

# OS SETE PONTOS DO TREINAMENTO DA MENTE INSTRUÇÕES DO MAHAYANA



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

། རྒྱལ་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་སློབ་རྒྱུ་དོན་བདུན་མ།

OS SETE PONTOS DO  
TREINAMENTO DA MENTE  
INSTRUÇÕES DO MAHAYANA

Ja Chekawa Yeshe Dorje

Traduzido por Daniele Vargas



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

# ÍNDICE

I. AS PRELIMINARES

II. A PRÁTICA DE FATO

III. TRANSFORMAR AS SITUAÇÕES DIFÍCEIS NO  
CAMINHO DA ILUMINAÇÃO

IV. INSTRUÇÕES RESUMIDAS SOBRE A  
PRÁTICA PARA A VIDA TODA

V. AVALIAÇÃO DO TREINAMENTO DA MENTE

VI. COMPROMISSOS DO TREINAMENTO  
MENTAL

VIII. DIRETRIZES DO TREINAMENTO MENTAL

## I. AS PRELIMINARES

Primeiro, treine nas preliminares.

## II. A PRÁTICA DE FATO

Considere todas as aparências como sonho.

Examine a natureza da consciência não nascida.

Até mesmo o antídoto é liberado por si mesmo.

Repouse no estado da base essencial.

Considere tudo como ilusão na pós-meditação.

Pratique tong-len, dar e receber, alternadamente;

Ambos devem seguir a respiração.

São três objetos, três venenos e três raízes da virtude.

Treine com as máximas em todas as suas ações.

Comece a sequência de tong-len com você mesmo.

### III. TRANSFORMAR AS SITUAÇÕES DIFÍCEIS NO CAMINHO DA ILUMINAÇÃO

Quando o mundo estiver repleto de ações negativas,  
Transforme as adversidades no caminho da iluminação.  
Toda culpa recai sobre uma única coisa.  
Sinta-se grato pela bondade de todos.  
Ver as aparências confusas como os quatro kayas  
É a proteção insuperável da vacuidade.  
As Quatro Práticas são o melhor dos métodos.  
O que quer que aconteça inesperadamente, torne isto  
indivisível da meditação.

### IV. INSTRUÇÕES RESUMIDAS SOBRE A PRÁTICA PARA A VIDA TODA

Pratique as cinco forças,  
As instruções essenciais condensadas.  
A instrução Mahayana para a transferência de consciência  
na morte  
São as cinco forças. A sua conduta é importante.

## V. AVALIAÇÃO DO TREINAMENTO DA MENTE

Todo o Dharma concorda em um único ponto.

Confie no melhor dos dois juízes.

Mantenha sempre uma mente de regozijo.

Se puder praticar mesmo quando distraído, estará bem treinado.

## VI. COMPROMISSOS DO TREINAMENTO MENTAL

Permaneça sempre nos três princípios fundamentais.

Mude a sua atitude, mas permaneça natural.

Não discuta defeitos.

Não avalie os outros de modo algum.

Trabalhe primeiro com as suas maiores aflições.

Abandone qualquer expectativa por resultados.

Abandone o alimento venenoso.

Não se aprisione por velhos amigos.

Não faça observações maliciosas.

Não fique à espreita.

Não faça insinuações.

Não transfira a carga de um touro para um jumento.

Não tente ser o mais rápido.

Não aja com segundas intenções.

Não transforme deuses em demônios.

Não busque a dor alheia como parte da sua própria felicidade.

## VIII. DIRETRIZES DO TREINAMENTO MENTAL

Faça tudo com uma só intenção.

Corrija todos os erros com um único desígnio.

As duas atividades: uma no início e outra no fim.

Qualquer uma das duas que ocorra, seja paciente.

Observe estas duas, mesmo sob risco da sua própria vida.

Treine nas três dificuldades.

Mantenha as três causas principais.

Cultive os três que jamais devem minguar.

Mantenha os três indispensáveis.

Treine sem parcialidade em relação a tudo.

É crucial fazer isto profunda e completamente.

Medite sempre sobre o que te irrita.

## 5 • OS SETE PONTOS DO TREINAMENTO DA MENTE

Não seja arrastado pelas circunstâncias.

Agora mesmo, pratique os pontos principais.

Não compreenda erroneamente.

Não oscile.

Treine com todo o coração.

Liberte-se através da contemplação e do escrutínio.

Não antecipe.

Não seja irritável.

Não seja volúvel.

Não espere aplausos.

*As cinco degenerações correndo desenfreadas*

*Transformam-se no caminho da iluminação.*

*Esta essência das instruções alquímicas*

*Vem da linhagem de Serlingpa.*

*Tendo despertado o karma do treinamento prévio*

*E sendo impelido por uma intensa dedicação,*

*Desconsidere adversidades e calúnias*

*E recebi instruções orais sobre como domar a fixação ao eu.*

*Agora, mesmo na morte, não terei arrependimentos.*

Kagy Monlam  
Kagyupa International Monlam Trust  
Sujata Bypass  
Bodhgaya, 823231 Gaya, Bihar, India



Esta obra está licenciada sob a [Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#).  
Para qualquer outro uso ou distribuição, entre em contato com [executive@kagyumonlam.org](mailto:executive@kagyumonlam.org) para obter permissão.

Tradução © Daniele Vargas  
Capa e Layout: Beata Karma Tashi Drolkar

Primeira edição em ebook: dezembro de 2025

[KAGYUMONLAM.ORG](http://KAGYUMONLAM.ORG)

[DHARMAEBOOKS.ORG](http://DHARMAEBOOKS.ORG)