

## #58 Iluminação da Sabedoria Primordial 3

– RI 2020

Lama Padma Samten

Bacupari, 22/08 a 30/08

Revisão: Mônica Kaseker, 09 de janeiro de 2023

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #58

*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 essa transcrição, entre em contato pelo email [repositorio.transcricoes@gmail.com](mailto:repositorio.transcricoes@gmail.com).*

### Iluminação da Sabedoria Primordial (continuação)

#### Texto-Comentário de Dudjom Rinpoche

---

Nós vamos seguir agora com o texto do comentário de Dudjom Rinpoche a esse texto que é a Iluminação da Sabedoria, clarificação da Sabedoria Primordial. Esse texto, o título aqui é um pouco mais longo:

*Um Manual de Instruções para atingir o estágio da perfeição perfeitamente puro do poderoso e irado Dorje Drölo, subjugador de demônios*

Isso é essencialmente para atingir a visão correspondente a Dorje Drolo. Nessa instrução sobre o Profundo Estágio da Perfeição Primordialmente Puro da Prática Essencial da Força Vital do mais secreto poderoso, irado, subjugador de demônios Dorje Drölo, há duas partes. Então há duas partes nessa instrução. Sobre o quê? Sobre o profundo estágio da perfeição. Essencialmente, a visão. A visão enquanto um lugar completamente puro, onde a nossa mente passa a operar. O profundo estágio da perfeição primordialmente puro da manifestação da prática essencial da força vital, então, seria assim: da manifestação do mais secreto, poderoso, irado subjugador de demônios. É como se fosse o Buda mais secreto, poderoso e irado, Dorje Drölo, que é uma das manifestações iradas de Guru Rinpoche.

Esses dois estágios são: primeiro, a preparação. Preparando a base: Shamata. E dois: a prática principal. Gerando a sabedoria Vipassana. Aqui, por exemplo, Gyatrul Rinpoche vai dizer que existe uma prática preliminar a isso. Então é como se houvesse práticas preliminares. Tudo o que a gente estudou antes também é a prática preliminar, perfeita para que a gente possa entrar nessa parte aqui. Essa parte, então, vem tendo essa compreensão da primeira, segunda e terceira Nobres Verdades, e uma prática consistente da quarta Nobre Verdade, ou seja, o Nobre Caminho de Oito Passos, um a um, até o sétimo, que é Sati. Nós vamos, então, trabalhar essas duas partes.

A primeira parte é como se a gente estivesse retornando até o sexto passo do Nobre Caminho que é, essencialmente, a capacidade nossa de praticar Diana, que começa com a forma de Shamata, que é a forma mais simples. Depois, nós vamos gerar a sabedoria, que é Sati [sânsrito], Rigpa [tibetano]. E, na sequência, nós vamos atingir a fruição natural de Rigpa.

## 1. A Preparação: Preparando a base, Shamata

---

O texto raiz diz:

*Para atingir o estágio profundo da perfeição, dirija a lança da lucidez e da energia à sílaba HUM de cor vermelha, em seu coração.*

A descrição de Dudjom Rinpoche sobre isso diz: Sente-se em um assento confortável, em um lugar isolado, longe da agitação das pessoas do mundo, e também sem muito ruído. Esse ponto aqui eu queria lembrar. Por exemplo, nós estamos aqui fazendo prática em conjunto. Quando nós praticamos em conjunto, nós temos vantagens e desvantagens. Entre as vantagens, está o fato de que, em conjunto, é mais fácil de nós mantermos os horários. Nós nos apoiamos, fazemos tudo funcionar melhor como uma sanga e tudo funciona bem. O obstáculo de nós trabalharmos em conjunto é o fato de que em conjunto nós somos seres sociais. O grupo tem expectativas sobre nós e nós buscamos nos ajustar às expectativas do grupo. É impossível nós estarmos em um grupo, em uma sala de meditação que tem horários, que tem disciplina, que tem uma descrição, sem a gente, necessariamente, se construir de algum modo ali. É importante entendermos que nunca vamos nos ajustar a isso. Essa identidade é uma identidade construída. Nós nos construímos socialmente junto com o grupo. Há esse obstáculo que é, em certo sentido, a fonte da vantagem que nos mantêm praticando.

Por outro lado, se nós vamos praticar sozinhos e nós temos uma maturidade, nós temos mais liberdade com relação a essa identidade social. Nós entramos em uma situação onde nós não precisamos obedecer a identidade social nenhuma. Podemos, simplesmente, nos defrontar com as coisas como elas estão, como elas são, de modo direto, sem que precisemos nos organizar segundo alguma obediência externa. Nós podemos seguir simplesmente o fluxo da energia e da lucidez. Isso, por outro lado, traz uma exigência de uma manifestação real de Bodhichitta. Nós vamos nos manifestar a partir de Bodhichitta, a partir da nossa maturidade. Se não tivermos maturidade, podemos simplesmente perder o tempo. Tokuda San sempre dizia que quando a pessoa pratica sozinha, por exemplo, em casa, ou seja aonde for, aquilo é um nível de maturidade muito grande. Eu acho sempre isso muito extraordinário. A pessoa pratica só e a prática funciona, isso é realmente importante.

Aqui, Dudjom Rinpoche está sugerindo:

*Sente-se em um assento confortável, em um lugar isolado, longe da agitação das pessoas do mundo, e também sem muito ruído. O ponto crucial com respeito ao corpo é sentar aprumado, completamente alerta, na postura dos sete pontos de Vairochana*

- que é, essencialmente, a posição de lótus.

*O ponto crucial com respeito à fala é respirar naturalmente.*

Voltando a esse ponto do corpo, naturalmente, se a pessoa consegue sentar bem em lótus, tudo bem. Há várias coisas que a gente observa: se a pessoa senta em lótus está bem, se senta em meio lótus, também, se senta em outras posições, no chão com as pernas de um jeito ou de outro, está bem também. O mais importante é que a pessoa se sinta confortável, se sinta firme, e que ela esteja, então, completamente alerta.

*O ponto crucial com respeito à fala é respirar naturalmente.*

Fala de um modo geral, está ligada à energia também, então o ponto crucial com respeito a posicionar-se ali com energia vem pela respiração natural. Nós poderíamos definir que essa respiração poderia ser de um jeito ou de outro, mas aqui é simplesmente a respiração natural.

*O ponto crucial com respeito à mente é estar além de quaisquer pensamentos relacionados a passado, presente ou futuro.*

Esse é um ponto completamente maravilhoso. Mas, de um modo geral, nós não conseguimos entrar nisso desse modo. Ou seja, nós não conseguimos entrar nisso pensando: "Bom, agora eu quero escapar do passado, hum.. sim! Agora eu quero escapar do futuro, hum... sim! Agora eu quero escapar do presente, hum... sim." A pessoa não consegue fazer isso. Essa é uma boa descrição mais não é uma boa forma de introduzir a pessoa nesse ponto. Ele mesmo vai introduzir isso de outro modo mais adiante. De qualquer maneira, se a pessoa puder sentar com clareza, se ela simplesmente estiver nessa clareza, ela está além de presente, passado e futuro. Ou seja, não há nenhuma demanda para que a pessoa olhe para o passado, nem para o presente, nem para o futuro, e nem qualquer atividade da mente relacionada a isso.

*Simplesmente, mantenha-se sem qualquer fabricação ou distração.*

Isso também é uma descrição, isso não é uma introdução. Mas a gente mais ou menos entende o que seja isso e consegue de algum modo acessar.

*Se for capaz de permanecer assim, é o suficiente.*

Naturalmente, aqui podem surgir várias críticas. No próprio Zen surgem críticas disso, do seguinte modo: quando você se senta, como você tem essa motivação de sentar, essa motivação, em si mesma, perturba a naturalidade do sentar. Ela é uma fabricação. Mas é difícil de escapar desses aspectos. Nós vamos entender que essa é uma prática fabricada, por mais leve que pareça que ela é, é uma prática fabricada. Nós vamos treinar sessa prática fabricada, que é Shamata.

Eu acho que aqui é interessante a gente lembrar esse comentário de que, quando nós estamos praticando desse modo, nós não estamos alimentando nenhuma entrada em um Brahmavihara, ou seja, nós não estamos buscando qualquer dos âmbitos artificiais dos reinos dos deuses ou de qualquer estado mental particular. Nós estamos tentando escapar disso.

*Se você perceber que sua mente não consegue ficar estável assim, então visualize uma sílaba vermelha HUM no seu coração.*

Veja: ele dá uma indicação mais leve: simplesmente sente dentro dessa abertura. Maravilhoso! Se a gente puder fazer isso, é o melhor caminho, com certeza. Aí Dudjom Rinpoche vai dizer: Bom, se não deu...

*visualize uma sílaba vermelha HUM no seu coração, com o tamanho aproximado de uma polegada, podendo ser maior ou menor se necessário. Caso ela se torne vividamente clara, não foque tão intensamente.*

Porque não é para a gente dar uma realidade, não é para criar uma coisa e agora ficar vinculado a isso. Isso é apenas uma imagem para ancorar a mente.

*Caso ela se torne vividamente clara, ou seja, a pessoa tem uma tendência já a solidificar alguma coisa - não foque tão intensamente, mas simplesmente olhe a sua aparência*

*brilhante e acalme-se naturalmente, adotando um modo sem tensão. Se ainda assim parecer difícil manter-se estável desse modo coloque um objeto, como uma sílaba escrita, um pedaço de madeira, uma pequena pedra, grande ou pequena, diretamente defronte a você e acalme-se, dirigindo o seu olhar na direção do objeto.*

Por que nós estamos utilizando? Nós começamos com um objeto muito amplo: simplesmente repousando além de presente, passado ou futuro. Não foi possível? OK. Então eu vejo uma sílaba HUM, ou agora se isso não for possível, eu vejo algum outro objeto. O que eu estou buscando? Eu estou buscando, com algum objeto, ter uma ancoragem, que eu posicione a mente naquele lugar e eu saiba que eu estou posicionado ali, portanto eu não estou fazendo outra coisa. E eu entendo o que significa dispersão mental quando eu saio daquele ponto. Então nós estamos naquele ponto. E ele, constantemente, vai procurando acalmar a gente:

*Acalme-se dirigindo o seu olhar na direção do objeto.*

Por quê? Eu acho que ele já conhece os alunos ocidentais, que têm uma tendência a querer atingir alguma coisa, pensando: "Isso! Agora se eu botar toda a minha energia aí, eu chego lá!" Mas não é isso. Nós estamos treinando não uma chegada em alguma coisa, nós estamos treinando a capacidade de não dispersar a mente para um lado e outro, e não criar artificialidades, tudo ao mesmo tempo.

*Acalme-se dirigindo o seu olhar na direção do objeto. Fique paralisado, sem mover seus olhos abertos e sem piscar, mas com a mente totalmente relaxada, livre e confortável.*

Aqui também: se vocês pensarem: "Bom, agora eu tenho que abrir o olho, não posso piscar!" Pronto isso vai ser terrível. Essa é uma boa descrição, mas talvez ela não seja a melhor forma de que a gente chegue nisso. Eu acho que a melhor forma era simplesmente inverter a descrição da frase: fique totalmente relaxado, livre, confortável, e nós vamos ampliando esse relaxamento, essa liberdade, esse conforto, a gente vai terminar nem piscando.

*Não tente meditar deliberadamente*

Ou seja, não force qualquer coisa que seja meditação.

*Ou restrinja a mente, seja como for. Não analise ou avalie os estados de mente em termos de bom ou de ruim.*

Por quê? Porque nós temos a tendência a isso de tentar atingir metas. Mas as metas não vêm pelos estados mentais bons ou ruins, nem porque a gente chegou a algum tipo de meditação específico e simplesmente porque nós estamos sendo capazes de repousar calmos sem proliferar e sem pensar adiante, simplesmente respirando do modo natural, relaxado, nessa posição. Há uma imagem do Alan Wallace que eu o vi usando, que é a imagem do cuidador, do pastor. O pastor levou as cabras, as ovelhas, os animais para o campo e aí ele repousa, a função dele é esperar que o dia passe, depois trazer os animais de volta. Ele não tem muito para fazer. Aí a gente para. Não tem nada para fazer.

*Não importando quais pensamentos surjam, não se permita ficar preso ou ser arrastado por eles.*

Vocês imaginem: o pastor está ali. Aí vem o pensamento: "Eu deveria isso, eu deveria aquilo..." Ele não pode, porque as ovelhas, os animais estão ali e ele tem que ficar olhando para os animais, não pode se levantar e sair. Ele está ali, ele trouxe os

animais, mas os animais que têm ele. Aí ele vai pensar: "Isso são demônios querendo me tirar daqui e as ovelhas vão se perder, os animais vão se perder. Eu preciso continuar aqui". Aí vem a ideia: por que você está fazendo isso? Por que você não se levanta, faz, não sei o quê? Isso é um demônio. Aí ele vai percebendo isso.

*Não importando quais pensamentos surjam, não se permita ficar preso e ser arrastado por eles, mas retorne ao objeto de foco,*

Ele se mantém atento, os animais vêm para cá um pouco, vão um pouco para lá e ele está ali.

*... mantendo-se, sem distração, em um estado que é claro e sem pensamentos. Se você ficar entorpecido..."*

Um problema. Está ali cuidado dos animais e agora... Isso é super perigoso. Aí vem um lobo e [lupa faz sinal de cortar pescoço] ataca o pastor, ataca os animais...

*Se ficar entorpecido, eleve o olhar. Adote uma postura alerta. Revigore sua lucidez, fazendo surgir a qualidade desperta de Rigpa. Direcione sua atenção unifocadamente.*

Aqui seria: mesmo para o pastor que esteja olhando, o pastor olha para dentro de si e vê que ele está calmo e vivo. Essa capacidade de ver a própria mente, isso é Rigpa.

*Se sua atenção ficar dispersa e sua mente agitada...*

Quem é que vê isso? A própria mente vê isso. A mente vê a mente, isso é Rigpa.

*Se sua atenção ficar dispersa e sua mente agitada, baixe o olhar e adote uma postura mais relaxada, e deixe a mente acalmar-se em um modo que seja perfeitamente natural e profundamente relaxado. De um modo semelhante, você pode também focar um som que seja claro.*

Por exemplo, aí vem o Tokuda, que eu mencionei hoje, sobre o som dos vales. Então está o pastor vendo as ovelhas, ele ouve o som silencioso dos vales. Quando ele ouve isso, o olho dele se abre, porque a audição amplia o brilho da mente. Se nós focamos o som do vazio, a mente se abre para ouvir. Quanto mais débil o som, mais ampla se torna a mente.

*Você pode também focar um som que seja claro, um odor penetrante, e assim por diante*

O pastor está ali, e ele pode focar o perfume das diferentes plantas.

*Ou você pode simplesmente focar o fluxo natural de sua respiração, mantendo a atenção nas três fases: de surgimento, entrada e permanência. Sem pensar seja o que for, simplesmente repousando sua atenção na respiração.*

As instruções de Anapanasatti estão focadas na respiração. Respiração é alguma coisa super profunda também. Mas aí, é como se o pastor estivesse desistindo de ser pastor. Porque, se ele vai lá para o campo e em vez de ver os perfumes ou o som dos vales e a atenção calma sobre tudo, ele vai focar agora a respiração, ele pode simplesmente desaparecer daquele lugar. A respiração é uma boa prática para meditação na sala, em um lugar protegido.

*Alternativamente, você pode manter sua mente concentrada mesmo sem nenhum foco particular*

Não há nada a focar, apenas a atenção repousa nela mesma.