

Ensinaamentos de Dūdjom Rinpoche sobre Meditação 1979

Esta é a transcrição de um vídeo em que Kyabje Dūdjom Rinpoche oferece ensinamentos sobre meditação. O vídeo foi feito por Sogyal Rinpoche, em maio de 1979 em Richmond, Londres.

Link para o vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=qbJ7u_nJb54

Por um lado, aquilo que chamamos de Dharma é muito difícil. Por outro lado, é muito simples, porque de fato depende apenas da nossa própria mente.

Portanto, você deve buscar sua mente e cuidar dela.

Não deixe que a mente seja arrastada pelos pensamentos que surgirem.

Corte as elaborações e conceituações da mente e deixe-a relaxar em seu estado natural.

Deixe a mente simplesmente estar em seu corpo e permita que o relaxamento penetre a mente.

Como é esse estado de relaxamento? É como a experiência de uma pessoa que acabou de terminar um trabalho bastante exaustivo. Depois de trabalhar dura e longamente para cumprir sua missão, quando finalmente acaba, ela experimenta uma satisfação plena de felicidade e contenta-se em simplesmente descansar.

Muito naturalmente, a sua mente chega a um estado de calma e permanecerá relaxada por um tempo, sem ser aprisionada em seu padrão habitual de pensamentos descontrolados e inconcebíveis.

Então, seguindo esse exemplo, você deve tentar observar e proteger a mente, mesmo em meio a todo tipo de pensamentos turbulentos.

Deixe a mente em seu próprio estado natural e relaxe.

Mantenha o corpo imóvel e silencie a fala.

Não pense se deve ou não fazer isto ou aquilo.

Basta estabelecer a mente em um estado de relaxamento e tranquilidade, sem correr atrás de objetos e nem pensamentos descontrolados e loucos.

Em vez disso, permaneça em um estado vividamente aberto e vazio, brilhantemente claro e profundamente relaxado.

Esse estado de conforto é uma indicação de que a mente chegou a sua limpidez inerente e de que simplesmente se estabelecerá nessa lucidez.

Mas ela não permanecerá assim por muito tempo. Algo irá acontecer.

Surgirá um pensamento. Quando esse surgimento ocorrer, deixe a consciência reconhecê-la no mesmo instante. Não ache que algo está errado, apenas reconheça esse surgimento assim que ocorrer.

E apenas deixe tudo como está, com reconhecimento. Se a mente for apenas deixada em seu próprio estado natural, ela se pacificará e o surgimento de pensamentos naturalmente diminuirão, na medida em que você permita que se auto-liberem.

São como ondas no oceano - elas retornam naturalmente de volta ao oceano, e este é de fato o único lugar para o qual elas podem ir.

O mesmo se dá com a nossa mente. Quando a partir de um estado de quietude ocorre um movimento, se o deixarmos simplesmente seguir seu próprio curso natural, ele será liberado por si só. A mente será naturalmente pacificada e se tornará límpida por si só. É assim que se deve fazer esta prática. Mas se em vez disso você pensar "ai agora este pensamento surgiu. Isso não deve estar certo!" E ficar tentando parar o pensamento, isso será apenas mais pensamento.

Praticar assim aumentará mais a sua própria confusão, pois a mente continuará seguindo mais objetos. Portanto, não pratique dessa forma.

Repousar no reconhecimento, sem seguir os pensamentos é conhecido como o calmo permanecer, porque dispersa ou pacifica o poder dos pensamentos e permite que você se mantenha na natureza de bem-aventurança da sua própria mente.

Isto é o que chamamos de shamata em sânscrito ou shiné em tibetano.

Quando você se familiarizar um pouco com essa prática, pode ser que você chegue a um estado de êxtase ou de bem-aventurança física e mental, ou, se estiver meditando durante a noite, pode ser que surja um estado de clareza, como se o dia tivesse amanhecido. Experiências como essas podem ocorrer, e são sinais de que você está cultivando a paz e a calma de shamata.

Não há nenhum problema em considerar essas experiências como positivas, mas seria um erro apegar-se a elas. Se você simplesmente permitir que ocorram, sem qualquer apego, elas servirão de apoio à sua prática e não causarão nenhum dano.

Assim, se qualquer experiência de felicidade ou de clareza ocorrer, não há necessidade de se agarrar a elas com apego, e tampouco de suprimi-las. Simplesmente permita que se dissolvam naturalmente.

Você também pode ter o que é conhecido como uma experiência de "ausência de pensamento". Este é um estado obscurecido, embotado e sonolento, em que não se tem consciência de coisa alguma. Você não está completamente adormecido, mas está embotado.

Essa experiência de ausência de pensamento é de fato um aspecto do calmo permanecer, mas não há pensamentos surgindo e a clareza inerente da mente não está presente. Isso é porque você deslizou para dentro de alaya - a base de tudo - e você precisará se dar conta e despertar. Para se afastar desse estado, endireite o corpo, exale o ar estagnado e concentre sua atenção no espaço à sua frente.

Porém, se ao invés disso, você permanecer nesse embotamento, sua meditação será ineficaz e você nunca avançará. Essa experiência de ausência de pensamento é uma falha na meditação e deve ser eliminada assim que ocorrer. Aguçar a consciência é também muito importante.

Praticar dessa maneira é o caminho para desenvolver o calmo permanecer.

Quando a mente está repousando naturalmente e à vontade em seu próprio estado inalterado, isso é chamado de quietude meditativa. Se a partir desse estado de quietude surgir um pensamento, isso é chamado de movimento, e aquilo que sabe quando a mente está em quietude e reconhece qualquer movimento é a consciência ou rigpa.

Estes são conhecidos coletivamente como *gnas gyu rig gsum* - os três estados de quietude, movimento e consciência.

Quando se é iniciante, a menos que você faça esta prática formalmente em sessões de meditação adequadas, você não será capaz de permanecer em paz. Mas quando se familiarizar com ela, você será capaz de permanecer sem se distrair, mesmo quando estiver andando por aí. E quando se sentar, você permanecerá sem se perder da consciência. Você deve aplicar esta prática a tudo que fizer e, assim, você se desenvolverá e avançará gradualmente.

