

Como desenvolver e manter uma relação professor e discípulo

Nagarjuna, um grande Bodhisattva, disse:

“Tal como os sábios respeitarão uma estátua do Sugata,
Mesmo que possa ser feita de madeira e por mais que possa não ser adornada,
Da mesma maneira, embora essa minha composição possa ser lamentável,
Que você possa não criticá-la, por ser baseada no Sublime Ensino.”

Eu não estou dizendo isso como uma idéia minha. Isto vem dos ensinamentos do Sutra e do Tantra de Buda Sakyamuni. Muitas pessoas não os leram, e é por isso que eu fiz essa coleção de ensinamentos.

Falando de modo geral, nós não devemos interpretar mal os ensinamentos. Por termos tido maus hábitos por muitas vidas, a verdade é dura para nós acreditarmos. Este é o motivo de ser necessário mantermos uma boa relação com nosso professor.

Shantideva (séculos VII e VIII) disse:

“Uma palavra benéfica e eles se ressentem
Enquanto todos se ressentem, eu me tiro do bem.
E se quando eles falam, eu fecho meus ouvidos,
A queima da cólera deles é a causa dos estados mais inferiores.”

A manifestação de Samantabhadra, Longchenpa (1308-1363) também disse:
“Quando eu digo a verdade, as pessoas não acreditam, criticam e se tornam ruins. Se eu digo coisas superficiais, as pessoas acreditam mas não há benefício.”

A manifestação de Shantideva, Patrul Rinpoche (1808-1887), disse: “Embora você explique, as pessoas perdem o ponto ou não acreditam em você. Embora sua motivação seja realmente altruísta, as pessoas pensam que não são. Nestes dias quando a mente torta vê o certo como torto você não pode ajudar ninguém – desiste de qualquer esperança sobre isso.”

Nas Palavras do Meu Professor Perfeito diz-se: “Nenhum sutra, tantra ou shastra fala de algum ser atingindo a perfeita Budeidade sem ter seguido um professo espiritual.”

Porque terem tido uma respeitosa relação com seus professores, mil Budas se iluminaram. Se um não for respeitoso, esse um não pode realizar a iluminação. Há somente um caminho. Não há um segundo caminho. Nós devemos pensar isso agora mesmo, nós temos uma oportunidade muito boa. Por muitas vidas, nós não tivemos esse tipo de oportunidade. O grande professor Dakpo Lage disse: “Concedendo suas bênçãos que minha mente pôde seguir o Dharma.”

Diz-se nas Palavras do Meu Professor Perfeito: “Pessoas comuns como nós são, em sua maioria, facilmente influenciadas por pessoas e circunstâncias ao

nosso redor. Este é o motivo pelo qual nós devemos sempre seguir um professor, um amigo espiritual.”

Nós pensamos que, porque estudamos o Dharma, nós temos algum conhecimento. Mas, de fato, nós não mantemos os ensinamentos do Dharma dentro das nossas mentes – somente na nossa boca e corpo. É por isso que o comportamento superficial surge. Nós sempre cometemos erros. Se não há entendimento sobre esta oportunidade e nós a perdemos, tudo pode dar errado. O grande professor Chatral Rinpoche disse: “Se nós não sabemos a data certa e nós dizemos a alguém que é dia dois quando de fato é dia primeiro, todos os meses à frente estarão errados.”

Se existem oportunidades perdidas, então por muitas vidas nós podemos perder a chance de uma boa interdependência. De fato, as pessoas pensam que um professor de Dharma e um professor normal de universidade têm as mesmas qualidades.

Diferenças entre um professor de Dharma e um professor de universidade.

Os ensinamentos de um professor universitário são só uma educação temporária, estudo e suporte.

Os ensinamentos vindos de um professor do Dharma não são assim. Quando recebemos ensinamentos no Dharma são para a nossa liberação. Nós estamos fazendo prática e isso nos traz realização e todos os seres sencientes serão beneficiados com nosso desenvolvimento de aspiração e Bodichita. Isto não é um benefício temporário. Isto é um benefício absoluto único.

Algumas pessoas pensam que um professor de Budismo é como uma escova de dentes e precisa ser mudado depois de um tempo. Na relação entre professor e estudante é muito mais importante mantermos o Samaya porque, se em assuntos normais nossos erros afetam somente uma ou duas vidas, nos assuntos do Dharma nossos erros afetam muitas vidas futuras. As pessoas não sabem o quanto é perigoso isso e o quanto é importante estudar e realmente seguir o que é correto. Nós precisamos pensar como manter essa tão importante relação dármica.

Nas Palavras do Meu Professor Perfeito diz:

“Exatamente como o tronco de uma árvore comum

Deitada na floresta das montanhas Malaias

Absorve o perfume de sândalo de folhas úmidas e galhos,

Você vai se parecer com quem você seguir.”

Uma boa relação entre professor e aluno é como isso. Se a relação não é boa, é como cocô de cachorro que está em um único ponto mas todo o lugar cheira mal. Por isso é muito importante que você mantenha uma boa relação com o seu professor. Isto não é para seu benefício temporário mas um tanto para seu benefício para esta e futuras vidas.

O segundo Buda, Guru Padmasambhava disse:

“Não examinar o professor

é como tomar veneno,

não examinar o discípulo

é como saltar de um precipício.”

Você precisa primeiro verificar e encontrar um autêntico e autorizado professor que tenha sabedoria e conhecimento. Não cometa mais erros. Se você tem um comportamento superficial, então você continuará cometendo erros. Você precisa ser muito cuidadoso.

No Tantra “A Inefável Confissão Absoluta”, está escrito “conhecer ou não conhecer, eu transgriro através da ignorância os preceitos dos meus professores e meus votos.”

Está escrito nos ensinamentos que yogis não devem se misturar, nem por um momento, com aqueles que degeneram Samayas (votos sagrados). Dentro do Vajrayana, é chamado Samaya e no Mahayana é chamado voto mas o significado é o mesmo.

O significado de um voto é como uma energia ou poder. Como em termos ordinários um carro sem gasolina não pode andar; da mesma forma, se nós não mantemos nossos votos, não podemos libertar os seres sencientes do samsara e não podemos beneficia-los. Não somos capazes de realizar a liberação nem para nós mesmos.

Basicamente, Samaya in Sânscrito é o que em tibetano chamamos *Dam tsik*. *Dam* significa manter o voto e nos protegemos. *Tsik* significa que se não mantivermos o voto, nasceremos no reino do inferno com nossos corpos queimando em um fogo interminável.

Por exemplo, quando você recebe uma iniciação de um Guru, você recebe uma gentileza. Daí você continua recebendo mais ensinamentos sobre a introdução da natureza da mente, isto é a terceira gentileza. Então este será seu Guru raiz. Estas são as Três Gentilezas do ensinamento Vajrayana, isto é similar na tradição Mahayana. A explicação pode ser um pouco diferente mas o significado é o mesmo.

Quando você recebe ensinamentos de um professor, você precisa verificar se ele é de uma linhagem pura ou de uma linhagem interrompida.

Se ele é de uma linhagem pura essa é uma grande oportunidade. Você deve pensar que este professor tem dentro de si mesmo a essência de todos os Budas. A Sagrada Linhagem e a Sacralidade desta transmissão do Buda e a Importância do Dharma da Sagrada Linhagem como transmitida do professor ao aluno.

Se você olha para seu professor com decepção, automaticamente você estará olhando para todos os Budas com decepção e não será capaz de receber as bênçãos, já que o professor representa Buda. Nós não podemos perder a oportunidade na primeira chance. Se você perde um professor, é o mesmo que perder todos os Budas e Bodisatvas. Desta forma, você ficará se interrogando no Samsara por muitas vidas. Patrul Rinpoche disse:

“O professor com qualidades infinitas completas

É a sabedoria e compaixão de todos os Budas

Aparecendo com uma forma humana para seres doentes.

Ele é a fonte desigual de todas as realizações.”

Existem muitas linhagens temporárias, mas todas vêm da linhagem absoluta, porque todas as linhagens vêm do Buda Sakyamuni e do Guru Padmasambhava e elas são suficientes para eles. Nós precisamos respeitar todas as escolas. Respeitando todos os estudantes do Dharma como nossa Sangha. Eles são realmente membros da Sangha.

Se existem desentendimentos entre os membros da Sangha com fofoca, briga, que causem como resultado conflitos e discórdia, como Kabje Dilgo Khyentse Rinpoche ensinou, essa pessoa irá cair imediatamente no reino dos infernos no momento de sua morte. Ela não irá nem mesmo viajar pelo bardo da morte.

Basicamente, nós temos dois tipos de professor: um tipo de professor é o grande professor. Exemplos de grandes professores são Kabje Dudjom Rinpoche, Kabje Dilgo Khyentse Rinpoche, o 16º. Karmapa e o Dalai Lama. Eles não possuem corpos kármicos. Eles somente possuem um corpo de sabedoria. Por causa de nossos karmas negativos e do aparecimento de hábitos errados, nós não podemos ver suas qualidades sagradas que são imensuravelmente puras tanto interna quanto externamente.

Também existe o outro tipo de professor, não tão grande como aqueles pois eles têm um corpo kármico mas suas mentes são como a sabedoria de Buda. Qualquer que seja o professor que ensina, isto beneficia todos e é o Dharma Supremo. Nós devemos respeitá-los e aos seus ensinamentos. Se eles são realmente professores de boa qualidade, então todos se beneficiarão.

Buda tinha três manifestações de Kaya: a manifestação de Nirmanakaya a qual todos nós podemos ver. E as manifestações de Sambhogakaya e Dharmakaya que não podem ser vistas por seres sencientes ordinários. Nós não podemos ver estes corpos sutis porque não temos méritos suficientes.

Buda manifesta seu Nirmanakaya para ser visto pelas pessoas comuns que podem então receber ensinamentos. Agora, nós não podemos ver o Nirmanakaya de Buda, mas nós temos uma representação especial dele que é o Dharma e os professores. Quando recebemos ensinamentos, devemos ser fiéis e acreditar para criar-se uma conexão especial entre o aluno e professor. Por isso, nós devemos ter disciplina, o que é muito importante.

Se uma pessoa não é fiel e não acredita, não receberá nenhuma benção, nem mesmo se mil Budas vêm ao seu encontro.

O grande realizado Jigme Lingpa (1730-1798) disse: “Se a pessoa não mantém o Samaya, praticando a recitação do mantra da cem deidades por muitos anos, não pode se libertar. Toda a virtude é estragada.”

Se uma pessoa quebra o Samaya, onde quer que essa pessoa vá ou quem quer que ela encontre, haverá um impacto negativo.

Sobre e o que se precisa para iniciações no Vajrayana e práticas tântricas

Por que existe as autorizações de iniciações, Kabje Dilgo Khyentse Rinpoche ensinou:

“Qual é a qualidade da autorização? Isto é chamado de amadurecimento da autorização. O que está sendo amadurecido? Todos os seres sencientes têm o potencial do tathagatagarbha, que é intrínseco a natureza da mente.”

Quando você recebe uma única iniciação, isto já inclui três votos. Nos ensinamentos de iniciação você recebe três votos porque eles incluem os votos Hinayana, Therayana e Mahayana. Daí, estes são transformados nos votos Vajrayana ou na sua essência.

Responsabilidades associadas ao recebimento das iniciações

Os mantras secretos do Vajrayana permitem a Iluminação no tempo de uma vida. A primeira iniciação é a iniciação do vaso. Se a primeira iniciação não é feita, a segunda iniciação não pode ser concedida e da mesma forma, se a iniciação secreta não é feita, a iniciação da Sabedoria não pode ser concedida. A sucessão de intervalos entre estas iniciações pode variar de acordo com a receptividade e maturidade de cada discípulo.

O recebedor deve unir-se em conformidade com a obrigação do Samaya, o que constitui o coração da iniciação. Existem diferentes Samayas mas todos incluem o Corpo, a Fala e a Mente do Guru. Então o mais importante é unir-se a ele fielmente.

Se uma pessoa não recebe uma iniciação, não deveria nem mesmo ler um texto sagrado. A realização somente acontece se o discípulo mantém o Samaya perfeitamente puro.

Se nós, seguidores dos mantras secretos do Vajrayana, somos capazes de aceitar de coração a essência da prática dos três Preceitos, a vestimenta exterior, seja um monge ou um praticante comum, não tem importância. Isto foi ensinado por Kabje Dudjom Rinpoche.

Um Sutra de Buda diz que se uma pessoa recebe um ensinamento de uma única parte e não mantém o Samaya, então nascerá por quinhentas vidas como um cachorro. Imagine se você recebe um ou dois dias de ensinamentos, quantas são as partes recebidas durante esses dias. Nós pensamos que queremos nos tornar Iluminados, mas o resultado kármico é que nos tornamos um cachorro. Se você não tem respeito pelo seu professor, Patrul Rinpoche disse:

“Por não examinar um professor com grande cuidado,
o fiel desperdiça seus méritos acumulados.

Da mesma forma que uma cobra cruel é pega pela sombra de uma árvore
E, seduzida, ela perde a liberdade até ser encontrada.”

Sobre o comportamento das pessoas, Shantideva disse:

“Um momento, amigos.

No seguinte se tornam, amargos inimigos.

Até coisas agradáveis estimulam o descontentamento.

Pessoas mundanas – difícil é agrada-las!”

Como se tornar um professor budista

Sua santidade, o Dalai Lama, deu um conselho: você não precisa se tornar Budista. Respeite a sua cultura, é um grande conselho. As pessoas não

compreendem o sentido disso. Eu posso dizer que se você se torna um Budista, precisa estudar o Dharma para ser verdadeiramente um Budista. Se você não estudar o Dharma, apenas fará uma grande bagunça. E o mesmo vale para se você aceitar falsos, pretensos professores. Ainda, você estará destruindo a doutrina Budista, o que trará um karma muito negativo. Se você não se tornar budista, será impossível que estes problemas existam. O conselho do Dalai Lama tem muito significado; ele traz proteção para cada um. Se você se tornar budista, não faça esta bagunça. Com isso, todos se regozijarão, e você estará recebendo karma positivo.

Não interprete de modo incorreto os estudos do Buda e Dharma que seu professor está dando.

Alguns professores ensinam abertamente Dzogchen ou Mahamudra, que são segredos do Dharma e ensinamentos muito importantes. Eles dizem que antes não são necessárias as práticas de Ngondro e de Lama Yidam Khandro. Estão indicando uma direção errada, pois se isto fosse verdade, então Buda e Guru Padmasambhava, o segundo Buda, estariam errados, pois eles escreveram tantos comentários que, com isso, seriam desnecessários. Por exemplo, Guru Rinpoche disse que se uma pessoa não tem terras, não pode construir uma casa. Da mesma maneira, se as práticas básicas de Ngondro e de Lama Yidam Khandro não forem terminadas, receber Dzogchen ou Mahamudra não pode resultar na sua iluminação. De qualquer forma, a doutrina budista é só uma. Não há uma nova. Esse tipo de professor está tentando fazer uma nova doutrina budista. Você precisa tomar cuidado.

Os itens adicionais para proteger os estudantes que precisam de ajuda

A Sagrada linhagem e a sacralidade da transmissão sagrada do Buda-Dharma, o que o professor precisa saber, praticar, estudar. O professor deve ter realização, deve ser um portador da linhagem, deve ter autorização para ensinar.

Sobre os perigos dos falsos professores, o Vitorioso Longchenpa disse:

“Desejando sua própria grandiosidade, exporá o Dharma para outros e através de numerosos truques enganadores reterá um círculo de pessoas importantes e humildes. Mas tal mente agarrada a realidades grosseiras é a causa do orgulho. Ter somente planos de curto prazo é meu conselho do coração.”

No passado, estudantes poderiam procurar por professores qualificados. Hoje em dia, os professores precisam procurar pelos alunos. De fato, nessa era degenerada, qualquer um que conheça um pouco do Dharma deseja se tornar um professor. Esta pessoa está só pensando no poder e em uma forma de negócio; este é um dos oito dharmas mundanos. Ele pensa que sabe tudo. Se torna professor, mas pensa que está se tornando Buda. E se alguém faz uma pergunta, ele responderá mesmo que não saiba a resposta certa.

Mipham Rinpoche (1846-1912) disse:

“O ensinamento não deve ser adulterado pelas invenções perversas de dialetantes.”

Isto não é benéfico para ninguém – nem mesmo um benefício temporário. Este tipo de engano é ruim para nossa própria vida e para a vida de outras pessoas. É uma perda de tempo.

O professor do Dharma do Buda deve ter conhecimento, deve ter estudado o Dharma e deve ter uma verdadeira e profunda realização. Se ele não tem realização, então somente o intelecto está sendo usado. Nós pensamos que nosso intelecto é sabedoria, mas ele pode ser não-sabedoria. Uma pessoa que faz bombas pode ser vista como muito inteligente, mas do ponto de vista budista isso é não-sabedoria, porque muitas pessoas podem ser atingidas com seus feitos. Nós podemos até ter a correta motivação e pensar que é o caminho certo, mas não sabemos e não temos certeza e nossos hábitos errados fazem surgir os oito dharmas mundanos.

Então nós pensamos que estamos certos quando, na verdade, não estamos. Cometemos erros sem saber, como quando um fogo parece que acabou porque as cinzas estão frias no topo. E daí colocamos a mão dentro e acabamos nos queimando porque as cinzas continuam quentes por baixo. Isto é enganar a nós mesmos e, claro, aos outros também. Nós não podemos ver nossas tendências habituais erradas, mas elas sempre nos fazem errar. Nós pensamos que somos muito especiais, mas na verdade não somos. Precisamos ser humildes, com menos ego, precisamos consertar a nós mesmos primeiro para poder ajudar aos outros seres. De outra forma, é como tentar consertar o céu.

Kabje Dudjom Rinpoche (1904-1987) disse: “Se durante suas práticas, circunstâncias ruins aparecem no caminho, isto é relativamente fácil de lidar. No entanto, boas circunstâncias apresentam maiores dificuldades. Existe o grande perigo de que em tão boas circunstâncias apoiadas pela crença de que você atingiu um alto nível de realização, você se devota a caminhos para alcançar grandeza nesta vida e se torne servo de distração do Demônio Devaputra. Você precisa ser muito cuidadoso. Você precisa saber que isto é uma encruzilhada e que você pode ir para cima ou para baixo, o ponto onde grandes meditadores são postos em teste.”

Mesmo professores de alto nível têm este problema. Imagine no início, quando nós estamos nos tornando professores, o quão enormemente perigoso isto é.

Kabje Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991) disse: “Se uma pessoa não pratica e deseja ensinar, não há benção. É como um copo vazio tentando encher um outro copo vazio. É nada sendo despejado em nada.”

A coisa mais importante é praticar porque se nós alcançamos nossa realização, qualquer coisa que façamos automaticamente trará benefícios aos outros seres.

Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892), uma manifestação de Manjushri, ensinou: “Antes cem poderiam ser libertados facilmente, mas nesta época degenerada, é difícil liberar mesmo que seja um único ser senciente por causa das visões incorretas e da não crença.”

Nós não podemos alcançar a liberação facilmente por causa do nosso profundo karma negativo.

Como conseguir tornar-se um professor? Isto tem que ser considerado e estudado porque, como Sakya Pandita disse: “Se a pessoa não estuda, então sua meditação e ensinamentos são como uma pessoa sem mãos tentando escalar uma montanha.”

Se você se torna um professor, você deve desenvolver a Boddhicitta Mahayana. No Vajrayana, existem diferentes tipos de professores qualificados, mas todos juntos incluem o Tantrayana, as Instruções dos mantras secretos e os Suttas chamados instruções do Tripitaka. Quem sabe tudo isso é um professor qualificado.

O professor precisa da permissão para ensinar dada pelo seu Lama Raiz, que é quem sabe as qualidades dele. Se o professor não recebeu permissão para ensinar, ele então quebrou o Samaya. Seus ensinamentos serão como veneno e não podem beneficiar os outros. Alguns estudantes não tem a confiança do professor, mas eles ensinam mesmo assim.

Um exemplo disso é quando eu recebi uma carta de permissão do Governo Tibetano. Eles não sabem minha qualidade de estudo, o trabalho deles é somente político. Eles não têm nada com o Dharma. Dharma e política não têm conexão. Os trabalhadores do Governo são pessoas laicas, não grandes praticantes do Dharma.

Na realidade, mesmo aqueles chamados Tulkus ainda precisam estudar por um longo tempo. Se um Tulku não estuda, ele não se tornará um professor qualificado mesmo que ele tenha sido um grande professor na vida passada. Ele pode ter uma história bonita e muito profunda na sua vida passada, mas se não tiver conhecimento suficiente, sua reencarnação pode destruir sua bela história.

Os tibetanos dizem que as pessoas comuns se tornam monges e monjas quando ficam cansados da vida normal e envelhecem. Porque não obtêm sucesso em suas vidas, eles tornam-se monges. Estes podem então ser chamados monges ou monjas comuns cansados. Já que eles não estudam o Dharma, eles serão monges ou monjas muito inúteis. Hoje em dia, estes monges comuns cansados, assim como as pessoas normais, estão se tornando professores.

Como eles podem trazer algum benefício? Eles pensam que estão ajudando os seres sencientes, mas eles podem somente destruir o Dharma. Nós temos que proteger o Dharma junto com o pensamento de beneficiar os seres sencientes.

Se nós protegemos o Dharma, automaticamente outros seres serão beneficiados. Nós temos que estudar profundamente, e não como turistas no Dharma, para conquistar benefícios verdadeiros. Se não, é estar destruindo o Dharma.

Kabje Dudjom Rinpoche disse: “Até que a expressão das qualidades do seu entendimento interior tenha atingido a perfeição, é errado contar suas experiências para todos. Então, mantenha sua boca fechada.”

Patrul Rinpoche também diz:

“Esconda o corpo e permaneça em um lugar solitário.

Esconda a fala e desligue-se da conversação.

Esconda a mente e somente olhe seus próprios erros.

Então pode ser chamado um yogi oculto.”

Em um Sutra, há um ensinamento de como você perde seu mérito. São quatro as causas para isso:

1. Quando você lamenta ter feito qualquer ação virtuosa.
2. Quando você conta a todos sobre um ato meritório, como, por exemplo, um retiro, exibindo-o como um diploma.
3. Quando você dedica seu mérito de uma forma errada.
4. Quando você não dedica seu mérito de forma nenhuma.

Em relação a qualquer mérito ou prática, você deve manter segredo. Não conte seus meses ou anos de um retiro. De preferência, pratique seriamente por toda a sua vida. Quando você tiver uma verdadeira realização sobre causa, efeito e vacuidade, então você terá uma grande realização.

Existem muitas pessoas que têm pequenas experiências do Dharma, como uma gota de água no Dharma. Elas já estão escrevendo livros do Budismo. Esse tipo de pessoa não reconhece uma experiência verdadeiramente profunda. Elas escrevem livros chamados livros de Dharma, trazendo mais distrações. Não há benefício.

Elas pensam que estão fazendo isso para benefício dos outros, mas na realidade, isso não é benefício. Isto não é necessário. Estes novos livros e estes autores não possuem as qualidades de um Bodisatva. Muitos grandes comentários de Grandes Budas e Bodisatvas estão prontos para serem lidos. Você deve gastar seu tempo estudando estes preciosos ensinamentos e livros. Será mais benéfico para você e para os outros. Livros novos não têm significado suficiente – eles só misturam samsara e Dharma. Eles só criam mais distração e obstáculos.

O quinto Dalai Lama tinha um secretário chamado Deje Sangye Gyatso. Ele escreveu muitos livros. Quando ele foi ficando velho, ele percebeu que *Mara garb wangchuk* tinha dado a ele uma caneta, o que tinha sido a causa de muitos anos perdidos em distrações. Ele percebeu que se tivesse, de preferência, gasto este tempo praticando, ele poderia ter alcançado a Iluminação. Ele finalmente concluiu: “Toda a minha vida foi desperdiçada em distração porque Mara me deu uma caneta!”

Nagarjuna disse:

“Existem quatro tipos de pessoas –
aquelas que vão da luz para a luz,
aquelas que vão da escuridão para a escuridão, (...)”

Basicamente, os seres sencientes estão na escuridão. Especificamente, nós somos todos seres humanos que estão indo da escuridão para a luz. Hoje em dia, na maioria das vezes as pessoas estão indo da luz para a escuridão. Isto é uma coisa triste.

Nós temos uma boa oportunidade. Se não a mantivermos, mais uma vez nós iremos para a escuridão.

Meu desejo é que, que com esse texto sobre a relação professor-aluno, as pessoas vão da luz para a luz e não da escuridão para a escuridão.

Eu não estou dizendo que eu tenho muitas boas qualidades, mas eu sou grato ao meu Guru por esta oportunidade. Eu tive mesmo boas instruções dele.

É por causa de sua gentileza de me abençoar que eu fui capaz de memorizar, praticar constantemente e sempre seguir o significado por muitas vezes, e, assim, escrever esta coleção de ensinamentos. Mas, se algumas pessoas, ao lerem este texto, me criticarem, a culpa não será minha, pois elas não estarão seguindo ou estudando o Dharma budista. Se o estiverem estudando, verão estes comentários ditos por grandes professores, não há necessidade de criticar. Eu espero que este texto possa trazer benefícios a todos. Algumas pessoas estão se comportando superficialmente, o que é muito perigoso. Eu espero especialmente que este texto as beneficie. Isto foi escrito porque a Sangha em São Paulo me pediu este ensinamento.

Este texto não deve ser comparado com a versão em inglês. Novos trechos foram introduzidos durante o processo de tradução. Em caso de dúvidas, envie um e-mail para o endereço contido em www.shechenbrasil.com

Venerável Lopon Osel
23 de julho de 2006