

#59 Iluminação da Sabedoria Primordial 4

– RI 2020

Lama Padma Samten

<Bacupari, 25/07 a 02/08>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #59

Revisão: Mônica Panis Kaseker 17/05/2023

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.

Iluminação da Sabedoria Primordial (continuação)

Texto-Comentário de Dudjom Rinpoche (continuação)

1. A Preparação: Preparando a base, Shamata (continuação)

“Alternativamente você pode manter sua mente concentrada mesmo sem nenhum foco particular”. Não importa qual dessas opções você escolha como seu objeto de foco. Enquanto você medita assim, pode parecer que, no início, há até mais pensamentos do que antes, mas continuando a prática sem julgamento sobre você mesmo ou preocupação, você terá a sensação de total calma e paz; e tanto o corpo como a mente se sentirão especialmente bem.

Quando você puder ficar assim unifocado, com sua mente livre de pensamentos, absorvida tão completamente que é como se você não conseguisse ou não desejasse deixar esse estado de meditação, então esse é um sinal de que você chegou à familiaridade com o calmo repousar, com Shamata.”

Na medida em que nós estamos ali e aquela prática segue sem tensão, com clareza, e não brota nenhum impulso de interromper, incômodo, ou qualquer sensação perturbadora, então esse é um sinal de que você chegou à familiaridade com o calmo repousar, que é shamata. Eu acho super precioso que o próprio Dudjom Rinpoche dá o controle de qualidade. Ele descreve a prática e dá o controle de qualidade, que é essa condição em que a pessoa se acalma de um modo natural, está presente ali e não tem a tendência talvez nem mesmo a se levantar.

Gyatrul Rinpoche, nesse ponto diz que a pessoa pode imaginar que está iluminada, que alguma coisa realmente muito profunda aconteceu porque ela está naquele estado e está super bem ali. Mas isso é apenas um estado preparatório, é algo inicial.

Aí nós começamos a segunda parte, que é a geração da sabedoria *Vipassana*.