grande adversário para o Dharma Mahayana é o ódio. Ódio deriva originalmente de ficar irritado por alguma razão, possivelmente insignificante. Se, portanto, deve-se parar a raiva, deve colocar um fim a este estado irritado da mente direto no começo.

No *Caminho do Bodhisattva* (6.9) lemos:

*O que quer que aconteça, eu nunca devo deixar perturbar meu estado mental alegre.*

O ditado Kadampa assim expressa:

*Não há nada errado em dizer, “Este Geshe tem uma doença”.  
Se, contudo, disser, “A mente deste Geshe não está à vontade”,  
é um sinal de sua falta de prática.*

Portanto é muito importante manter a mente à vontade.

Se você puder manter sua mente em paz em todas as circunstâncias, esteja você bem ou sofrendo, elogiado ou tratado com indiferença, isso mostra que seu treino da mente vem sendo efetivo.

*Se é capaz de fazer mesmo quando distraído, está treinado.*

Um indicador de sucesso de seu treino é sua habilidade de parar as aflições por meios de treino da mente, mesmo quando você não está aplicando intencionalmente a atenção e consciência, quando você não está refletindo no Dharma, e não está sendo particularmente cuidadoso.

## **6) OS COMPROMISSOS DO TREINO DA MENTE**

### ***Treine constantemente em três princípios básicos.***

Isto significa que se deve treinar nos três pontos a seguir:

#### *1. Não vá contra as promessas de seu treino da mente.*

Você deve cumprir o que prometeu. Nos ensinamentos orais de muitos mestres Kadampa nós encontramos este provérbio: “Um Dharma não deve desacreditar o outro”. Por exemplo, se considerar-se um estudioso, pode-se pensar que não necessita atentar para sua disciplina ou praticar. Inversamente, pode-se ser um praticante e pensar que isto justifica o não engajamento nos estudos. Tais atitudes devem ser evitadas. Do mesmo modo, meditadores não devem se abster da prática de recitar as orações e assim por diante, nem devem aqueles que as recitam evitar a prática de meditação. Portanto, se você se considera um praticante de treino da mente, você não deve permitir que seus compromissos se degenerem.

#### *2. Não seja imprudente em seu treino da mente.*

Não se deve ir a lugares onde haja fantasmas ou ficar com pessoas que tenham doenças contagiosas pensando se estar protegido porque é um praticante de treino da mente. No geral, nós não devemos fazer de nossa

prática óbvia para que outros pensem que nós somos praticantes de treino da mente.

### *3. Não deixe que seu treino da mente se torne unilateral.*

Ao invés de desenvolver a habilidade de cultivar seu treino da mente com certos objetivos sozinho, incapaz de trabalhar com outros, você deve se tornar apto a cultivá-lo em todas as circunstâncias. Se, por exemplo, você pode suportar o prejuízo infligido por seus entes queridos, mas não o causado por seu inimigo, ou você pode tolerar o prejuízo causado por outros seres, mas não pode cultivar tolerância com relação à doença, então sua prática é unilateral. Você deve cultivar sua prática em todas as circunstâncias tanto quanto o possível.

#### ***Mude sua atitude, mas continue natural.***

*Atitude* aqui se refere à perspectiva. É sua percepção que precisa ser mudada. Nossa conduta, por outro lado, não deve mudar, nós devemos permanecer naturais. Quando, por exemplo, você começa a praticar pela primeira vez e sua mente ainda não melhorou, você não deve tentar impressionar os outros com seu comportamento físico e fala. Portanto, você deve cultivar internamente o treino da mente, mas permanecer o mesmo em corpo e fala.

#### ***Não fale sobre membros comprometidos.***

Isto significa simplesmente que não se deve falar dos defeitos dos outros em termos de debilidades físicas, como se alguém não tem um braço ou uma perna, nem falar sobre falha dos outros como a sua falta de disciplina e assim por diante.

#### ***Nunca se preocupe com as falhas dos outros.***

Geralmente falando, nós não deveríamos nos preocupar com as falhas de ninguém, mesmo aquelas dos animais. Em particular nós não deveríamos nos preocupar com as falhas daqueles que tenham entrado no Dharma, e entre eles particularmente aqueles com quem nós vivemos. Ainda mais, nós devemos pensar, “Se eu enxergo falhas nos outros, eles não são nada se não as projeções da minha própria mente confusa, não falhas dos outros. Todas as aparências são mente”.

No geral, falar sobre falhas dos outros e elogiar a si mesmo são contrários a ambos o Dharma e às convenções mundanas. Dza Patrul Rinpoche falou frequentemente sobre isso. Além do mais, a origem da derrota de um bodhisattva<sup>19</sup> está em elogiar a si mesmo e depreciar aos outros, que por sua vez vem de enxergar falhas nos outros. Conseqüentemente, nós não deveríamos mencionar as falhas dos outros. Então é muito importante não estar preocupado com falhas dos outros, ou com as próprias qualidades boas. Em resumo, esteja preocupado com as qualidades boas dos outros e com suas próprias falhas. Já que são suas próprias falhas que você deve abandonar tanto quanto o possível, você não deve falar das falhas dos outros.

### ***Descarte a aflição mais forte primeiro.***

Você deve purificar todas as aflições examinando sua própria mente, e você deve começar pela mais forte delas. Examinando a si mesmo, primeiro cheque qual das aflições é a mais forte, seja orgulho ou avareza e assim por diante. Se nós não formos capazes de identificar, nós devemos pedir aos nossos amigos que nos examinem e então começar purificando qualquer que eles sintam ser a mais forte aflição em nós.

### ***Desista de todas as expectativas.***

Quando estiver praticando o treino da mente, você deve evitar quaisquer esperanças por resultados, todas as expectativas. *Esperanças* aqui se refere ao desejo por benefício pessoal que poderia se alcançar com a prática do treino da mente, pensamentos como “Praticando o treino da mente, doenças e obstáculos causados por espíritos serão pacificados”, ou “Outros dirão que sou um bom praticante do Dharma, e eles me farão oferendas e honrarão a mim”, ou “Irá me ajudar a evitar renascer nos reinos do inferno em uma vida futura”, ou até “Isso é um meio para alcançar a libertação”. Em resumo, qualquer esperança por benefícios pessoais, todos os tipos de intenções de realizar benefício pessoal pela prática de treino da mente deve ser evitado.

### ***Abandone comida venenosa.***

Comida nutre nosso corpo, mas se contém veneno irá nos causar prejuízo. Do mesmo modo, o cultivo de bodichita é um meio de obter a benção da budeidade, que é seu resultado final. Se se apegar a coisas como verdadeiramente existentes, contudo, não será capaz de atravessar

o oceano do samsara. É, portanto, necessário meditar em vacuidade, não se apegando ao cultivo da bodichita como verdadeiramente existente. Para a prática do caminho Mahayana nós precisamos de ambos método e sabedoria. As explicações acima fazem parte do método e essas práticas têm de ser permeadas com a visão. Todas as aparências relativas precisam ser permeadas com a visão. Quando pensar “É vacuidade, é como uma ilusão”, método e sabedoria são unidos. Sem a visão para cultivar esta união de método e sabedoria, a prática de bodichita se torna como comida venenosa. *Comida venenosa* aqui significa os quatro apegos<sup>20</sup>. Portanto, qualquer virtude que se acumule, deveria ser feito com uma mente livre de qualquer dos quatro apegos.

### ***Não mantenha lealdade inapropriada.***

Uma pessoa inapropriadamente leal nunca irá, por exemplo, esquecer o bem que recebeu de outros, mas irá também manter gravado em sua mente o prejuízo que outros lhe causaram, guardando mágoa não importa a quanto tempo foi. Este verso significa que nós não devemos manter tais recordações por um longo tempo.

### ***Não se engaje em brigas feias.***

*Brigas* aqui são desavenças ou disputas. O que são *brigas feias* então? Quando outros revelam suas falhas, revidar atacando as fraquezas deles tanto quanto possível é chamado revelando as falhas deles ou engajando em brigas feias. Não se deve fazer isso.

### ***Não faça emboscada.***

Isto significa que não se deve procurar por oportunidades para prejudicar aos outros. O exemplo seguinte ilustra este ponto. Quando pessoas são prejudicadas por um inimigo, mas não podem retaliar imediatamente, elas podem fazer uma emboscada para se vingar. Do mesmo modo, quando outros não atendem nossos desejos ou nos prejudicam, nós podemos pensar “Eu não consigo responder imediatamente, mas quando chegar a hora de eu revidar, ficarei quites com ele”. Tais pensamentos devem ser abandonados.

*Se alguém responde o bem que você faz com algum dano,  
cultive grande compaixão.*

*Os seres sublimes deste mundo nos aconselham a responder prejuízo com benefício<sup>21</sup>.*

Logo, até quando prejudicados, devemos responder ajudando outros de qualquer maneira que conseguirmos.

***Não foque em pontos delicados.***

Nós não deveríamos fazer nada doloroso. Nós não devemos falar algo em público que machucaria outros, como “Você é um ladrão!” ou “Você tem uma disciplina ruim!”

Proteger os sentimentos dos outros é um ponto crucial na prática de um praticante do Dharma. Nós devemos ser preocupados com todos os aspectos de nossa conduta, até com a maneira como falamos com outros, já que temos a necessidade de subjugar as aflições de nossa própria mente.

***Não coloque a carga de um boi em uma vaca<sup>22</sup>.***

Este verso fala que não se deve por uma carga pesada de um boi nas costas de um animal menor como uma vaca, por exemplo. Isto significa que não é correto depositar nos outros as falhas que você cometeu. Nós nunca devemos acusar os outros, dizendo “Outra pessoa fez isso!” se nós tivermos cometido algo de errado.

No *Caminho do Bodhisattva*(8.162) lemos:

*Mesmo que eu tenha cometido uma falha leve*

*Eu devo anunciar a todos.*

*E mesmo a menor falha dos outros*

*Eu devo proclamar ser minha própria.*

Quaisquer falhas que outros tenham cometido, nós devemos declarar que nós mesmos somos responsáveis por elas. E se nós não somos capazes de fazer isso, nós devemos pelo menos nos abster de culpar os outros por nossas falhas.

***Não transforme a prática em um rito.***



Existem rituais especiais, aqui chamados de *ritos*, que são usados para curar doenças causadas por espíritos ou para neutralizar um curso. Tais rituais são benéficos somente nesta vida. Este verso significa que não é apropriado praticar o treino mental como um método para meramente curar uma doença ou remover obstáculos causados por espíritos, que afetam somente esta vida presente. Do mesmo modo nós não devemos praticar para sermos chamados de bons praticantes do Dharma e ser aplaudidos e elogiados. Tais motivos não são apropriados para o treino da mente.

***Não vise ser o primeiro na corrida.***

Isto se refere a atitude de querer ser o primeiro, como em uma corrida de cavalo, por exemplo. Tal atitude deve ser evitada. Por mais estudado ou experiente que um praticante do Dharma seja, nunca é apropriado pensar “Eu sou o mais renomado! Eu sou o mais respeitado! Eu recebo as melhores oferendas e honrarias!”

***Não rebaixe um deus ao nível de um demônio.***

Um *deus* neste caso é alguém que beneficia outros, e um *demônio* alguém que causa prejuízo. Se um deus prejudica a outros, ele desce ao nível de um demônio. Agora qual o significado disto nesse contexto? O cultivo do treino da mente é um antídoto para o auto apego e as aflições. Sendo assim, se praticar o treino da mente e pensar “Eu sou um praticante de treino da mente. Eu realmente sou um bom praticante do Dharma. Outros não tem este treino da mente que tenho”, então será orgulhoso e irá menosprezar os outros. Isto é como trazer um deus ao nível de um demônio, este Dharma (treino da mente) se torna um não-Dharma. Nós não devemos fazer isso.

Com relação a isso, Patrul Rinpoche disse que o orgulho é um fantasma que segue secretamente as nossas virtudes. Haverá um aumento no orgulho com cada ato virtuoso. Sendo o caso, ele diz, nós devemos ser cuidadosos para não deixar elevar o orgulho. Orgulho eleva grandes falhas.

*Como o mais humilde dos servos,*

*Eu devo me explorar para cada uma das tarefas<sup>23</sup>.*

Com quem quer que nos associemos, nós devemos pensar “Eu sou o pior, eu sou o mais humilde. Eu sou como o mais humilde dos servos”. Ao invés de pensar “Eu sou estudado, eu sou superior à eles”, nós devemos pensar “Eu sou o mais ignorante de todos”. Devido ao orgulho trazer muitas aflições consigo, nós devemos pensar que somos os piores, e fazer de nós os mais humildes dos servos.

***Não busque tristeza como uma condição para felicidade.***

Isto significa que nós não devemos esperar pela tristeza ou miséria dos outros como meios de nossa própria felicidade. Isto inclui a esperança em obter as posses de alguém após a sua morte, ou renome quando alguma pessoa famosa morre.

Isto conclui a explanação dos compromissos do treino da mente. *Compromissos* neste contexto estão relacionados aos atos e atitudes que devem ser abandonados. *Preceitos*, por outro lado, são aquelas coisas que devemos pôr em prática.

**7) OS PRECEITOS DO TREINO DA MENTE**

***Realize todos os yogas de uma única maneira.***

No contexto da prática do Mantra Secreto, existem muitos tipos de yogas ou práticas, como a yoga do comer, a yoga do dormir, a yoga do acordar, e assim por diante. No contexto do treino da mente, não existem muitos tipos de tais práticas. Aqui, nós somos aconselhados a executar todos os yogas ou atividades de uma maneira, e esta maneira é a troca de si e outros. Quando nós comemos comida boa, por exemplo, devemos pensar “Esta comida é excelente. Possam todos os seres provarem comida dotada de cem sabores!” e praticar dar ou enviar esta comida para outros. Inversamente, quando comemos comida ruim nós devemos pensar “Possam esta comida ruim que estou comendo ser toda a comida ruim dos outros, e assim possam todos não precisar mais comer tais comidas ruins!” e então praticar assumir para nós. Praticando deste modo, nós devemos executar os yogas ou atividades de uma só maneira.

***Execute todas as contramedidas de uma só maneira.***

Quando se pratica o Dharma, haverá muitos obstáculos. Os métodos usados para superar aqueles obstáculos é chamado *dissipando obstáculos*. Todas as práticas para dissipar obstáculos deverão ser

executadas por um método, que é a prática de treino da mente do enviar e receber. Como deve ser feito? Quando você está praticando treino da mente e é acometido por uma doença, por exemplo, você pode ficar desanimado com o cultivo de treino da mente. Nesta hora, você deve focar na prática de receber, pensando “Existem muitos neste mundo que têm doenças similares e que estão desanimados com o cultivo do treino da mente. Que eu possa ser capaz de receber para mim todas as circunstâncias adversas à prática do Dharma de todos aqueles seres, sem exceção”. Este é o pensamento que nós devemos gerar para dissipar os obstáculos. Deste modo nós seremos capazes de integrar circunstâncias adversas no caminho.

Do mesmo modo, existem muitas condições desfavoráveis à prática do Dharma. Em cada um desses casos nós devemos fazer como mencionado acima, gerando o pensamento “Possam todos os seres ter condições favoráveis para a prática do Dharma”. Esta é a maneira que nós deveríamos praticar.

***Duas coisas a fazer: uma no começo e outra no final.***

Existem duas coisas a fazer: uma quando acordar de manhã, e uma antes de ir dormir. Quando nós nos levantarmos de manhã, nós devemos pensar “Hoje, que eu possa cultivar a bodichita muito bem”. Se nós gerarmos este pensamento ao levantar, haverá grande benefício.

Quando formos dormir nós devemos nos examinar, perguntando “Como gastei meu dia?” Nós devemos analisar se nossas ações foram de acordo com o cultivo da bodichita, ou em conflito com ela. Se nós fizemos bem, devemos nos alegrar. Se nós cometemos falhas, devemos gerar arrependimento e prometer não as repetir. Deste modo, devemos nos alegrar no bem que fizemos e divulgar as falhas que cometermos.

***Quaisquer dos dois que ocorram, ature pacientemente.***

Os *dois* aqui se referem a felicidade e tristeza, ou felicidades e infortúnios. Quaisquer deles ocorram, nós devemos ser capazes de aturá-los igualmente. Quando se torna bem aventurado e rico, pode ser levado a ter pensamentos como “Não há ninguém superior a mim agora! Tudo o que eu faço é certo”. Se tais pensamentos nos levam a menosprezar os outros, é chamado *não ser capaz de aturar felicidade*<sup>24</sup>.

Por outro lado, se sua prosperidade diminuir você pode se desencorajar, pensando “Como alguém tão desamparado quanto eu pode ter sucesso

na prática do Dharma?” Quando a situação se tornar adversa à prática do Dharma desta maneira, você se tornará *incapaz de aturar destituição*.

Sendo assim, nós devemos cultivar nosso treino da mente quer sejamos afortunados e prósperos ou destituídos e desamparados. Quando somos felizes e afortunados, nós devemos pensar “Se eu não praticar agora que estou feliz e as condições materiais estão todas presentes, quando irei?” e cultivar nosso treino da mente.

E até quando miseráveis, nós devemos pensar “Esta é uma boa oportunidade para eu praticar o Dharma. Se eu não praticar agora, quando irei?” Pensando deste modo, nós devemos cultivar nosso treino da mente. Deste modo, nós devemos transformar ambos felicidades e infortúnios em condições favoráveis à prática do Dharma.

Se nos tornarmos muito ricos devemos permanecer humildes ao invés de nos tornar orgulhosos, e até mesmo quando nos tornarmos tão miseráveis quanto um fantasma faminto, não devemos nos desencorajar. O que quer que aconteça, nós devemos tornar todas as circunstâncias em condições favoráveis para nosso treino da mente. Este método deve ser aplicado em todas as circunstâncias. Nós devemos aturar igualmente louvor e depreciação, renome e insignificância, bem como ganhos e estima e a falta deles. Deste modo, nós não devemos deixar quaisquer circunstâncias se tornarem desfavoráveis para a prática, mas transformar todas elas em condições favoráveis.

### ***Mantenha os dois, mesmo arriscando a própria vida.***

Os *dois* aqui citados são os treinos que se comprometeu a realizar, e os compromissos do treino da mente explanados acima. Aqueles dois devem ser mantidos mesmo se tiver risco da própria vida. Isso significa que você deve estar disposto a dar a própria vida por eles<sup>25</sup>.

### ***Treine nos três desafios.***

Quando tentando superar as aflições, haverá desafios ou dificuldades. Como esses desafios estarão lá do momento que começarmos a tentar superar as aflições até o final, é necessário treinar nos métodos para superar as aflições. Quais são eles?

1. A primeira dificuldade está no fato de que nós somos incapazes de lembrar dos antídotos apropriados quando as aflições vêm a

superfície, simplesmente devido a elas serem tão fortes. Quando elas estão ativas em nossas mentes, nós podemos pensar que elas são a causa de nós estarmos mentalmente à vontade. Quando nós ficamos com raiva, por exemplo, nós pensamos que iremos ficar contentes ou nos satisfazer em falar rudemente. Isto é o contrário do que Buddha ensinou. Ele ensinou que aflições são a causa, a origem, do nosso sofrimento, e que sofrimento é precisamente o resultado. Logo, embora nós possamos pensar que extravasar nossas aflições pode levar à felicidade ou satisfação, na verdade nós engajamos em ações que vão contra o Dharma. Por isso é dito ser desafiador fazer uso dos antídotos para aquelas aflições em primeiro lugar.

2. Enquanto estamos tentando superar as aflições, é desafiador revertê-las. Até quando nos lembramos dos antídotos uma ou duas vezes, é difícil reverter as aflições, já que estivemos sobre a influência delas desde os tempos sem início. Por essa razão é dito que enquanto estiver tentando superar as aflições é desafiador revertê-las.

3. No fim é desafiador quebrar sua continuidade, ou trazê-los ao fim. Mesmo se as aflições são revertidas, é difícil cortar sua continuidade (ou seja, eles retornarão facilmente). Por essas razões nós falamos dos três desafios no abandono das aflições.

Não há, no entanto, meios de superar as aflições sem depender de seus antídotos. Nós devemos, então, trazer grande esforço à esta empreitada. Primeiro de tudo, nós devemos lembrar dos antídotos para as aflições. Existe uma grande variedade de antídotos. É muito benéfico para este propósito memorizar os versos do *O Caminho do Bodhisattva (Bodhicaryavatara)* enquanto eles mencionam os vários antídotos ao orgulho, raiva, e assim por diante, que precisam ser aplicados diretamente no ponto, assim que as aflições emergem. Como têm muitos tipos de raiva e muitos métodos para parar os estados mentais que dão origem à raiva, nós temos que nos lembrar dessas coisas de tempos em tempos. Se formos capazes de reverter certas aflições uma vez, nós devemos prometer não as engajar novamente de lá para frente.

### ***Aposse-se das três causas principais.***

Embora existam muitas condições necessárias para as práticas Mahayanas, todos nós deveríamos obter as três principais. Primeiro de

tudo, nós precisamos contar com um excelente professor: esta é uma condição. Além disso nós precisamos ter fé excelente: essa é a segunda condição. E a terceira condição é ter condições favoráveis para a prática, como comida, dinheiro e um lugar para se viver. A qualquer custo, nós devemos tentar obter estas três condições para praticar o Dharma. Se elas forem obtidas, devemos nos alegrar e pensar “Possam essas condições serem obtidas por outros seres também!” Junto com a prática de enviar aos outros, nós devemos definitivamente tentar obter estas três condições favoráveis.

### ***Cultive as três coisas que não devem deteriorar.***

#### *1. Você não deve deixar sua fé no professor deteriorar.*

Uma vez um tibetano se dirigiu a Jowo Jé Atisha dessa forma: “Existem muitos meditadores no Tibet, mas não existe ninguém que tenha dado luz às qualidades da experiência e realização. Por que isso?” Atisha respondeu: “Isto é verdade. Tibetanos não irão alcançar aquelas qualidades. Todas as qualidades vêm à tona em dependência do professor. Como os tibetanos não têm fé em seus professores, muito menos os veem como buddhas, aquelas qualidades não irão aparecer. Por melhor ou pior que seus professores possam ser, ao invés de fazer tais distinções, devemos ter fé neles, enxergando-os como verdadeiros buddhas.” Sakya Pandita disse que apesar de os siddhas da Índia expressarem externamente um comportamento grosseiro, aqueles que tinham fé atingiram a libertação, enquanto aqueles que não tinham fé não atingiram. Estas são palavras poderosas. Ter ou não fé depende somente de si mesmo. Jetsun Doringpa cita o seguinte ditado de Drogmi Lotsawa: “Mesmo que um professor nasça no mais baixo dos infernos onde o sofrimento é incessante, você irá obter as bênçãos de um buddha se tiver fé nesse professor, considerando-o como um buddha. Como isso é possível? É por causa do fato de que no reino do *dharmata* (realidade última) não existem distinções<sup>26</sup>.”

Portanto nossa fé no professor definitivamente não deve deteriorar.

#### *2. Não deixe seu entusiasmo pelo treino da mente deteriorar.*

Este verso diz que nós não devemos deixar nosso entusiasmo pelo cultivo do treino da mente, que é o coração do Dharma, deteriorar.

#### *3. Não deixe os compromissos que você aceitou deteriorarem.*

Apesar deste treino da mente ser uma das mais excelentes práticas do Dharma disponíveis no Tibet, algumas pessoas costumavam dizer que não se deveria praticar até que se tivesse atingido o bodhisattva bhūmis. Esta visão foi refutada repetidamente por Sakya Pandita.

Além disso, foi dito que o chamado *troca de si e dos outros* na verdade significa que se troca a auto estima por estimar os outros, para reverter uma atitude de se preocupar muito consigo e não ligar para os outros, mas isso não significa que se troque felicidade por sofrimento, ou virtude por negatividade. Por quê? Simplesmente porque não se pode, de acordo com esta visão, trocar sua felicidade e virtude pelo sofrimento e negatividade dos outros. Isto foi refutado em detalhes no *Suplemento para os Três Votos* de Gorampa.

O *Caminho do Bodhisattva* (8.131) ensina claramente o significado desta prática:

*Como se pode atingir a budeidade  
sem se trocar a própria felicidade pelo sofrimento dos outros?  
E nem no samsara se achará felicidade.*

Se nos analisarmos, nós iremos ver que tem uma necessidade de haver algo para trocar.

O *Caminho do Bodhisattva* (8.163ab) diz:

*Ofusque seu próprio renome,  
por falar sobre a fama dos outros.*

Este é o significado de trocar felicidade pelo sofrimento. Servir aos outros, ao invés de fazer que outros nos sirvam, é incluso no significado de *troca*. Assumindo responsabilidade pelas falhas de outros, ao invés de culpar os outros por nossos próprios erros: este é o significado de *trocando a si e outros*. Mesmo que não seja possível trocar tudo, existem muitas maneiras de praticar isto.

O *Caminho do Bodhisattva* (8.165) diz:

*Em síntese, qualquer prejuízo que eu tenha feito aos outros pelo meu próprio benefício, que aquele prejuízo caia sobre mim pelo bem deles.*

Este é o verdadeiro significado de “*trocando entre você e os outros*”.

***Mantenha os três não separados.***

Isto significa que nosso corpo, fala e mente não deve ser separados nunca de atividades saudáveis.

### ***Pratique imparcialidade.***

Nós não devemos ser tendenciosos com relação aos objetos de treino da mente com os quais praticamos. Nós não devemos, por exemplo, cultivar nosso treino para nossa própria mãe e afins, enquanto deixamos de lado outros seres, ou somente com o suporte de seres sencientes, deixando de lado vários elementos do mundo recipiente<sup>27</sup>. Nós devemos treinar nossa mente igualmente com o suporte dos seres e objetos inanimados, sem discriminação.

### ***É essencial fazer nosso treino penetrante e profundo em todos os momentos.***

*Penetrante* significa que nós devemos praticar com o suporte de todos os objetos, como mencionado acima. *Profundo* significa que não deve ser meramente da boca para fora, mas carregado sinceramente, do fundo de nossos corações. Nós devemos aplicar esses métodos de treino da mente a todos os momentos.

### ***Pratique todo tempo com casos particulares.***

Isto significa que nós devemos praticar com o suporte de casos particulares que nós destacamos para o treino da mente. O que isso significa? Nascimento nos reinos inferiores e libertação são resultados de atos profanos e saudáveis, respectivamente, que vêm sendo acumulados em relação a todos os seres associados com eles.

Libertação e renascimento nos reinos inferiores, porém, dependem principalmente de nossa constante associação com outros. Sendo assim, nós devemos cultivar nossa prática por tratar os outros com grande cuidado. No *O Grande Comentário do Treino da Mente*, cinco casos particulares são mencionados<sup>28</sup>.

Antes de tudo, devemos tratar com grande cuidado aqueles que foram muito bons conosco.

Segundo, devemos focar nossa prática particularmente naqueles a quem nos associamos constantemente. Algumas pessoas menosprezam determinados lamas dizendo, “Aqueles lamas dizem que certos seres são



os mais importantes somente porque eles estão tão longe: eles não ajudam aqueles que estão bem na frente de seus olhos.” Isto mostra o quão importante é praticar particularmente com aqueles que estão em nosso ambiente imediato.

Terceiro, focamos naqueles que competem conosco.

Quarto, praticamos com aqueles que não gostam de nós não importa quanto bem nós tenhamos feito a eles.

E finalmente, nós focamos nosso treino da mente naqueles que não gostam de nós, não importa o que façamos, devido à força do karma.

Estes são os cinco casos particulares com o que nós devemos treinar.

### ***Não seja dependente de outras condições.***

Para outras práticas que fazem uso de rituais nós precisamos reunir vários tipos de parafernália (ou seja, artigos e substâncias de rituais) como tormas e assim por diante. Este não é o caso com a prática do treino da mente onde fazemos uso de qualquer coisa e tudo, condições igualmente boas ou ruins. Além disso, não há necessidade de depender de outras coisas.

### ***Agora, pratique o que mais importa.***

Isto significa que nossa prioridade deve ser a realização do que é saudável. *Agora* se refere a esse tempo em que obtivemos uma vida humana, que é muito difícil de se obter.

O *Caminho do Bodhisattva* (4.19) diz:

*Para quem não realiza o saudável, mas ao invés continua amontoando atos profanos, até as palavras “um bom nascimento” não serão ouvidas por milhões de eons.*

De um modo geral, todo resultado surge dependente de causas e condições particulares. Renascimento em reinos superiores é um resultado de atos saudáveis, que são sua causa. Como apenas poucas pessoas acumulam tais atos saudáveis, é dito que tal nascimento é difícil de se obter. Sendo assim, esta é a hora de praticarmos bem, agora que obtivemos um corpo humano dotado da liberdade necessária e condições favoráveis, nos deparamos com o ensinamento de Buddha, ouvimos e estudamos o Dharma sagrado, e entendemos o que nós escutamos.

*O que mais importa* significa que nós devemos colocar em prática os pontos mais essenciais. Comparando o Dharma e as preocupações mundanas, o Dharma é mais importante. Comparando o Dharma do Mahayana ou Veículo Maior e o do veículo menor, o Dharma Mahayana é mais importante. E numerosas práticas Mahayanas, treino da mente é a mais essencial, e comparando o treino da mente que é ensinado e estudado e o treino da mente que é realmente posto em prática, o último é o mais crucial. Isto é muito importante.

### ***Não seja mal direcionado.***

Existem seis tipos de fatores de mal direcionamento:

1. *Tolerância* mal direcionada significa que nós não podemos suportar dificuldades pelo bem do Dharma, mas suportamos pacientemente as dificuldades associadas com atividades profanas mundanas.
2. *Interesse* mal direcionado é a atitude de pensar em prazeres nesta vida presente ao invés de revelar seus atos negativos e acumular mérito.
3. *Apreço* mal direcionado significa saborear as qualidades dos objetos de desejo<sup>29</sup>, ao invés das qualidades do estudo, contemplação e meditação.
4. *Compaixão* mal direcionada significa não ter compaixão por aqueles que estão engajados em atividades profanas e, portanto, merecem nossa compaixão, enquanto tem compaixão por aqueles enfrentando dificuldades enquanto engajados em atividades profanas.
5. *Atenção* mal direcionada se refere as pessoas que são independentes e livres e deveriam focar sua atenção na prática do Dharma, mas ao invés focam sua atenção nos afazeres desta vida.
6. *Alegria* mal direcionada. Nós devemos nos alegrar quando outros estão felizes e não quando eles enfrentam dificuldades. Alegrar-se com problemas dos outros e ficar descontente quando eles estão bem é chamado *alegria mal direcionada*.

Tendo, portanto, abandonado estes seis fatores de mal direcionamento, nós devemos cultivar os corretamente direcionados correspondentes.

### ***Não seja inconsistente.***

Às vezes podemos pensar que este treino da mente é muito importante e nos apressar para prática. Outras vezes, nós podemos pensar que esta prática não nos levará muito longe e que nós devemos praticar outra

coisa. Pensando deste modo nossa prática se tornará muito inconsistente. Descartando esta inconsistência, nós devemos permanecer focados e cultivar este treino continuamente.

### ***Treine resolutamente.***

Nós devemos praticar livres de dúvidas. O que isto significa? Em nossa prática nós devemos estar livres de todos os tipos de dúvidas como “Esse Dharma é essencial ou não? Eu realmente posso fazer isso? Devo fazer agora ou mais tarde?” Tendo tomado uma decisão firme, nós devemos cultivar esta prática resolutamente.

### ***Liberte a si mesmo por meios de investigação e análise.***

Treine sua mente por meios de ambos investigação grosseira e análise fina.

Nós temos que analisar a nós mesmos para descobrir se nossa prática é grosseira ou detalhada. Aplicando ambos a investigação grosseira e análise fina, nós temos de descobrir quais aflições estão presentes em nossa mente. Tendo investigado isto detalhadamente, nós devemos tentar libertar nossa mente de aflições e auto apego.

### ***Não se gabe.***

Isto significa que nós não devemos nos agarrar ou nutrir o pensamento de que temos sido bons com outros. Este é um ponto muito importante. Mesmo se, por exemplo, tenha se ajudado muito aos outros, não é apropriado nutrir este pensamento, pensando “Eu fiz isto e aquilo”. De fato, o pensamento “Eu sou tão bom” não deve nem cruzar nossa mente. Ainda mais, nós somos aconselhados a não nos gabar. Nós nunca devemos entreter pensamentos como “Eu sou estudado. Eu sou venerável. Eu sou um VIP. Eu sou muito poderoso.” Tais pensamentos expressam meramente nossa própria auto preocupação. O que mais, pensar assim causará nosso orgulho e arrogância a inchar quando nós somos elogiados e nós iremos menosprezar e condenar a outros. Mas quando agimos deste modo, nós não temos razão para nos gabar. Portanto não devemos fazê-lo.

### ***Não seja irritável.***

Isto se refere a nossa mente estreita, sendo descontente ou até mesmo mal-humorado. Não se deve reagir quando encontrar situações desagradáveis, como quando outros mostram comportamento físico e verbal que não aprovamos, incluindo o modo que guardam suas coisas.

***Não seja volátil.***

Isto se refere ao mau comportamento e instabilidade. Não devemos ser voláteis, sempre prontos a brigar com outros a qualquer momento, sejam eles nossos amigos ou não, nos comportando bem em um momento, por exemplo, e mudando subitamente dramaticamente no próximo. Nós devemos nos comportar educadamente e ser consistentes. Nós não devemos irritar nossos amigos, ou ser difíceis.

***Não espere gratidão.***

Nós podemos nos engajar em atividades do Dharma, nós podemos fazer muito bem, nós podemos beneficiar outros e acumular karma saudável e assim por diante, mas nós não devemos esperar que outros nos agradeçam pelo que fizemos, ou que digam “Isto é ótimo, você é tão bom!”

Cada um desses pontos de treino é absolutamente essencial. Eles são meios excepcionais que garantem que nosso treino da mente não deteriore, e melhore continuamente.

Como Jowo Jé Atisha coloca em síntese:

*Você deve desenvolver confiança no fato de que sua mente será treinada uma vez que tenha cultivado bem ambos os aspectos da bodichita por meios de equalizar e trocar a si e outros.*

Esforçando-se de acordo com estas instruções é, portanto, a coisa certa a fazer.

***Agora que as cinco degenerações estão desenfreadas,  
integre-as no caminho para o despertar.***

Devido às cinco degenerações desenfreadas do tempo, seres, tempo de vida, aflições e visão, as circunstâncias conducentes à felicidade são poucas, enquanto as condições desfavoráveis são muitas. Nós devemos integrar aquelas circunstâncias, transformando-as no caminho para o despertar que concede a felicidade última a todos os seres sencientes.

***Esta essência do elixir das instruções essenciais  
foi transmitida por Serlingpa.***

Esta essência do elixir das instruções essenciais que transformam todas as condições desfavoráveis e aflições em condições favoráveis para o caminho do despertar é o profundo Dharma que foi transmitido por Jowo Serlingpa a Atisha. Serlingpa foi um de seus três professores principais e o maior em termos de bondade para ele.

***Tendo despertado os remanescentes cármicos do treino passado,  
minha inspiração aumentou ao ponto de que,  
desconsiderando completamente o sofrimento e depreciação,  
busco as instruções orais para dominar o auto apego.  
Estivesse eu para morrer neste momento, não teria  
arrepentimentos.***

Tendo despertado os remanescentes do karma saudáveis acumulados em vidas passadas, o grande mestre Chekawa foi grandiosamente inspirado por este profundo Dharma que foi ensinado por Jowo Je Atisha. Com grande determinação, desconsiderando completamente os sofrimentos físicos e mentais (aqueles envolvidos em adquirir os ensinamentos), e a depreciação que seria sujeito, ele foi receber estas instruções centrais para domar o auto apego de seu professor. Cortando todos os laços com objetivos egoístas, ele se esforçou com devoção e persistência na prática de estimar aos outros mais do que a si mesmo, e, portanto, conclui dizendo: *Se eu fosse morrer neste ponto, eu não teria arrependimentos.*

É como Chekawa diz: aqueles que realmente anseiam por felicidade deveriam abandonar atos depravados e adotar os saudáveis sem erro. É aconselhado que se esforce nesta atividade saudável. Eu rogo a você para que siga este conselho.

Dedique-se à raiz da virtude, que surgiu ao estudar este texto para o grande despertar.

Subham! Virtude!

Estas palavras são como gotas de néctar de instruções orais do oceano de excelentes discursos dados pelo supremo refúgio, o último Khenchen Appey Rinpoche, nosso glorioso e sagrado guru. O texto tibetano foi publicado com a aspiração de beneficiar os iniciantes em particular, e distribuído como um presente do Dharma por Khenpo Jamyang Kunga.

## Notas

1. Sachen Kunga Nyingpo, um dos fundadores da tradição Sakya, recebeu estas instruções em visões diretamente do Bodhisattva Manjusri.
2. Os sete são: 1. Preliminares; 2. Prática principal; 3. Transformando circunstâncias adversas no caminho para o despertar; 4. A prática de uma vida condensada; 5. Avaliando o treino da mente; 6. Os compromissos do treino da mente; 7. Os preceitos do treino da mente.
3. *Renúncia*, em Tibetano nge-jung, literalmente se traduz como *surgimento definitivo*. É o estado positivo da mente que anseia pela libertação do sofrimento, resultante do desencantamento com o cativo do samsara e seu sofrimento.
4. *Em seu Bhavanakrama 2 e 3*, Kamalasila menciona a importância da respiração correta como um pré-requisito para meditação calma permanente. Veja por exemplo Dalai Lama 2003:106.
5. Este pensamento não fica em nenhum lugar separadamente da vacuidade. Em outras palavras, vacuidade é a própria natureza deste pensamento também.
6. Os termos tibetanos são *ngo bo* (essência), *gnas lugs* (condição atual) e *rang bzhin* (natureza).
7. No geral, se fala em seis tipos de mentes principais relacionadas a seis faculdades. De acordo com a tradição da escola Cittamatra, existem oito mentes principais, as seis anteriores mais a mente afligida (*klistamanas*) e a consciência base (*alayavijnana*).
8. Em outras palavras, é a claridade cognitiva da mente que não apreende objeto algum.
9. As quatro visões extremas são a maneira de como a mente apreende seus objetos, concebendo os em existente, não existente, como ambos existente e não existente, ou como sendo nem existente nem não existente.
10. Estes sete passos resumem a prática de todo o caminho Mahayana. Eles são: 1. Ver todos os seres como sua querida mãe; 2. Lembrar de sua bondade; 3. O desejo em retribuir sua bondade; 4. Gerando grande amor; 5. Gerando grande compaixão; 6. Gerando e praticando os dois tipos de bodichita (aspiração e aplicada); e 7. O estado final e resultante da budeidade.
11. O cultivo da bodichita é o sexto passo, que resulta no sétimo e último estágio, a realização da perfeita budeidade.
12. Este parece ter sido a abordagem dos outros dois professores principais de bodichita de Atisha. Veja Thubten Jinpa 2006:8.
13. As *quatro incomensuráveis* são irrestritos estados de amor bondoso, compaixão, alegria solidária, e equanimidade, expressados nestes quatro desejos: *Possam todos os seres ter felicidade e a causa da felicidade. Possam eles ser livres do sofrimento e da causa do sofrimento. Possam eles nunca ser privados da felicidade que é livre do sofrimento. Possam eles*

*viver em equanimidade, livres de apego e aversão a todos, seja distante ou perto.*

14. Rosário budista usado comumente para contar mantras.
15. De acordo com o Budismo, a ideia de um eu é uma superimposição baseada na apreensão dos cinco agregados, que estão mudando de momento a momento e assim denominados “uma coleção perecível”. Esta visão de uma coleção perecível é, portanto, um erro fundamental.
16. O termo *aparências* processa o termo tibetano *nang-wa (snang ba)*, que também é traduzido com *percepção* já que denota o que aparece para uma mente. É importante entender, especificamente no contexto presente, que o que quer que apareça à mente não é nada mais que a percepção da mente e não reflete uma realidade objetiva externa.
17. Em outras palavras, se vê a natureza última dos obstáculos como não ascendente, não cessante, e não permanente vacuidade. Esta visão é aplicável a todas as aparências em geral, e no contexto da experiência dos obstáculos.
18. A postura reclinada de Buddha é a postura que ele ficou quando passou ao parinirvana.
19. Uma transgressão do voto raiz que resulta em perder o voto.
20. Os quatro apegos são apego a esta vida, apego a um renascimento em reinos superiores do samsara, apego ao benefício pessoal, e fixação mental, ou apego.
21. Uma citação quase idêntica é dita no comentário de Chekawa sobre os *Oiti versos sobre o Treino da Mente* de Langri Thangpa. Ver Jinpa 2006:286.
22. O texto tibetano literalmente diz: *Não ponha uma carga de dzo em um boi.* Um *dzo* é uma cruzata tibetana entre um yak e uma vaca, renomado por sua força.
23. *Bodhicaryavatara* (8.163)
24. Isto significa que se você atingir um certo nível de felicidade devido a se tornar rico, você não será capaz de permanecer feliz se tornar-se arrogante e começar a desconsiderar necessidades dos outros.
25. Isto se refere a grande importância do treino da mente e bodichita, cujos efeitos superam grandiosamente os benefícios de uma única vida.
26. O texto literalmente diz, “Esta é a ascensão dependente de não haver distinções no reino do *dharmata*”.
27. *Mundo recipiente* significa o mundo exterior excluindo os seres sencientes.
28. Isto se refere ao *Explicação Pública do Treino da Mente*. Veja Jinpa 2006:388.
29. Esta expressão se refere aos cinco tipos de objetos percebidos através de nossas cinco faculdades dos sentidos.

## Bibliografia

Dalai Lama (2003): *Stages of Meditation*, Ithaca: Snow Lion Publications.

Ga Rabjampa, Rigpa Translations (2012): *To Dispel the Misery of the World: Whispered Teachings of the Bodhisattvas*, Somerville: Wisdom Publications.

Jinpa, Thubten (2006): *Mind Training: The Great Collection (Library of Tibetan Classics)*, Somerville: Wisdom Publications.

Khenchen Appey Rinpoche (2008): *Teaching on Sakya Pandita's Clarifying the Sage's Intent*, Vajra Publications: Kathmandu.

Shantideva, Padmakara Translation Group (2006): *The Way of the Bodhisattva. A Translation of the Bodhicāryāvatāra (revised edition)*, Boston: Shambhala.



**Wisdom Light** é o grupo de tradutores voluntários vinculado ao Mosteiro Sakya do Brasil, cuja missão é traduzir e publicar textos budistas, a fim de preservar os ensinamentos do Buda, e tornar o Dharma mais acessível em língua portuguesa.

Iniciamos nossas atividades em 2018, sob a inspiração de S.S. 41° Sakya Trizin, de quem recebemos o nome de Wisdom Light.

Nosso trabalho de tradução está alinhado às diretrizes desenvolvidas pelo Chödung Karmo Translation Group vinculado ao International Buddhist Academy.

Priorizando a tradição Sakya, temos traduzido textos clássicos, filosóficos, e ensinamentos de grandes mestres. As publicações estão reunidas em nossa Biblioteca Sakya, em formato digital e impresso.

Além disso, também disponibilizamos, em português, liturgias e preces para os praticantes que se dedicam ao caminho de Buda.

Para conhecer nossas publicações, acesse nosso site:  
[www.sakyabrasil.org](http://www.sakyabrasil.org)

