

## #06 A Prática de Shamata e Mettabhavana – RI 2020

Lama Padma Samten

<inserir o local e a data>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #06

*Este é um material transcrito a partir de ensinamentos orais de Lama Padma Samten. Ele é usado exclusivamente para apoiar os estudos e práticas dentro da sanga, pedimos não reproduzir em outros sites. O material está em constante revisão e melhoria; quaisquer erros encontrados são devidos às limitações das pessoas envolvidas na transcrição e na edição, e serão corrigidos assim que possível.*

*Caso tenha contribuições para melhorar esta transcrição, entre em contato pelo email [repositorio.transcricoes@gmail.com](mailto:repositorio.transcricoes@gmail.com).*

### Tabela de conteúdos

---

- [Shamata impura e shamata pura](#)
- [Mettabavana](#)

### Shamata impura e shamata pura

---

Na sequência, focaríamos em shamata. Gyatrul Rinpoche descreve shamata impura e shamata pura. É um pouco estranha essa nomenclatura, mas eu acho ela didática, interessante. Em inglês a expressão é quiescência. Nesse texto de Gyatrul Rinpoche tem uma parte que se refere à quiescência impura, onde tem um pé de página que diz quiescência = shamata, impura e pura. Esse tema é muito interessante porque nos ajuda a ver que tipo de prática ocorre quando nós sentamos em silêncio. Vocês irão ver essas instruções, por exemplo quando sentamos em shamata impura, que é a mais comum, nela eu elejo um foco, de modo geral nós temos um foco, por exemplo, como a nossa mente é dual, nós temos a experiência dual de mente.

Ainda que seja uma experiência dual de mente, na verdade nós dizemos que é dual porque não percebemos que é uma experiência não dual. A experiência dual é, por exemplo, “eu olho uma xícara, ela ali e eu aqui. Se eu me levantar e for até a cozinha e voltar, a xícara não vai comigo, como eu posso dizer que a xícara e eu somos inseparáveis?” e assim eu estou preso na noção grosseira: olhos, ouvidos, nariz, língua e tato. Eu não percebo o aspecto sutil. Eu não percebo, por exemplo, que quando eu digo “xícara” eu tenho um aspecto sutil que designa xícara, se vocês tem uma experiência com adolescentes em casa (1:43:01) ou se vocês estão casados (com seres aquarianos, especialmente.) vocês vão ver que as coisas se redefinem e a pessoa pode olhar para a xícara e pensar que é um bom lugar para colocar canetas e lápis, pronto! Aquilo deixou de ser xícara. Aí vem a mãe e tenta convencer o filho que não faça isso, vai lavar a xícara, secar e colocar no armário de novo; “não pegue as minhas coisas e quando precisar de alguma coisa fale comigo porque eu sou a regente daqui, entendeu? Depois que eu morrer, você pegue tudo e faça o que quiser. Mas por enquanto não, aqui dentro de casa mando eu.” Isso é o exemplo da

não dualidade, a pessoa olha e PLIM e surge alguma coisa. Eu acho que fazemos boas coisas com essa não dualidade, por exemplo a reciclagem de materiais, reinventado utilidades, olhamos para uma coisa e aquilo vira outra coisa e tudo bem. Maravilhoso, isso é a não dualidade. Mas quando eu não entendo esse aspecto sutil(1:44:23) que surge de forma não dual produzindo experiências separativas que parecem duais, parecem separadas, eu tenho essa experiência de que estou contemplando alguma coisa fora de mim.

Então, em shamata impura, eu olho a xícara, eu aqui e a xícara lá. Se eu quiser treinar a minha mente, eu não tiro a mente da xícara e nem respiro (piada), quer dizer, respirar pode! Aí a pessoa amplifica a capacidade de foco. Quando a pessoa olha a xícara e está neste processo de treinamento aparecem impulsos de outras ordens e o treinamento é esse, é simplesmente poder dirigir a mente naquela posição que depois a pessoa pode usar outra, outro objeto, mas ela está ganhando a capacidade de dirigir a própria mente. Shamata é super útil.(1:45:41)Se tivermos uma mente dispersa, nós realmente não vamos a lugar nenhum. Por exemplo, vocês estão numa sala cheia de coisas atraentes para as crianças e dão para uma criança um objeto, uma xícara, e dizem “você vai lá na mesinha que está no fundo da sala e coloca ela lá”, ela não consegue porque ela dá 2 passos e encontra uma coisa, dá mais 3 passos e encontra outra coisa. Tem que treinar shamata impura nos cachorros (rsrsrs), colocar eles na frente do prato de comida e não pode comer. Ela tem um objeto, mas não pode tirar os olhos daquilo e não pode avançar, assim somos nós (shamata). Aí dói um ombro, dói o outro ombro, dói as costas...”você tem certeza que isso conduz à iluminação? Parece que a minha vida está piorando e antes eu não tinha medo de fantasma, mas agora eles estão aparecendo por tudo." Um dos critérios de qualidade de shamata impura é a pessoa não ver mais nada ao redor, em lugar nenhum, vê só o seu objeto, seja qual for.

Já na shamata pura o controle de qualidade é: a pessoa já ganhou uma estabilidade, então ela é capaz de pegar uma coisa que ela tenha que levar no fundo da sala, ela vê as várias coisas atraentes em vários lugares, mas não perde o foco, ela vai lá e coloca o que tem que colocar no fundo da sala. Isso é um upgrade e tanto, isso é maravilhoso. Na shamata pura o controle de qualidade é, você atravessa a sala e lembra do que viu ao longo da sala, mas você não segue o que viu. Se estamos praticando meditação, lembramos das aparências que voaram ao nosso redor, mas nós não seguimos, mantemos o foco que tínhamos. Então, o que nós estamos buscando com shamata? Nós estamos buscando a capacidade de dirigir a própria mente. Estamos tentando puxar para nós a mente que vai nos ajudar no caminho. Se não tivermos motivação e algum nível de direção da própria mente, nós não temos como andar. Aqui nós estamos iniciando o caminho, nós evitamos a motivação comum do mundo e estamos ganhando alguma capacidade de dirigir a própria mente. Aqui eu não estou descrevendo o treinamento, mas eu estou descrevendo este conceito que podemos olhar. Essa é a primeira passagem por esses itens. Se vocês, por exemplo, quem tiver uma habilidade, estiver entrando por aqui e quiser tomar dentro de shamata impura, um objeto muito especial, pode tomar o elemento terra, que é uma das coisas clássicas, ou seja: "você sente como uma montanha" e toma a estabilidade e a firmeza do corpo como foco. (1:50:42) Shamata impura. Pode tomar o elemento água como foco, se soma ao elemento terra, ou seja, nenhuma tensão. Pode somar a isso o elemento fogo, sentindo a tepidez e a energia em cada fração do próprio corpo. Então podemos tomar o elemento ar, observe o elemento ar, vocês observem o elemento ar presente, atravessando e fluindo por cada parte, ínfima que seja, do próprio corpo. Vão se somando os elementos. Soma o elemento éter, ou seja, o brilho da mente. Aí a pessoa pensa: “estou iluminado!” Nós vamos nos enganar várias vezes. Porque quando temos

um objetivo parece que a realização daquilo é ir até o ponto final. Mas está bem, shamata impura está bem. Estamos com os elementos equilibrados, surgem experiências ao redor, eu não deveria flutuar, mas eu deveria perceber as experiências. Sem flutuar os elementos. Essa prática vai ser muito importante se a pessoa puder fazer, porque ela vai perceber a não dualidade: surge um pássaro, surge um ser, surge um ruído. Não é apenas o que surge, surge a flutuação dos elementos; se levar um susto, surge uma flutuação intensa do elemento fogo, (1:54:29) do elemento ar. Então a pessoa começa a ver as várias experiências através dos elementos e das energias correspondentes, isso é super útil, isso é um outro modo de perceber o samsara, que não é através de um processo discursivo causal. Aqui já seria interessante a pessoa fazer práticas mais extensas, shamata, isso vai dar um foco na mente.

## Metabavana

---

Na sequência, nós praticaríamos metabavana. A primeira parte da metabavana é uma prática de purificação, por quê? Vamos perceber que se estamos praticando, somos iniciantes no processo da meditação vamos perceber que as perturbações que surgem na nossa mente e que embarcamos, estão todas ligadas às experiências de relações com outras pessoas, em outras circunstâncias, assim é muito importante que possamos praticar a metabavana para alterar o olhar que temos em relação a todos os seres e com as várias circunstâncias, várias situações e vários lugares também. Metabavana é crucial nisso, se nós não formos capazes de acessar os mundos cármicos em que estamos operando e transformar esses mundos, será muito difícil nós avançarmos no caminho, porque as bolhas vão parecer muito densas, muito reais, as aparências vão parecer muito reais. eu preciso trabalhar nelas, eu preciso transformar isso, as aparências como nós vemos nos conduziram ao lugar onde nós estamos e a forma como nós nos sentimos, se eu não puder acessar isso, é muito difícil eu produzir um avanço de fato. Então nós precisamos trabalhar metabavana como purificação. Por outro lado, se nós trabalharmos metabavana enquanto purificação do nosso olhar, isso vai se refletir também sobre a nossa saúde, a nossa saúde vai melhorar e precisamos de uma saúde melhor para seguir o caminho. Na primeira abordagem de metabavana nós olhamos para todos os seres. em todas as direções, especialmente aqueles seres que nos perturbam por atração ou aversão e nós vamos aspirar que eles encontrem a felicidade e as causas da felicidade, superem o sofrimento e as causas do sofrimento, mesmo que inicialmente isso pareça um pouco teórico. Mas vamos seguindo e com o tempo a rigidez passa a ceder. Aqui fica essa sugestão, começa com motivação, desenvolve motivação mahayana, prática shamata impura e shamata pura e pratica metabavana. Assim seguimos o caminho, vocês não tenham a menor dúvida que esses primeiros três passos vai mudando a vida e avançando.