

(versão provisória 2 – revisão de 09 abril 2018)

The Light of Primordial Wisdom

A Luz da Sabedoria Primordial

An Instruction Manual for the Primordially Pure Perfection Stage of the Powerful & Wrathful Dorje Drolö, Conqueror of Demons

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

by Dudjom Rinpoche

Por Dudjom Rinpoche

Namo mahāguru vajrakrodha lokottaraye!

In this instruction on the primordially pure, profound perfection stage of the essential life–force practice of the most secret powerful and wrathful conqueror of demons, Dorje Drolö, there are two parts:

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. the preparation, preparing the ground of śamatha, and
2. the main part, generating the wisdom of vipaśyanā.
 1. A preparação, preparando a base, Shamata, e
 2. A prática principal, gerando a sabedoria Vipassana.

1. The Preparation: Preparing the Ground of Śamatha

1. A Preparação: Preparando a base, Shamata

The root text says:

O texto raiz diz:

For the profound stage of perfection,
Towards the red syllable HŪM at the heart,
Let the ‘spear’ of *prāṇa*-awareness be directed.

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

Sit on a comfortable seat in an isolated place, far from the hustle and bustle of ordinary people and without too much noise.

Sente-se em um assento confortável, em um lugar isolado, longe da agitação das pessoas do mundo, e também sem muito ruído.

- The crucial point of the *body* is to sit upright, completely alert, in the seven-point posture of Vairocana.
 - O ponto crucial com respeito ao corpo, é sentar apurado, completamente alerta, na postura de sete pontos de Vairocana.
- The crucial point of the *speech* is to breathe naturally.
 - O ponto crucial com respeito à fala é respirar naturalmente.
- The crucial point of the *mind* is to cut through any thoughts related to the past, present or future, and remain without any activity of mind such as following the past, anticipating the future or analysing anything at all. Simply settle, without any fabrication or distraction. If you are able to remain like this, that will suffice.
 - O ponto crucial com respeito a 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.

But if you find that your mind cannot remain still in this way, then visualize a red syllable HŪM at your heart, about an inch in size, or even bigger or smaller if necessary. When it becomes vividly clear, don't focus too tightly, but simply look at the brilliant appearance and settle naturally, in a relaxem way.

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.

If you find that it is still difficult to remain still like this, then place an object, such as a written syllable, or a stick or a small pebble, either large or small, directly in front of yourself and settle, directing your gaze towards the object. Stare, without moving your eyes and without blinking, but with the mind totally relaxed, free, and at ease. Don't deliberately try to meditate or restrict the mind in any way, and don't analyse or evaluate states of mind in terms of good and bad.

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.

No matter what thoughts arise, don't allow yourself to get caught up in them and carried away, but return to the object of focus, retaining an undistracted state that is clear and without thoughts.

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.

- If you find that your mind is dull, raise your gaze, make your posture more alert, invigorate your awareness, and, bringing out the awakened quality of rigpa, direct your attention one-pointedly.
 - 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.
- If you find that your attention is dispersed and your mind is agitated, lower your gaze, make your posture more relaxed, and allow the mind to settle in a way that is perfectly natural and deeply relaxed.
 - 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.

In a similar way, you can also focus on a clear sound, a permeating scent, and so on. Or you can simply focus on the natural flow of your breath, paying attention to the three phases of arising, entering and remaining, but without thinking of anything and simply resting your attention. Alternatively, you can allow your mind to settle in a way that is concentrated, but without any particular object of focus at all. It does not matter which of these you choose as the object of your focus.

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.

As you meditate like this, it will seem at first as if you have even more thoughts than before, but by continuing to practice without judgement or concern, you will experience a sense of total calm and peace, and both body and mind will feel blissfully well.

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.

When you can remain one-pointedly like this, with your mind free from thoughts, and absorbed so completely that it is as if you can't—or don't wish to—leave the state of meditation, then that is a sign that you have arrived at familiarity with 'calm abiding' (*śamatha*).

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. The Main Part, Generating the Wisdom of Vipāśyanā

2. A Parte Principal, Gerando a Sabedoria Vipassana

This has four parts:

Há aqui quatro partes:

1. Deciding through the view,
2. Taking to heart through meditation,
3. Sustaining the continuity through action, and
4. How the fruition is actualized.

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. Deciding through the View

1. Reconhecer a Visão

This has three parts:

Aqui há três partes:

1. Determining the nature of outer perceived objects,
2. Determining the nature of the inner perceiving mind, and
3. Recognizing the view of the natural state.

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. Determining the Nature of Outer Perceived Objects

1, Reconhecer a Natureza dos Objetos Percebidos como Externos

The root text says:

O texto raiz diz:

Māras, obstructing forces,
samaya-breaking demons, gyalpo, gongpo and the like—
All are merely appearances arising to the mind.

As indicated by the things we label as obstacles, demons or obstructing forces, all appearing things, including ourselves and others, the outer environment or beings within it, might appear solid and real, but in reality they are nothing more than the delusory perceptions of our own minds. They appear, yes, but though seeming real, they are not. So recognizing them as like a magical display or appearances in a dream, which do not exist, but still appear, we should regard them as insubstantial and unreal.

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.

Moreover, other than being mere labels, they are beyond any conceptual ideas we might have about them being existent or non-existent in nature, so ultimately we should not view them even as illusory in any concrete sense. Like this, we decide, therefore, that all appearances are primordial wisdom, in which everything, without any exception or bias, is experienced as illusory.

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. Determining the Nature of the Inner Perceiving Mind

2. Clarificar a Natureza da Mente Percebedora Interna

The root text says:

O texto raiz diz:

In mind there is nothing to identify, no characteristics.

Na mente nada há para identificar, nem características.

- The crucial point of the *body* is to apply the seven-point posture.
- The crucial point of the *speech* is to allow your breath to settle naturally.
- The crucial point of the *mind* is neither to be too tight nor too loose, but to rest directly without trying to do anything in the mind, in an experience of fresh, uncontrived awareness.

- 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.

Turning your attention within, look directly into the very face of mind itself. When you look like this, you experience a state that is beyond any duality—beyond any separation between one who looks and something that is looked at, between an experienter and experienced, between subject and object.

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.

Instead, you experience a self-cognizing, objectless state of openness beyond any conceptual elaboration. Simply settle directly and evenly into that very experience, without spoiling it by trying to change or modify it in any way. This is how those of the highest capacity meditate—“settling into the immediacy of the universal awareness of rigpa.”

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”.

Still, for most people, whose minds are disturbed by the churning waves of thought, this is difficult to recognize, and so they should search for the mind using the path of rigpa and rigpa alone. This means that as soon as a flash or flicker of thought appears, you look directly into it and ask, “Where does this come from? Where does it remain right now? Where does it cease in the end?” You can also ask: “Who is the one to attain Buddhahood? Who is the one that wanders in saṃsāra? Who creates happiness and suffering?”

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?”

If you think it is the mind, then ask yourself, “Does it have a beginning? Or an end? Or a middle? Is mind real or unreal? If it is real, what is its colour or its shape?” If you think it is unreal, then ask yourself, “Is it completely nothing or what is it like?” Ask questions such as these again and again, without letting your attention slip, and look into the mind.

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.

If you can’t arrive at a clear decision, but think of mind as something concrete and real with certain characteristics, or if you consider that it is an empty void of nothing at all, or if you think that it has never existed because you can’t find it, or if you think it clearly exists so how could anyone ever fail to find it, then continue to search and ask yourself more questions. You won’t find one who looks or something that is looked at, neither a ‘see-er’ nor one who is seen.

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.

Not finding anything at all by searching and analysing, it is like looking into the sphere of space and not seeing anything at all. It is an **experience of awareness**, without any essence that could be identified. It is inexpressible, beyond thought and not something to be ‘seen.’ It is the union of emptiness and clarity, **unchanging naked awareness beyond any object**. When this arises as a stable experience then the instruction has truly penetrated your being.

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. Recognizing the View of the Natural State

3. Reconhecer a Visão Proveniente do Estado Natural

The root text says:

O texto raiz diz:

Empty clarity, the ultimate Dorje Drolö,
Is not to be sought anywhere but here
In this naked, self-arising awareness.
Great Lord, pervading all saṃsāra and nirvāṇa—
Certainty is reached in this great primordial nature.

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.

In this way, you can recognize that the natural condition or state of the mind is (and always has been) empty, free from any conceptual ideas of perceived object or perceiving subject, and primordially pure, beyond words, thought and expression. As the natural expression of the wisdom of unceasing clarity and radiance, it is spontaneously present as the Great Lord who pervades all saṃsāra and nirvāṇa.

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.

And these two qualities (primordial purity and spontaneous presence) have always been inseparably united in the natural unconditioned state. This naked, naturally arising wisdom, which has always been enlightened as the naturally abiding realization of dharmatā, **is the view of the Great Perfection beyond the ordinary mind**. And you must realize it, by recognizing it just as it is.

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. Taking to Heart through Meditation

2. Trazê-la ao coração através da meditação

The root text says:

O texto raiz diz:

The past has ceased, the future
Not yet arisen. This present awareness,
Naked, empty rigpa—take it as the path.

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

Having directly recognized the dharmakāya, which is nothing other than this great empty and cognizant naturally arising rigpa, beyond the ordinary mind, then you must decide, with complete certainty, that there is not the slightest atom's worth of meditation to be done besides settling naturally into the fresh and ordinary awareness that is the "fourth part, beyond the three." We call it this because it is unstained by any thoughts associated with the three times, since the past thought has ceased, the future thought has not yet arisen and there is no fabrication or contrivance in the present moment of awareness.

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.

Then, you must have confidence in the liberation of whatever arises in the mind, realizing that it is the flow of dharmakāya, naked empty awareness beyond the ordinary mind. And with this confidence, relax and settle in the open and expansive awareness that is space-like, and beyond any limits or extremes. At that moment, whatever you perceive through the six senses should simply be left, without clinging, in the naked, naturally clear and vivid experience.

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.

No matter what thoughts arise internally within the mind, don't try to proliferate or dissolve them, but simply leave them as they are in their naked condition, so that they dissolve by themselves. Remain naturally, without being constrained or restricted by antidotes, or influenced by objects, whether good or bad, or spoiled by clinging, and without succumbing to the wish to abandon or remedy. To sustain the experience of all-penetrating openness (*zangthai*), having recognized this quality of vivid, pristine awareness, immediately and directly, is a special feature of the Great Perfection.

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 (*zangthai*), reconhecendo de modo imediato e direto essa qualidade da consciência prístina vívida.

3. Sustaining the Continuity through Action

3. Sustentar sua Continuidade em Meio à Ação

The root text says:

O texto raiz diz:

When stability is gained through familiarity like this...

In meditative equipoise, unspoiled by clinging and attachment to primordial wisdom of naked awareness and emptiness, relax in the boundless openness of natural clarity.

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 claridade natural.

In post-meditation, determine that whatever you perceive is like the magical tricks of a conjurer or appearances in a dream, experiencing it as clear and empty without grasping. By taking this as the path, meditation and post-meditation will merge inseparably and all that arises will be liberated by itself directly, so that your thoughts become 'friendly' supports of meditation.

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.**

If you find that thoughts harm your practice, then look directly into whatever thoughts or movement stir in the mind, and, like waves dissolving back into water, they will vanish without trace. By gaining the clear, decisive certainty that thoughts are without basis or origin (*gzhi med rtsa bral*), your practice will progress more easily. In short, in all your daily activity, do not slip into ordinary thinking and confusion, but **train in the continuous river-like yoga of non-distraction and non-grasping, and you will gain perfect familiarity.**

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 (*gzhi med rtsa bral*), 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. How the Fruition is Actualized

4. Como a fruição é atingida

The root text says:

O texto raiz diz:

**Having entirely overcome all ordinary phenomena,
The glorious Heruka is made manifest.**

As this says, your own rigpa, which is spontaneously perfect Buddhahood that has never known delusion, is obscured by temporary deluded thoughts and clinging to things as real. And this delusion is reinforced by the view of striving to gain something from elsewhere.

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 às coisas como se fossem reais. E essa delusão é reforçada pela visão de fazer esforço para ganhar algo vindo de fora.

But when, through the lama's kindness, you are directly introduced to the dharmakāya's own face and **naturally sustain realization of primordial liberation**, then, without gaining something new, **you actualize your own natural condition**, which has always been there, just as it is. This is what we refer to as 'fruition.'

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 à própria condição natural, que tem estado sempre presente, exatamente como ela é. A isso é que nos referimos como "fruição".

Once you come to master this state of the Heruka who pervades throughout both saṃsāra and nirvāṇa, **you will spontaneously perfect the infinite forms of enlightened activity beyond effort.**

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.

In response to the requests of several devoted followers of this path, such as Nyötön Tsewang Paljor, I, Jigdral Yeshe Dorje, wrote this brief commentary in the manner of a direct 'pointing out' instruction (martri), emphasizing what is easy to understand and put into practice. Jayantu!

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 Cebb 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)

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 Darma 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.