

BUDISMO COM ATITUDE

B. Alan Wallace, PhD

O Treinamento Tibetano da Mente em Sete Pontos

O Primeiro Ponto: As preliminares

Primeiro, treine nas preliminares

O Segundo Ponto: Cultive a bodicita absoluta e a relativa

Absoluta

Uma vez que tenha alcançado a estabilidade, revele o mistério.
Considere todos os eventos como se fossem sonhos.
Examine a natureza não nascida da consciência.
Até mesmo o remédio é livre exatamente onde está.
A natureza essencial do caminho é repousar na base universal.

Relativa

Entre as sessões, seja uma pessoa ilusória.
Pratique alternando o dar e o tomar.
Combine os dois com a respiração.
Três objetos, três venenos e três raízes da virtude.

O Terceiro Ponto: Transformando a adversidade em apoio para o despertar espiritual

Quando o mundo inteiro estiver escravizado pelo mal, transforme as adversidades em caminho para o despertar espiritual.
Coloque toda a culpa no único culpado.
Refleta sobre a bondade de todos aqueles que o rodeiam.
Ao meditar sobre as aparências delusivas como sendo as quatro corporificações, a vacuidade torna-se a melhor proteção.
A melhor estratégia é ter quatro práticas.
O que quer que encontre, traga imediatamente para a meditação.

O Quarto Ponto: Síntese da prática para uma única vida

Para sintetizar a essência desta orientação prática, dedique-se aos cinco poderes.
O ensinamento Mahayana sobre transferência de consciência é, precisamente, esses cinco poderes – logo, sua conduta é crucial.

O Quinto Ponto: O critério de proficiência

Todo o darma é sintetizado em um único objetivo.
Confie na principal das duas testemunhas.
Recorra constantemente a um bom estado de ânimo.

O Sexto Ponto: Os compromissos do treinamento da mente

Sempre respeite três princípios.
Mude suas prioridades, mas continue sendo como é.
Não fale sobre as limitações dos outros.
Não julgue os outros.
Abandone toda esperança de recompensa.
Evite alimento venenoso.
Não se entregue à presunção.
Não faça uso do sarcasmo malicioso.
Não arme emboscadas.
Não coloque a carga de um dzo sobre um boi.
Não enalteça seu caminho até o topo.
Evite fingimentos.
Não leve um Deus para o nível de um Demônio.
Não tire proveito do infortúnio dos outros.

O Sétimo Ponto: Os preceitos do treinamento da mente

Sintetize todas as práticas meditativas em uma.
Responda de uma única forma a todas as crises de desânimo.
Há duas tarefas, no início e no final.
Suporte a ocorrência de qualquer uma das duas.
Proteja as duas ainda que custe sua vida.
Pratique as três austeridades.
Obtenha as três principais causas.
Cultive três coisas sem deixar que se deteriorem.
Nunca se separe das três virtudes.
Medita constantemente sobre os diferentes.
Não dependa de outros fatores.
Agora pratique o que é importante.
Não cometa erros.
Não seja errático.
Pratique com total convicção.
Liberte-se por meio da investigação e da análise.
Não tente causar impressão.
Não se vincule à raiva.
Não seja temperamental.
Não anseie por gratidão.