



## Lojong - Treinamento da Mente

Notas de aulas do prof. Roque (Naljorpa Karma Zopa Norbu)

### Histórico:

O autor do texto dos Oito Versos do Treinamento da Mente é um geshe Kadampa chamado Langri Thangpa (Dorje Senge) que viveu na segunda metade do século XI no Tibete. Seu nome de Fato era Dorje Sengue, porém todos o chamavam de Langri Thangpa fazendo alusão ao local onde nascera. Ele foi discípulo de Geshe Potowa, que era aluno de Drong Tongpa. Este último era discípulo de Atisha, que recebeu o ensinamento de um mestre da Indonésia chamado Serlingpa. Langri Thangpa foi uma emanção do Buda Amitabha. Estes ensinamentos são muito poderosos e podem ser facilmente mal interpretados. É difícil praticá-los sem que haja uma forte motivação. Para que uma pessoa se sinta inclinada a praticar o treino da mente é preciso que tenha uma forte aversão à mente que estima mais a si mesma do que ao outros.

Os oito versos contêm a instrução essencial para gerar a mente convencional e a mente suprema da bodhichitta apresentada de forma poderosa e direta. Mais tarde um discípulo de Geshe Langri Thangpa, chamado Geshe Chekawa, escreveu um extenso comentário ao texto original intitulado "Os Sete Pontos do Treino da Mente". Não é um comentário linha por linha, mas uma elaboração dos pontos essenciais do Treino da Mente. Geshe Chekawa sintetiza os oito versos em sete e nos dá dicas para aplicar os ensinamentos no dia-a-dia. Originariamente, quando Buddha iniciou seu caminho do Dharma, foi previsto que. Seu Dharma sobreviria por 10 períodos de 500 anos, ou seja, por cinco mil anos. A cada 500 anos haveria uma espécie de geração mais importante. Grosso modo, estamos atravessando esses períodos e indo cada vez mais para baixo. Os Santos Lamas falam que a humanidade esta criando um karma tão negativo que a pesar dos ensinamentos de Buddha estarem predestinados a durar cinco mil anos, eles pouco podem fazer para nos ajudar na sua fase final.

Ao meditar sobre este tema, possivelmente apareça algum tipo de depressão. Porém, constataremos que nós mesmos temos muitos problemas. Nossa atitude natural frente a esta descoberta é de desânimo. É assim que costumamos reagir diante dos diversos problemas que encontramos na vida. "Como posso praticar o Dharma se estou doente, ou com problemas financeiros, ou com problemas de relacionamento". Geralmente, pensamos que os problemas são incompatíveis com o treino da calma e do dharma. Erramos ao pensar que primeiro teríamos que resolver os problemas e depois treinar o dharma. O praticante do Treino da Mente pensa, então, de maneira oposta. Seu principal lema é: "Transformar Circunstâncias Adversas no Caminho para a Iluminação", ou seja, converter problemas em benefícios. Temos aí uma característica essencial e incomum do Treino da Mente. É como o Tântra. O Lojong é um passo para o Tântra. O essencial é: o que é má notícia para as outras pessoas, é uma boa notícia para o praticante do Lojong. Quanto mais "infeliz" estiver o praticante, mais forte será a sua prática. As escrituras comparam o praticante do Treino da mente a um pavão. O Pavão é tido, no Tibete, como um animal que come veneno. O praticante de Lojong é como um pavão: aquilo que para a maioria das pessoas - vagando neste mundo que mais parece uma floresta de plantas venenosas com ilusões e sofrimentos



a espreita por todos os lados - seria sofrimento e dor, é para ele comida, alimento para progredir no caminho da iluminação. É remédio para a mente. Mais do que ficar imunes aos problemas, nós os transformamos em vantagens para que tenham efeitos de cura sobre nossa mente. Isto é a alquimia que está implícita no treino da mente.

#### Características do Lojong:

- purifica o karma negativo (dos três tempos) imediatamente;
- seus problemas desta vida desaparecem;
- obtém-se felicidade mental muito rápido;
- a mente se torna pacífica, tranqüila e leve, o que é a base para tornar-se um Buda no futuro.

"O treino da mente é como um dorje, o sol e a árvore da cura. Quando as cinco impurezas estiverem florescendo, devemos transformá-las no caminho para alcançar a iluminação".

- como um dorje: dorje significa diamante. Num diamante, mesmo uma pequena parte tem um grande valor; mesmo que se pratique uma pequena parte, a aquisição manterá a sua preciosidade. É de grande utilidade para desanuviar, acalmar e manter a mente sob controle.

- como o sol: o sol envia luz e calor ao sistema solar inteiro, mas não absorvemos toda a sua luz. Se praticarmos apenas uma parte destes ensinamentos já nos tornaremos iluminados. Um único verso colocado em prática, um pequeno conselho praticado, é suficiente para acarretar uma profunda transformação.

- como uma árvore da cura: cada parte da árvore da cura tem propriedades medicinais. Se praticarmos apenas uma linha, todas as nossas doenças mentais serão eliminadas. O mesmo ocorre com o Treino da Mente. Quando praticado em seu conjunto, pode curar todas as doenças da mente, sem exceção. Porém, o treino de ao menos uma linha já pode curar muitas doenças.

- dorje: a mente fica calma e sob controle;
- sol: realizamos todos os poderes da mente;
- árvore da cura: cura nossa mente.

#### As Cinco Impurezas:

1. a impureza dos seres.
2. a impureza das ilusões.
3. a impureza do tempo de vida.
4. a impureza da visão.
5. a impureza dos tempos.

1. a impureza dos seres: no tempo do Buda Shakyamuni, os seres tinham um karma muito puro e obtinham rapidamente as cinco clarividências. Lendo somente poucas linhas dos textos eles conseguiam absorver os ensinamentos e obter a realização. Nestes tempos, nossa



mente está tão perturbada que nos custa muito entender os ensinamentos. Necessitamos longas explicações para obter um pouco de compreensão e é muito difícil obter as cinco clarividências.

2. a impureza das ilusões: está associada à raiva, ao apego, à inveja, à ignorância e ao ciúme (os cinco venenos);

3. a impureza do tempo de vida: está associada às doenças. Nosso tempo de vida é muito curto e está ameaçado por guerras, doenças, ou por um desastre nuclear.

4. a impureza da visão: não temos capacidade de enxergar os seres perfeitos ou os objetos puros. Tais seres tornaram-se ocultos para nós e isto dificulta a crença em sua existência. Percebemos somente a realidade superficial. É a única que nos parece real. Na verdade estamos cercados por objetos impuros pelos quais somos constantemente atraídos.

5. a impureza dos tempos: refere-se aos conflitos sociais, lutas, guerras, etc., às brigas e as discórdias.

Quando as oito impurezas estiverem florescendo, devemos transformá-las no caminho para alcançar a iluminação.

Os Oito Versos do Treinamento da Mente  
Com a intenção de conquistar o supremo objetivo  
Que supera até a jóia dos desejos,  
Possa eu, constantemente,  
Estimar todos os seres vivos.

Sempre que estiver com os outros  
Possa eu considerar-me o mais humilde.  
E com perfeita intenção  
Possa eu estimar os outros como supremos.

Examinando meu continuum em todos os meus atos,  
No exato momento em que surgir uma ilusão,  
Por eu ou os outros estarmos agindo inapropriadamente,  
Possa eu firmemente enfrentá-la e afastá-la.

Sempre que encontrar seres desafortunados,  
Guiados pela maldade ou sofrendo terrivelmente,  
Possa eu estimá-los  
Como se houvesse encontrado um raro e precioso tesouro.

Até mesmo quando alguém que eu tenha ajudado  
E em quem eu tenha confiado plenamente  
Não obstante me prejudicar sem motivos,  
Possa eu vê-lo como meu santo e espiritual guia.  
Quando alguém, devido ao ciúme,



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma [www.jardimdharma.org.br](http://www.jardimdharma.org.br)  
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP  
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Prejudicar-me ou insultar-me,  
Possa eu arcar com a derrota  
E oferecer-lhe a vitória.

Em resumo, possa eu direta e indiretamente.  
Oferecer ajuda e felicidade a todas as minhas mães  
E, secretamente,  
Arcar com todos os seus males e sofrimentos.

Ademais, através disso tudo,  
Purificado das manchas das concepções dos oito extremos  
E com a mente que vê todos os fenômenos como ilusórios,  
Possa eu ser libertado das amarras do concebedor.