



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma 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



Lojong – A Alquimia do Sofrimento



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 está criando um carma 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 Tântro. O Lojong é uma passo para o Tântro. 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



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma 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

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 carma negativo (dos três tempos) imediatamente;
- seus problemas desta vida desaparecem;
- obtém-se felicidade mental muito rápido;
- a mente se torna pacífica¹, 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 carma 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

¹ Não há lembranças que a molestam e ela não se afeta com os insultos dos outros.



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma 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

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 ciúmes,
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.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma 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

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.

SADANA

Refugio e Bodhichita – 3 vezes

སངས་རྒྱལ་མཚན་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལྷུ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་
 བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

No Buda, no Dharma e na comunidade sublime,
 Eu tomo refúgio até o despertar.
 Pelo mérito de minha prática
 Possa eu atingir o estado de Buda para o bem de todos os seres (3X).

Meditação preliminar

༄༅། རང་གི་སྤྱི་བར་པད་ལྷུ་འི་གདན་ལ་ཙུ་བའི་སྤྲོ་མ་ཞལ་འཇུག་བག་སྐྱུ་གཟི་བརྩིད་དང་ལྷན་ཞིང་།
 ཐུགས་དམིགས་མེད་སྤྱིར་རྗེས་འགྲོ་ལ་དགོངས་ཏེ་བཟག་གསལ་པ། ཙུ་བརྒྱུད་སྤྲོ་མ་ཀུན་འདུས་ཀྱི་དོ་བོར་གྱུར།
 RANG GYI CHI UOR PEDEI DENLA / TSA UEI LAMA SHIEL ZUM PAGUSI / DJI TANG DEN SHING // TUG MIG
 ME NINGJE DROLA GONTE JUGPA // TSAGYU LAMA KUN DU KYI NGOOR GYUR //
 མོས་གྲུས་དུང་དུང་བའི་ངང་ནས།
 སྤྲོ་མ་ཡང་དག་པ་ཡོངས་ཀྱི་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོས་བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་དུ་གསོལ།
 བྱམས་སྤྱིར་རྗེ་བྱང་ལྷུ་བར་གྱི་སེམས་བྱུང་པར་ཅན། ལྷུ་ལ་སྤྱི་བར་མཇུག་དུ་གསོལ། ཞེས་གསོལ་བ་ལན་བརྒྱ་ལྟོད་དུ་བཏབ་
 པའི་མཐའ།

LAMA YANG DAG PA YONG KYI GE UEI SHE NHEN / CHENPO DALA DJIN GYI LAB TU SOL // DJAM NINDJE
 DJANG CHUB KYI SEM PARCHEN // GYULA KYE GUAR DJE TSU SOL.

སྤྲོ་མ་དེ་ཉིད་རང་གི་སྤྱི་བར་ཚང་བུག་ནས་མར་བྱེན། སྤྱིར་འོད་ཀྱི་གྲུར་ཁང་སྤོང་སྤོགས་ཁ་བྱིན་བསྟན་པར་
 བཞུགས་པར་གྱུར།

LAMA DENHI RANG GYI CHI BEI TSANG BUGNE MAR CHIEN // NHIGU KI GUR GANG GONG KOKGA GYEN
 TEM PAR SHUG PAR GYUR.

ལུས་དང་པོར་འདུགས་སྤྱིར་འགྲོ་དང་ནང་འགྲོ་ལན་ཉིར་གཙོག་བར་དུ་མ་འཇུགས་པར་བགྲངས་པས་བཟམ་གཏན་གྱི་སྤོང་དུ་རུང་བར་འགྱུར་རོ།

No topo de minha cabeça, sobre um trono de lótus e uma lua,
 Repousa o Lama Raiz. Seu rosto é sorridente, seu corpo é majestoso,
 E seu espírito pensa nos outros seres com uma compaixão sem conceito.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma 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

Na essência ele é a união de todos os Lamas da linhagem.

(com uma devoção ardente, oramos)

Lama puro e perfeito mestre espiritual, conceda-me vossa graça.

Faça com que o amor, a compaixão e Bodhicitta excepcionais nasçam em mim!

(oramos assim 200 ou 2000 vezes)

O Lama desce pelo orifício ao topo de minha cabeça até o meu coração.

Ele toma lugar numa cúpula preenchida de luz.

(Permanecendo com o corpo na posição correta, contamos 21 respirações: inspiração após expiração; nos tornamos assim um receptáculo adequado para a meditação).

Dedicação

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག། །འཕགས་མ་སྐྱོལ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

།འདི་ཡིས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

GUE UA/ DI YI/ NYUR TU DAK // PAK MA/ DREL MA/ DRUP GUIUR NE// DRO UA/ TCHIK KYANG/ MA Lü PA //
 DI YI/ SA LA/ Gö PAR SHOK

3 – Dedicatória

Possa eu por esse mérito,

Atingir o estado do grande compassivo

E assim ajudar a todos os seres sem exceção.

ལྷོད། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་སྐོར་སྐྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཚུ་བ་བཞུགས་སོ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

Eu me prostro do sublime compassivo

དང་པོ་སྐོན་འགྲོ་དག་ལ་བསྐྱབ།

UM: as preliminares da pratica

Primeiramente: aprender as preliminares.

ཆོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། །མསྐྱེས་རིག་པའི་གཤིས་ལ་དཔུད། །གཉིན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གོལ།

ལམ་གྱི་ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་ལ་གཞབ། །ཐུན་མཚམས་སྐྱུ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ། །གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱང།

DOIS: a prática em si mesma, cultivar a Bodhicitta

- Considerar os fenômenos como um sonho.
- Examinar a natureza do conhecimento inato.
- Deixar-se liberar mesmo dos antídotos.
- Permanecer no estado fundamental do espírito é a essência do caminho.
- Entre as sessões: tudo é um “ser de ilusão”



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma 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

- Praticar alternadamente o tomar e dar, a alternância é aplicada à respiração
- Três objetos, três venenos, três fontes de mérito
- Para induzir a lembrança em todas as circunstâncias, treine através da palavra
- A seqüência da tomada do encargo começa com você mesmo.

དེ་གཉིས་རྒྱུང་ལ་བསྐྱོན་པར་བྱ། ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགོ་ཚུ་གསུམ། དེ་ལ་བྲན་པ་བསྐྱུལ་བའི་སྒྲིབ།
 སྒྲོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཚིག་གིས་སྦྱང། ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་སུམ། སྒོ་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཚོ།
 རྒྱུན་རལ་བྱང་རྒྱལ་ལམ་དུ་བསྐྱུར།

TRÊS: manter a prática na vida cotidiana

- Enquanto o mundo está cheio de males é preciso transformar todos esses fatores em meios de iluminação.
- Restabelecer todas as censuras a uma só coisa.
- Ser grato a tudo.
- Meditar sobre as ilusões como os quatro Kayas é a suprema proteção de Shunayata.
- As quatro ações são os melhores dos métodos.
- Aplicar a meditação tudo que se apresenta.

ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གསལ་ལ་བདེ། ཀུན་ལ་བཀའ་འདྲིན་ཆེ་བར་བསྐྱོམ།
 འབྲུལ་སྐྱང་སྐྱུ་བཞིར་སྐྱོམ་པ་ཡི། སྒོང་ཉིད་སྤྱང་བ་གྲོ་ན་མེད། སྒྲོར་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་མཚོག།
 འཕྲལ་ལ་གང་ཐུག་སྐྱོམ་ཏུ་སྦྱར།མན་ངག་སྣེ་དཔོ་མདོར་བསྐྱུས་པ། སྒོ་བས་ལྷ་དག་དང་སྦྱར་བར་བྱ།

QUATRO: como integrar toda a prática numa só via?

- A essência das instruções é condensada nas cinco forças
- As cinco forças são também as instruções do Mahayana para a projeção da consciência no momento da morte. A atitude é importante.

ཐེག་ཆེན་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། སྒོ་བས་ལྷ་ཉིད་ཡིན་སྒྲོད་ལམ་གཅེས། ཚོས་ཀུན་དགོང་པ་གཅིག་ཏུ་
 འདུས། དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་བྱུང། ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་བརྟེན། ཡིངས་ཀྱང་ཐུབ་ན་འབྱོར་པ་
 ཡིན།སྒྲོ་དོན་གསུམ་ལ་ཉལ་ཏུ་བསྐྱུབ། འདུན་པ་བསྐྱུར་ལ་རང་སོར་གཞག།

CINCO: critérios para avaliar a aprendizagem do espírito

- O espírito de todos os ensinamentos se resume a uma só coisa.
- De dois testemunhos, reter o principal.
- Ter sempre um espírito feliz.
- Se pudermos praticar mesmo distraídos, estamos então bem treinados.



Kagyu Dak Shang Choling - Jardim do Dharma 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

ཡན་ལག་ཉམས་པ་བརྗོད་མི་བྱ། གཞན་སྤྱོད་པ་གང་ཡང་མི་བསྐྱོལ། ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སློན་ལ་སྦྱང། འབྲས་བུ་རི་
 བ་ཐམས་ཅད་སྤང། དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྤང། གཞུང་བཟང་པོ་མ་སྟོན། འགས་ངན་མ་གྲོད། འཕྲང་མ་
 སྐྱགས་གནད་ལ་མི་དབབ། མཚོ་ཁལ་གླང་མི་འགྲོ།

- SEIS: preceitos para treinar o espírito**
- Aplique sempre os três princípios gerais.
 - Modifique a sua atitude interior.
 - Não fale das falhas.
 - Não pense nas falhas dos outros.
 - Trabalhe sobre os seus defeitos predominantes.
 - Abandone toda expectativa por resultado.
 - Abandone os alimentos envenenados.
 - Não tenha ressentimentos.
 - Não tenha prazer em fazer brincadeiras de mau gosto.
 - Não espere pela ocasião de se vingar.
 - Não machuque o ponto sensível.
 - Não descarregue o cavalo sobre o asno.
 - Não tenha o espírito de competição.
 - Não se nutra de alimentos errôneos.
 - Não transforme Deus em Demônio.
 - Não deseje para o seu bem, o mal ao outro.

མ་སྤྱོད་པ་ལ་ཡི་རྩེ་མ་གཏོད། ལྷོ་ལོ་བ་མི་བྱ། ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབ། སྦྱིད་གྱི་ཡན་ལྟ་སྐྱག་མ་ཚོལ། རྣལ་འབྱོར་
 ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། ལོ་ག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། ཐོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས།
 གཉིས་པོ་གང་སྤུང་བཟོད་པར་བྱ། གཉིས་པོ་སློབ་དང་བསྐྱོས་ལ་བསྐྱུང།

- SETE: conselhos práticos**
- Restabeleça em uma só, todas as práticas.
 - Restabeleça a um só, todos os meios para combater as adversidades.
 - Faça duas coisas: uma ao início, outra ao final.
 - Seja paciente nos dois casos.

དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། རྒྱ་ཡི་གཙོ་རྣམ་གསུམ་གླང། ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྐྱོལ།
 འབྲལ་ལེད་གསུམ་དང་ལྷན་པར་བྱ། ཡུལ་ལ་སྤྱོད་པ་མེད་དག་ཏུ་སྦྱང། བྱུང་དང་གཏོང་འབྱོངས་ཀུན་ལ་
 གཅེས།

- Observe as duas coisas, faça isso em caso de perigo de vida.
- Treine-se em três coisas difíceis.
- Compreenda as três causas principais.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma 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

- Cuide para que essas três coisas não se deterioem.
- Nunca te separe das três atitudes.
- Treine com imparcialidade, englobe todo numa prática profunda, atribuindo importância a tudo.
- Medite sempre sobre tudo que te exaspera.

བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟལ་ཏུ་བསྐྱོམ། རྒྱུན་གཞན་དག་ལ་ལྷོས་མི་བྱ། ད་རིབ་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་གྱུང།
 གོ་ལོག་མི་བྱ། རེས་འཛོག་མི་བྱ། ཏོལ་ཚོད་དུ་སྦྱང། བརྟག་དབྱུང་གཉིས་ཀྱི་ཐར་བར་བྱ།
 ཡུས་མ་སྐྱོམས། ཀོ་ལོང་མ་སྐྱོམས། ཡུད་ཙམ་པ་མི་བྱ། འོར་ཆེ་མ་འདོད། ལྷོགས་མལུ་པོ་བདོ་བ་འདི།

- Não seja dependente de condições exteriores.
- Pratique o essencial, agora.
- Não tenha compreensão de atravessado (errônea).
- Não seja mutável.
- Pratique sem interrupção.
- Libere-se para o (auto) exame e análise.
- Não se mostre satisfeito.
- Não seja ciumento.
- Não seja instável.

Não espere por grandes agradecimentos

བྱང་རྒྱལ་ལམ་ཏུ་སྐྱར་བ་ཡིན། མན་ངག་བདུན་ཅི་འཁྱིལ་པོ་འདི། གསེར་གླིང་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན། ལྷོན་སྦྱང་
 ལས་ཀྱི་འཕྲོ་སད་པས། རང་གི་མས་པ་མང་པའི་རྒྱས། ལྷུག་བསུལ་གཏམ་ངན་བྱུང་བསྐྱོན་ས། བདག་འཛིན་འདུལ་
 བའི་གདམས་ངག་ལྷུས། ད་ནི་ཤི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ། ལྷོ་སྦྱང་དོན་བདུན་མའི་རྩ་བ་རྫོགས་སོ།།

Que este néctar da quintessência das instruções
 Transforme em caminho para a iluminação as cinco degradações que proliferam em nossos dias.
 Esta é uma tradição que nos vem de Serlingpa.
 “Graças às boas influências karmicas das minhas práticas anteriores. E graças às minhas grandes aspirações, Em busca do ensinamento que domina o ego. Eu tenho desprezado o sofrimento das palavras ofensivas. Agora, quando eu morrer, não haverá lamento!”
 Assim finaliza o texto raiz dos sete pontos de treinamento do espírito.