Texto-raiz dos Sete Pontos do Treinamento da Mente Mahayana

Preliminares

1. Em primeiro lugar, treine-se nas preliminares.

Prática Principal

2. Considere todas as coisas e acontecimentos como semelhantes a um sonho.
3. Examine a natureza do estado desperto não nascido.
4. Deixe que até mesmo o antídoto seja liberado em sua própria base.
5. Descanse no alaya, a essência.
6. Entre as sessões, seja um encantador de ilusões.
7. Treine nos dois – dar e receber – alternadamente.
   Os dois devem ser montados na respiração.
8. Três objetos, três venenos e três raízes de virtude.
9. Em todas as atividades, treine-se aplicando os slogans.
10. Inicie o processo de receber por você.

Transformar Adversidades no Caminho para a Iluminação

11. Quando o mundo inteiro está repleto de negatividade,
    transforme a adversidade no caminho para a iluminação.
12. Atribua toda a culpa a um só
13. Medite sobre a imensa bondade de todos.
14. Meditar na percepção delusória como sendo os quatro kayas
    é a proteção insuperável de shunyata
15. As quatro práticas são o melhor método.
16. Com o que quer que se depare, aplique a prática.

Aplique a Prática a Vida Toda

17. A essência da instrução, em resumo,
    é aplicar-se às cinco forças.
18. O conselho do Mahayana para a transferência
    envolve as mesmas cinco forças. A conduta é importante.

| © 2019 Chagdud Gonpa | treinamento@treinamentodamente.org | Material restrito, não compartilhe |

Avaliação do Treinamento da Mente

19. Todos os ensinamentos possuem um único propósito.
20. Dentre as duas testemunhas, confie na principal.
21. Sempre mantenha unicamente uma atitude alegre.
22. Se pode fazê-lo mesmo quando distraído, você é proficiente.

Compromissos do Treinamento da Mente

23. Treine-se constantemente em três princípios básicos.
24. Mude a sua atitude, mas permaneça natural.
25. Não fale sobre membros defeituosos.
26. Não faça observações sobre as falhas dos outros.
27. Treine-se primeiro com as emoções destrutivas mais intensas.
28. Abandone qualquer expectativa de resultado.
29. Abandone alimentos envenenados.
30. Não seja tão fiel à causa.
31. Não contra-ataque em represália.
32. Não fique à espreita.
33. Não ataque um ponto vulnerável.
34. Não transfira o fardo do boi à vaca.
35. Não seja competitivo.
36. Não realize rituais erroneamente.
37. Não reduza deuses a demônios.
38. Não busque o infortúnio alheio como muleta para sua própria felicidade.

Preceitos do Treinamento da Mente

39. Faça tudo com uma única intenção.
40. Oponha-se a toda adversidade com apenas um remédio.
41. Duas tarefas: uma no início e outra no fim.
42. Com qualquer um dos dois que ocorra, seja paciente.
43. Mantenha os dois, mesmo à custa de sua vida.
44. Treine-se nas três dificuldades.
45. Adquira as três provisões principais.

| © 2019 Chagdud Gonpa | treinamento@treinamentodamente.org | Material restrito, não compartilhe |

46. Cultive os três que não devem enfraquecer.
47. Mantenha as três das quais não deve se separar.
48. Aplique o treinamento a tudo imparcialmente.

    É vital que este seja profundo e abrangente.

49. Medite constantemente naqueles que foram deixados de lado.
50. Não dependa de condições externas.
51. Neste momento, pratique o que é mais importante.
52. Não tenha compreensões equivocadas.
53. Não seja inconsistente.
54. Treine com profundo empenho.
55. Obtenha liberdade por meio de discernimento e análise.
56. Não seja presunçoso.
57. Não seja irritável.
58. Não seja temperamental.
59. Não busque reconhecimento.

A essência do néctar das instruções para buscar transformar os cinco sinais predominantes da degenerescência no caminho para o despertar foi transmitida pelo sábio da Ilha Dourada. Quando sementes cármicas deixadas por treinamentos anteriores despertaram em mim, senti grande interesse e assim, sem recear sofrer ou ser menosprezado, busquei as instruções para subjugar o apego ao ego. Agora, mesmo na morte, não terei nenhum arrependimento.

Quatro treinamentos da mente

1. Trocar a noção habitual [de posse].
2. Trocar o apreço [por si mesmo].
3. Trocar felicidade e sofrimento.
4. Associar [a troca] à inalação e exalação.

De Nagarjuna:

Que [o resultado das] ações negativas deles amadureça em mim,
E que toda a minha felicidade amadureça neles.

| © 2019 Chagdud Gonpa | treinamento@treinamentodamente.org | Material restrito, não compartilhe |