

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.

Roteiro de Treinamento

A Autonomia dos Lungs

Lama Padma Samten

CEBB Darmata - Julho de 2012

Esta não é uma meditação de compreensão de alguma coisa, é uma meditação não cognitiva. É o exercício de simplesmente manter um estado livre e se movimentar dentro desse estado, um estado natural. Com isso vamos reconhecer o processo de prisão como algo fabricado. Vemos perfeitamente que a dependência dos vários objetos, das várias circunstâncias é o próprio processo de prisão, fabricado pelos significados que damos às coisas, Se alterarmos significado das coisas, a energia se altera também. Nesse engano, nós entramos numa floresta infinita que é o samsara, onde as coisas estão brilhando por todos os lados e nós andamos sem rumo no meio disso.

Mas aqui, nós vamos gerar a independência dos Lungs em relação às configurações externas. O samsara nos arrasta porque as diferentes configurações de paisagens movimentam nosso lung de forma aleatória. Treinando a estabilidade dos lungs por uma disposição autônoma, estamos trazendo os lungs diretamente da natureza livre da mente e não mais da experiência com mundo circundante. Por equívoco, pensamos que a energia é dos objetos. Sentimos a energia em nós, mas o aspecto cognitivo aponta como sendo fora, e é aqui que ficamos manobrados, dentro de um mundo causal, manipulando as coisas para que a nossa energia fique de certo jeito. Portanto, esse é o treinamento de saída do samsara, diretamente, pois estamos gerando energia de um modo autônomo. Ao mantermos a energia equilibrada também não

precisaremos rejeitar a energia que vier condicionada, pois o fato é que ela já não estará mais ali. porque o nosso foco será outro,

Mandala Natural

A realização é natural, não nos fixamos a algo. Esse caminho é inseparável da visão Dzogchen, onde a meditação é não fabricada. Não nos fixamos a algo e rejeitamos o resto. Vamos apenas repousar dentro das coisas, vamos abrir os olhos e ver como elas realmente são. Isso é a mandala natural. Nada fabricado!

O método de Vajrasatva

Mesmo que tenhamos uma visão comum, vamos utilizá-la como início do caminho. Não precisamos remover a visão comum, sair de um ponto fabricado e ir para outro ponto fabricado. Vamos começar exatamente .no ponto comum, fabricado, que é onde estamos presos. Há a confiança natural de que aquilo que está acontecendo serve como caminho. Não pensamos que isso seja equivocado,

O mundo ao redor e os seres

Vamos nos sentar em meio ao mundo, o nosso olhar cruza pelas paredes e reconhece o mundo e a realidade dos seres - não estamos praticando isolados. Contemplamos a complicação, a confusão dos seres. Cegos por avídia, os seres constroem suas realidades e alegremente se movimentam no meio disso, sem nenhuma Chance, vão apenas viver as várias experiências, se esgotar e morrer.

O milagre da prática

Não estamos isolados num cantinho fazendo a nossa prática, mas estamos nesse grande espaço. Isso é milagroso! Desse grande espaço, surge alguém que resolve praticar a lucidez. Reconhecendo o mundo e seus seres, reconhecemos a raridade de poder praticar lucidez em meio a esse contexto. Essa é a nossa prática. Ela tem esse aspecto incomum.

O equilíbrio dos lungs

Éter: ampliamos o brilho dos olhos. Quando estamos distraídos, cansados ou pesados, o brilho dos olhos também se deprime. Mas aqui, parados, ampliamos o brilho dos olhos. Em meio ao mundo e os seres os olhos brilham!

Ar: intensificando éter, de um modo geral, sem nenhum comando, surge o lung do elemento ar, surge o impulso de respirar profundamente.

Fogo: quando surgir o lung do elemento ar, observamos o lung do elemento fogo. Localizamos o calor do corpo, nem que seja um mínimo.

Água: nesse contexto, água significa relaxar, não há nenhuma tensão no corpo, ele está livre, não há rigidez, não está preso a nada.

Terra: ao final, com todos os elementos equilibrados, sentiremos o corpo energizado, estável.

Natureza Vajra Circundante

Após estabilizar um pouco os itens anteriores. o próximo ponto - o aspecto crucial para que todo esse processo ocorra - é o reconhecimento da Natureza Vajra circundante. Ele vai começar. essencialmente, com o roteiro de oito itens do Prajnaparamita. Manter-se nesse reconhecimento é a prática de estabelecimento da Mandala. No início, tínhamos o mundo e os seres. Agora, a Realidade Vajra circundante! Fazemos essa transformação.

Natureza Vajra da Identidade

Contemplamos a natureza vajra da nossa identidade de relação no mundo. Vamos olhar a natureza ilimitada que dá surgimento a essa experiência. Nós nos damos conta de que estamos contemplando a Natureza Ilimitada a partir de uma experiência pessoal. Isso é a Natureza Ilimitada Filho. Olhando de forma mais ampla vemos que isso é um caso particular da condição da Natureza Ilimitada Mãe. Reconhecemos então, que a Natureza Ilimitada não está submetida às experiências de vida e morte. Contemplamos o surgimento da experiência de vida e morte e o desaparecimento disso ao reconhecer que cada etapa dos doze elos é uma manifestação da Natureza Ilimitada produzindo aparências. Aparências surgem e cessam, enquanto a Natureza Ilimitada que produz as aparências não surge e não cessa, está além de vida e morte.

Os seis bardos

Vida, meditação, sonho, morte, pós-morte, surgimento. Olhamos o sonho de cada um dos bardos. O sonho do bardo da vida, o sonho do bardo da meditação e assim por diante.

Natureza Vajra das memórias, da perda de memória e da incapacidade de ver o que está ao redor.

As memórias nos dão a sensação de identidade. É importante olhá-las porque elas fazem uma repescagem do samsara. Temos a sensação de que somos as memórias, elas dão um eixo para identidade.

Voto de Bodichita

Aqui nós vamos entender melhor o que significa gerar um cipó ilusório para se movimentar em meio ao mundo ilusório para o benefício de seres de sonho, imersos em sofrimento de sonho. Vamos entender porque o Buda disse: "Eu

me manifestei em um corpo de sonho para o benefício de seres de sonho, imersos em sofrimento de sonho. Eu não vim, eu não vou."