

A Luz da Sabedoria Primordial

Um Manual de Instrução para (atingir) o Estágio da Perfeição Primordialmente Pura do Poderoso e Irado Dorje Drölo, o Subjugador de Demônios

Por Dudjom Rinpoche

Namo mahāguru vajrakrodha lokottaraye!

Há duas partes nessa instrução sobre o profundo estágio da perfeição primordialmente puro da prática essencial da força vital do mais secreto, poderoso e irado subjugador de demônios, Dorje Drolö:

1. A preparação, preparando a base, Shamata, e
2. A prática principal, gerando a sabedoria Vipassana.

1. A Preparação: Preparando a base, Shamata

O texto raiz diz:

Para (atingir) o estágio profundo da perfeição
Dirija a lança da lucidez e energia à
Sílabas HUM de cor vermelha em seu coração

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 de sete pontos de Vairocana.
- O ponto crucial com respeito à fala é respirar naturalmente.
- O ponto crucial com respeito à mente é estar além de quaisquer pensamentos relacionados a passado, presente ou futuro, mantendo-se sem qualquer atividade da mente como a de seguir o passado, antecipar o futuro ou analisar seja o que for. Simplesmente mantenha-se sem qualquer fabricação ou distração. Se for capaz de permanecer assim, é o suficiente.

Se você perceber que sua mente não consegue ficar estável assim, então visualize uma sílaba vermelha HUM em 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, mas simplesmente olhe 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, ou um pedaço de madeira ou uma pequena pedra, grande ou pequena diretamente defronte a você e acalme-se dirigindo 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. Deliberadamente não tente meditar ou restringir a mente seja como for, e não analise ou avalie os estados da mente em termos de bons ou ruins.

Não importando quais pensamentos surjam, não se permita ficar preso e ser arrastado por eles, mas retorne ao objeto de foco, mantendo-se sem distração em um estado que é claro e sem pensamentos.

- Se você ficar entorpecido, eleve seu olhar, adote uma postura alerta, revigore sua lucidez, e, fazendo surgir a qualidade desperta de rigpa, direcione sua atenção unifocadamente.
- Se sua atenção ficar dispersa e sua mente agitada, baixe seu olhar, adote uma postura mais relaxada, e deixe a mente acalmar-se em um modo que seja perfeitamente natural e profundamente relaxado.

De modo semelhante, você pode também focar um som que seja claro, um odor penetrante e assim por diante. Ou você pode simplesmente focar o fluxo natural de sua respiração, mantendo a atenção nas três fases de surgimento, entrada e permanência, sem pensar sobre seja o que for, simplesmente repousando sua atenção. 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 no início que há até mais pensamentos do que antes, mas continuando a prática, sem julgamento ou preocupação, você terá a sensação de total calma e paz, e tanto o corpo como a mente se sentirão especialmente bem.

Quando você pode 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 este é um sinal de que você chegou à familiaridade com o “calmo repousar” (shamata).

2. A Parte Principal, Gerando a Sabedoria Vipassana

Há aqui quatro partes:

1. Reconhecer a visão,
2. Trazê-la ao coração através da meditação,
3. Sustentar sua continuidade em meio à ação, e
4. Como a fruição é atingida

1. Reconhecer a Visão

Aqui há três partes:

1. Reconhecer a natureza dos objetos percebidos como externos
2. Reconhecer a natureza da mente interna que percebe e
3. Reconhecer a visão proveniente do estado natural

1, Reconhecer a Natureza dos Objetos Percebidos como Externos

O texto raiz diz:

Maras, forças obstrutoras,
Demônios quebradores de samaia, gyalpo, gongpo e outros –
Todos são meramente aparências surgidas à mente.

Apontados por coisas que denominamos obstáculos, demônios ou forças obstrutoras, tudo que for aparente, incluindo nós mesmos e os outros, o ambiente externo ou os seres dentro dele, ainda que pareçam sólidos e reais, em realidade nada mais são do que percepções delusivas de nossas próprias mentes. Eles aparecem, sim, mas ainda que pareçam reais, não são. Reconhecendo-os assim, como uma manifestação mágica ou aparências de sonho que não existem, mas ainda assim aparecem, deveríamos vê-los como insubstanciais e irreais.

Além do mais, em lugar de serem meros nomes, eles estão além de quaisquer ideias conceituais que possamos ter sobre eles enquanto serem por natureza existentes ou não existentes, assim ao final não deveríamos vê-los como ilusórios em um sentido concreto. De modo semelhante, nós reconhecemos portanto, que todas as aparências são a sabedoria primordial, na qual tudo, sem nenhuma exceção ou condição, é experimentado como ilusório.

2. Clarificar a Natureza da Mente Percebedora Interna

O texto raiz diz:

Na mente nada há para identificar, nem características.

- Com respeito ao corpo, o ponto crucial é aplicar a postura de sete pontos.
- Com respeito à fala, o ponto crucial é deixar a respiração estabelecer-se naturalmente.
- Com respeito à mente o ponto crucial é não deixá-la muito rígida e nem muito frouxa, mas buscar repousá-la diretamente sem tentar fazer algo com ela, em uma experiência de lucidez fresca e não condicionada.

Trazendo sua atenção para dentro, olhe diretamente para a própria face de sua mente. Quando você olha assim, você experimenta um estado que está além de qualquer dualidade – além de qualquer separação entre quem olha e de algo que está sendo olhado, entre aquele que experimenta e o que é experimentado, entre sujeito e objeto.

Em lugar disso, você experimenta um estado auto-cognoscente de abertura sem objeto além de qualquer elaboração conceitual. Simplesmente repouse direta e suavemente nessa experiência mesma, sem perdê-la por tentar alterá-la ou modificá-la do modo que for. Assim é como meditam aqueles de maior capacidade – “estabelecendo-se na vizinhança da lucidez universal de rigpa”.

Ainda assim, para a maioria das pessoas cujas mentes são perturbadas por ondas agitadas de pensamento, isso é difícil de reconhecer, assim elas deveriam procurar pela mente usando o caminho de rigpa e apenas rigpa. Isso significa que tão pronto um lapso ou um tremor de pensamento surja, você olharia diretamente sobre ele perguntando, “De onde ele veio? Onde está agora? Onde ele cessa ao final?” Você pode também perguntar: “Quem atinge a iluminação? Quem vagueia no samsara? Quem cria felicidade e sofrimento?”

Se você pensar que isso é a mente, então faça essa pergunta, “Ela tem começo? Ou fim? Ou meio? A mente é real ou irreal? Se é real, qual sua cor ou forma”? Se pensar que é irreal, então pergunte a você mesmo, “É ela uma ausência completa ou a que se assemelha”? Faça sucessivamente perguntas como essas, sem deixar a sua atenção desviar-se e olhe o interior de sua mente.

Se você não puder chegar a uma decisão clara, ou se pensar que a mente é algo concreto e real com certas características, ou se você considerar que é uma vacuidade vazia com nada enfim, ou se você pensar que ela nunca existiu porque você não consegue localizá-la, ou se você pensar que existe, claramente assim como que os outros não conseguem vê-la, então continue a procurar e fazer mais perguntas a você mesmo. Você não irá encontrar alguém que olha, ou algo que seja olhado, nem um “olhador” nem alguém que seja visto.

Nada encontrar ao buscar e analisar é como olhar o interior de uma esfera de espaço e nada ver. Essa é uma experiência de lucidez sem qualquer essência que possa ser identificada. É inexprimível, além de pensamento e não algo a ser “visto”. É a união de vacuidade e luminosidade, lucidez imutável e nua, além de qualquer objeto. Quando

isso surge como uma experiência estável, então a instrução penetrou verdadeiramente em seu ser.

3. Reconhecer a Visão Proveniente do Estado Natural

O texto raiz diz:

Clareza vazia, o derradeiro Dorje Drolod,
Não é para ser buscado em nenhum outro lugar, mas aqui
Nessa lucidez nua e auto-surgida.
O Grande Senhor que permeia todo samsara e nirvana –
É certamente alcançado nessa grande natureza primordial.

Desse modo você reconhece que a condição natural ou estado natural da mente está (e sempre tem estado) vazio, livre de quaisquer ideias conceituais de objetos percebidos ou sujeito que percebe, e primordialmente puro, além de palavras, pensamento e expressão. Como a expressão natural da sabedoria de clareza e radiância incessantes, está espontaneamente presente como o Grande Senhor que permeia todo samsara e nirvana.

Essas duas qualidades (pureza primordial e presença espontânea) sempre têm estado unidas inseparavelmente no estado natural não condicionado. Essa sabedoria nua, surgida naturalmente, que sempre tem sido clarificada como a realização naturalmente presente de Darmata, é a visão da Grande Perfeição além da mente ordinária. Você precisa atingi-la, reconhecendo-a tal como é.

2. Trazê-la ao coração através da meditação

O texto raiz diz:

O passado cessou, o futuro
Ainda não surgiu. Essa presente lucidez,
Rigpa nua e vazia – tome-a como o caminho.

Tendo reconhecido diretamente o darmakaia, que nada mais é que essa lucidez rigpa grande e vazia, cognoscente e naturalmente surgida, além da mente ordinária, então você precisa decidir com certeza completa, que não há qualquer traço de meditação a ser feita além de naturalmente repousar no interior da lucidez natural que é a “quarta parte além das outras das três”. Chamamos assim porque não está contaminada com quaisquer pensamentos associados aos três tempos, uma vez que o pensamento passado cessou, o pensamento futuro ainda não surgiu e não há qualquer fabricação ou limitação no momento presente de lucidez.

Você então precisa ter confiança na liberação do que quer que surja à mente, reconhecendo isso como o fluxo de Darmakaia, lucidez nua e vazia além da mente ordinária. Com essa confiança, relaxe e repouse na lucidez aberta e ampla que é semelhante ao espaço, além de quaisquer limites ou extremos. Nesse momento, o que quer que você perceba através dos seis sentidos, deveria simplesmente deixar, sem apego, nessa experiência nua, naturalmente vívida e clara.

Não importando quais pensamentos surjam no interior da mente, não os faça proliferar ou os dissolva, mas simplesmente deixe-os como são, em sua condição nua, e assim eles dissolvem a si mesmos. Mantenha-se natural, sem antídotos que o tensionem ou restrinjam, ou influenciado por objetos, sejam eles bons ou ruins, ou contaminado por apego, e sem sucumbir ao desejo de abandonar ou remediar. É uma característica especial da Grande Perfeição sustentar a experiência da abertura que tudo penetra (*zangtha*), reconhecendo de modo imediato e direto essa qualidade da consciência pristina vívida.

3. Sustentar sua Continuidade em Meio à Ação

O texto raiz diz:

Quando a estabilidade é ganha assim, através da familiaridade...

Na prática de equilíbrio meditativo, não maculada pelo apego e fixação a própria sabedoria primordial da consciência nua e vacuidade, relaxe na abertura ilimitada da clareza natural.

Em pós-meditação, reconheça que aquilo que você percebe é como os truques mágicos de um conjurador ou aparências de um sonho, experienciando isso como luminoso e vazio, sem visão separativa. Tomando isso como caminho, meditação e não-meditação fundem-se inseparavelmente e tudo que surgir será liberado diretamente por si mesmo, de tal forma que seus pensamentos se tornam suporte “favorável” para a meditação.

Se você acha que os pensamentos prejudicam a sua prática, então olhe diretamente para quaisquer pensamentos ou movimentos surgidos na mente, e, como ondas que se dissolvem de volta na água, eles desaparecerão sem deixar traços. Ao ganhar uma certeza clara e decisiva que os pensamentos são sem base ou origem (*gzi med rtsa bra*), sua prática progredirá mais facilmente. Em resumo, em toda a sua atividade diária, não escorregue em direção ao pensamento comum e confusão, mas treine na yoga, contínua com um rio, da não-distração e não-apego, e você ganhará perfeita familiaridade.

4. Como a fruição é atingida

O texto raiz diz:

Tendo superado completamente todos os fenômenos ordinários,
O glorioso Heruka se manifesta.

Como é dito, sua própria experiência de rigpa, que é a condição Búdica espontaneamente perfeita, que nunca experimentou a delusão, é obscurecida pelos pensamentos temporários deludidos, ligando-se à coisas como se fossem reais. E essa delusão é reforçada pela visão de fazer esforço para ganhar algo vindo de fora.

Mas quando, pela bondade do lama, você é diretamente introduzido à própria face do Darmakaia e sustenta naturalmente a liberação primordial, então, sem ganhar algo novo, você chega a própria condição natural, que tem estado sempre presente, exatamente como ela é. A isso é que nos referimos como “fruição”.

Uma vez que você venha a investir-se nesse estado de Heruka que permeia inteiramente tanto samsara como nirvana, sem esforço você manifestará espontaneamente as infinitas formas de atividade iluminada.

Em resposta aos pedidos de muitos alunos devotados a esse caminho, tais como Nyötön Tsewang Paljor, eu, Jigdral Yeshe Dorje, escrevi esse breve comentário no formato de instrução “apontada diretamente” (martri) que seja fácil de entender e colocar em prática.

(Essa versão provisória traduzida do inglês para o português foi elaborada pelo Lama Padma Samten durante o retiro de verão no Ceib Caminho do Meio, sendo finalizada em 16 fevereiro de 2018, primeiro dia do ano tibetano do Cachorro de Terra, 2145. Essa é a versão após a primeira revisão que foi finalizada em 9 de abril de 2018)

