

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.

14 Conselhos para a Prática

Lama Padma Samten

Como fazer para andar? O que pegar de essencial no caminho para a gente seguir no nosso tempo de agora? Para quem quer avançar, dentro da vida cotidiana, praticando em meio ao mundo, seguem os seguintes conselhos essenciais:

Conselho nº 1: Aprofunde sempre a compreensão e observação da originação dependente e luminosidade – faça isso harmonizado ao Prajnaparamita, medite em meio à natureza

Se quiser andar rápido, pegar as aparências que estão à nossa volta e olhar com o olho da originação dependente. As aparências nos ajudam mais facilmente a penetrar no prajnaparamita. Como a mente não dual produz e sustenta as aparências que parecem duais. Ver a originação dependente, a mente luminosa incessantemente produzindo as aparências – objetos e mente inseparáveis. Diante das aparências observamos sempre a originação dependente e aprofundamos o Prajnaparamita. É a culminância do Prajnaparamita.

O Dharma está escrito nas aparências! Por isso, nunca desaparece. Todas as coisas, natureza, animais, flores, têm luminosidade operando. Todos os iogues contemplaram as aparências!

- Método: Ver isso na sua experiência e nas experiências dos outros. Essa mente também não está limitada ao âmbito humano. Todos os seres manifestam uma mente da originação dependente. Olhar especialmente para a natureza! Desse modo, contemplamos a mente que não morre. Pegamos as coisas que não são e fazemos coisas que não são! Ex. barro – tijolo – parede. É a luminosidade da mente construindo tijolos de barros, paredes de tijolos, sala de meditação de paredes, etc.

Conselho nº 2: Devoção e Bodicita enquanto eixo claro e lung – faixa quatro

Gere Bodicita – um coração aquecido. Ter um pouco de fé ou devoção (Faixa 4), uma certeza interna frente ao caminho. Faixa 4 vai gerar o “lung”, a energia que vai nos ajudar a nos mover, uma energia que vai nos impulsionar.

- Método: Reconhecer a linhagem. A pessoa pensa nos múltiplos mestres que dedicaram suas vidas para o Dharma. Se conectar de modo mágico com a linhagem viva! É muito difícil atravessar o samsara! Muitas linhagens foram interrompidas. É raro manter a linha de transmissão viva! Vemos a lucidez viva, irradiando e chegando no nosso íntimo! Vejam aparecer internamente a compaixão/bodicita.

Conselho nº 3: Pacifique as relações em todas as direções

Cuidar das ações. Não criar confusão! Manter a visão elevada para todos os seres. Nos relacionamos com eles fora dos 6 reinos. Nos mantemos perto dos seres com a visão do conselho nº 1, mas não entramos nos 6 reinos.

- Método: Metabhavana.

Conselho nº 4: Desenvolva a capacidade de efetivamente ajudar todos os seres.

Gerar uma clareza, uma avaliação de que não conseguimos ajudar todos os seres.

Conselho nº 5: Reduza suas necessidades financeiras e materiais.

É mais fácil reduzir as despesas que aumentar a receita. Reduzir a “saída” financeira reduz nossa atividade, sobrando mais tempo para meditar e aprofundar.

Começar a fazer coisas que façam sentido para o caminho e para os seres ao redor. Ou transformar a nossa atividade como Dharma, produzindo méritos.

A perfeição desse conselho seria viver de mendicância, pois tem um controle de qualidade nisto. Todo o dia, para ter apoio, a pessoa é escrutinada em seus méritos. É importante o CEBB viver de mendicância, pois fica submetido à manutenção dos méritos. A crise surge para os seres que demandam muito, oferecem pouco e não têm mais méritos. A regra do mundo é essa: protege quem traz benefício e quem demanda menos.

Conselho nº 6: Aprenda a preservar a saúde e evitar doenças em si e nos outros

Este conselho está ligado ao Prajnaparamita. Precisamos compreender o prajnaparamita para evitar o adoecimento causado pelas fixações, pela causalidade. Precisamos ver como estamos montando a causalidade que produz o adoecimento; precisamos ver as estruturas cármicas.

- Método: ver a originação dependente e a causalidade em relação às nossas ações e ao nosso corpo. Praticar os 8 pontos do Prajnaparamita.

Conselho nº 7: Reduza a dependência da mente, energia e corpo com respeito a relações cármicas, pessoas, lugares, propriedades, situações, etc.

Este conselho está relacionado ao item sobre a pacificação das relações. Precisamos gerar equilíbrio de energia. Em samsara, estamos dependentes (em corpo, energia e mente) de circunstâncias externas. Gerar experiência de energia autônoma, pois estamos sob o efeito de vedana (7º elo) – gostar ou não-gostar.

- Método: Shamata e equilíbrio dos cinco lungs.

Conselho nº 8: Mantenha uma prática formal regular durante a qual as bênçãos possam descer sobre você e você possa também irradiar bênçãos

Quando praticamos, abrimos um espaço e as bênçãos caem, “baixam”. Deixamos de nos ocupar, o que nos impede de aprofundar a visão. Shamata cria uma base que nos protege. A mente fica mais estável e podemos olhar melhor as aparências. Nos ajuda a nos tornar mais lúcidos na vida, no sonho, etc.

- Método: Praticar Shamata.

Conselho nº 9: Mantenha a prática de não-meditação dia e noite, onde estiver.

Nós andamos no mundo com a mente que olha com o “olho do Dharma” = prajna, rigpa, lucidez, nos 6 bardos! Não-meditação é introduzida pelo Prajnaparamita.

- Método: Prajnaparamita – prática dos 8 pontos. Ver as consortes dos 5 Dianibudas – as aparências - elucidadas pela respectiva sabedoria (5 skandas x 5 Sabedorias)

5 SKANDAS (Aparências)	5 SABEDORIAS
Forma (Rupa)	Sabedoria do Espelho Vemos a co-emergência (Buda Akshobya)
Sensação (Vedana)	Sabedoria da Igualdade Vemos que tudo é construído sem base, é auto-surgido, auto-sustentado. Encontramos o aspecto não-dual das sensações. (Buda Ratnasambhava)
Percepção (Samjana)	Sabedoria Discriminativa Nos livra da inteligência dual que sustenta as aparências duais. Base: repousar na condição livre da mente, livre de referenciais. Ver os referenciais que sustentam as aparências. (Buda Amitaba)
Formação Mental (Samskara)	Sabedoria da Causalidade (Buda Amoghasiddhi)
Consciência Dual (Vijnana)	Sabedoria de Dharmata (Buda Vairocana)

Conselho nº 10: Entenda em sua vida os ensinamentos fundamentais como as quatro nobres verdades, o nobre caminho de oito passos e Prajnaparamita.

Contemplar os ensinamentos fundamentais na sua vida.

Conselho nº 11: Evite ficar transmigrando.

Transmigrar é a essência do samsara! A transmigração é a sensação de que as configurações são externas. Não é que não vamos transmigrar nunca mais. Vamos poder nos mover com fluidez que virá da lucidez.

- Método: Estudar os 12 Elos.

Conselho nº 12: Leia sempre histórias de vida de diferentes mestres, trazendo a sua mente fundamental com as mandalas, paisagens e bolhas onde eles passaram.

Quando lemos as histórias dos mestres estamos fazendo surgir dentro de nós os elementos que dão realidade àquelas histórias. Nos aproximamos das regiões de referenciais que operaram na mente dos mestres. É a região de lucidez que eles acessaram e que, com a leitura e compreensão, estamos também acessando. A história é não-dual com a nossa mente!

- Método: ler diariamente, principalmente à noite, antes de dormir.

Conselho nº 13: Ultrapasse a linguagem da personalidade.

Entenda a inteligência, a energia e a forma búdica se manifestando em todas as direções, em todos os seres, o mestre é apenas uma dessas emanações búdicas, idêntica às demais, veja isso, você também é isso.

Entender a identidade como uma linguagem entre as relações dentro das bolhas. Nas bolhas, sempre geramos expectativas sobre as pessoas e situações. As identidades ganham significado dentro das relações.

Dentro do caminho, a pessoalidade é muito tóxica, muito grave, travando o nosso andar. Existe uma tendência à pessoalização da imagem da realização (do Buda). A perspectiva correta de ultrapassar a identidade: guardar que “aquilo que queremos obter, já temos”! Já estamos livres das identidades que buscamos nos livrar. Nós manifestamos as identidades apenas por um tempo.

A construção é artificial, mas o construir é real! Manifesta o aspecto luminoso, a ação livre da mente. Nós somos a natureza que sustenta as construções. Mas, nos prendemos às construções que não somos nós! E sofremos!

Existe um princípio ativo que produz as aparências, não importando quais aparências surjam, samsara ou nirvana. Todas são aparências! Têm o mesmo teor. O próprio Buda pode nos surgir como separado. Mas o que ele é, é a base construtora das aparências. Quando olhamos assim, desaparece a noção de alguém atingindo alguma coisa! Não tem ‘um alguém’ que vai atingir a iluminação!

Esse conselho está ligado ao conselho nº 1.

- Método: Olhamos a originação dependente. Isso é a mente do Buda! Outra forma de olhar isso é descrever esses elementos que compõe as nossas identidades: olhar as formas, energias, visão estratégica, causalidade, propósito; vemos a bolha e a identidade correspondente. Se mudarmos de bolha e manifestarmos lucidez, o carma se dilui! Nós não somos a confusão, mas a capacidade de criar confusão!

Conselho nº 14: Siga a instrução do Zen: suba sobre os ombros do seu mestre e ultrapasse-o. Compreenda, “a iluminação é completa, mas aumenta sempre”.

Está ligado ao 13º conselho. Quem pessoaliza o mestre, pessoaliza o Buda. Mas a inteligência búdica não é de alguém. Ela aumenta sempre, pois precisa ir convertendo as ‘novas’ aparências do samsara em lucidez. Com isso, surgirão outras categorias de ensinamentos.

----- ***** -----

❖ CONTROLE DE QUALIDADE EM 7 ITENS:

1.

Se não tivermos interesse pelos outros seres é difícil avançar.

Se o praticante não desenvolve bodicita relativa está com um obstáculo. É menos capaz de ver os outros no seu mundo, jogando um jogo muito apertado. Bodicita relativa desaparece. O praticante está autocentrado. Deve treinar para reconhecer o autocentramento, muito fixado à bolha. Sem culpa!

Antídoto: Shamata com foco na energia auto-surgida. Ganhar capacidade de ação de poder (entrar nas bolhas, mas ser arrastado).

2.

Ausência de algum nível de devoção.

Fazer surgir o reconhecimento da lucidez e compaixão. O Dalai Lama consegue ver que “a economia é sustentada pela compaixão”! Se o reconhecimento da lucidez e compaixão vivas não surgir no praticante ele não vai andar no caminho. Esse reconhecimento é uma luz, uma bússola, que aponta a direção.

3.

Perceber que a energia está fundida com a Mãe Darmata.

A energia é não-causal, é auto-surgida. É um bom sinal da prática.

4.

Entender a noção de sabedoria primordial inseparável da sabedoria convencional.

Para superar a dualidade: certo/errado, puro/impuro etc. Só existe um fluxo cognitivo, que é o fluxo da sabedoria primordial, inseparável da energia e da cognição da mente.

5.

Liberação da linguagem da identidade. Precisamos nos liberar das identidades.

6.

Entender as 5 sabedorias – ter os meios hábeis para andar no mundo.

7.

Entender as aparências e obstruções que surgem como prática. Não vamos rejeitar. Precisamos ser capazes de transformá-los em objetos da nossa prática.

❖ **DESAFIOS ESPECIAIS:**

Entender que o nosso corpo opera com vários níveis de inteligências que dialogam entre si: biológica, química, celular, mental, etc. Nossa ansiedade pode interferir nas demais inteligências do corpo.

A linguagem delas é de energia, não-cognitiva.

Próximo à morte, os órgãos vão dar sinais. Ver as ligações da mente que não tem corpo com as mentes do corpo. A visualização (mental) provoca efeito sobre o corpo.