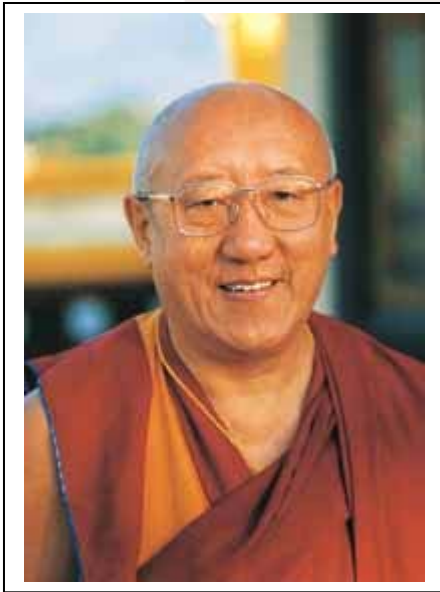




Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 - Bairro do Caputera - Cotia - SP



Bokar Rinpoche
A Porta do Senso Definitivo (A porta da Verdade Absoluta)
Tradução em Francês de Tcheuky Sèngue
Tradução em Portugues de Migüiur Chödrön
Revisão do texto de Tibetano para Português de Naljorpa Karma
Zopa Norbu

A Natureza que emana do sansara e do nirvana: A Clara Luz O
Santo Lama mostra o modo de ser : A Clara Luz. Possam os
afortunados que praticam o Mahamudra – Clara Luz se
tornarem Budas de coração elevado:

Bokar Rinpoché

Apresentação

Bokar Rinpoche, nasceu no Tibet ocidental em 1940, considerado por seus pares um dos grandes mestres atuais de meditação, e compôs para seus discípulos um breve texto que apresentamos aqui sobre o título de “A porta do senso definitivo”.

Breve e denso, a obra se apresenta como um condensado de uma obra do 9º Karmapa chamado, “ O oceano do senso definitivo”.

Os Karmapas são conhecidos no Tibet como os Dalai Lamas; formam uma linhagem de mestres reencarnados, encabeçando a ordem dos Karma Kagyupa do Budismo Tibetano depois do século XII. Eles são os herdeiros diretos de Tilopa, Naropa, Marpa e Milarepa.

O 9º Karmapa, Wangchouk Dorjé (1556-1603) compôs muitos tratados de meditação e o mais completo e o mais famoso foi “O oceano do senso definitivo” (Ngédeun Gyamtso). Este texto volumoso, que não existe tradução para os ocidentais no presente momento, é na ordem Kagyupa, um grande clássico; este tratado é utilizado pelos Lamas professores de meditação.

O termo “senso definitivo”, (ou verdade absoluta) contém dentro do título das obras que nós apresentamos, designado para a compreensão direta, para experiência, da natureza absoluta da mente, além do psíquico e de suas flutuações, além dos conceitos e das emoções, além do nascimento e da morte, do espaço e do tempo. Ele é utilizado em paralelo com o termo “senso pedagógico” (ou verdade pedagógica) que se refere aos métodos utilizados, dentro do psíquico e do conceitual, para favorecer a aproximação do senso definitivo.

O senso definitivo deu lugar à verdade absoluta e ao conhecimento, assim como o sentimento pedagógico deu lugar à verdade relativa e a outros meios.

O senso definitivo é ainda equivalente ao “ Mahamudra”, nome sânscrito que significa “ grande senso” ou “ grande símbolo”.

Bokar Rinpoche introduziu estes termos.

“O sujeito de nosso estudo é o Mahamudra. O Mahamudra é também o espírito.”

Nós chamamos de espírito o que conhecemos, o que sentimos e o que produzimos: a dor, a felicidade, os pensamentos, as sensações, os sentimentos, etc. É este espírito que vamos estudar e sobre ele vamos trabalhar.

Não devemos olhar o Mahamudra como uma outra realidade, como qualquer coisa de superior, mas como algo que teremos como base.

O Mahamudra não está no céu, pois estamos sobre a terra.

O Mahamudra não é alheio, nós nunca estamos separados dele.

No entanto, nós não o reconheceríamos.



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

As instruções sobre o Mahamudra não têm como função levar-nos a qualquer coisa nova, mas de introduzir-nos ao que já temos.

Quanto à meditação do Mahamudra, ela nos permite habituar-nos interiormente, ao que devemos descobrir, sobre as instruções e a maneira que podemos desenvolver-nos continuamente.

O nome tibetano tchagya tchénpó, significa Mahamudra, é definido como designar “ a natureza do espírito, clara luz e vacuidade, que engloba todos os fenômenos do sansara e do nirvana”.

O texto de Bokar Rimpoche é bem conciso, e sua leitura, por um novo leitor, deixa uma forte impressão de grande obscuridade. A função da “ porta do senso definitivo” não é por efeito, de propor os desenvolvimentos e os esclarecimentos sobre a meditação e sobre o desenrolar do Mahamudra, mas, bem cedo, de servir de ajuda à memória para aqueles que já foram engajados sobre este caminho.

Redigida em verso, a obra se presta de ajudar os voluntários à recitação ou à memorização. Ele é dirigido aos discípulos (para responder todas as dúvidas e perguntas que Bokar Rimpoche a compoz , permitindo facilmente de se rememorar os diferentes aspectos da vida, mostrando-lhes o lugar exato de cada elemento, os convidando a progredir e para os aprofundar em sua compreensão.

A tradução do texto foi feita a pedido e com a ajuda de Bokar Rimpoche. Principalmente destinado aos discípulos que seguem os seminários de aprendizagem de meditação que Bokar Rimpoché organizou regularmente na Índia (veja a apresentação dos seminários no final desta obra), ela interessa igualmente a todos que estão engajados sobre o profundo caminho do budismo assim como os estudantes da língua tibetana.

A tradução que nós propomos se esforça de chegar o mais próximo possível do texto tibetano. Quando há necessidade, nós optamos para efeito de tradução de termos técnicos por equivalente literário, evitando as interpretações.

Estes termos não são explicados aqui e o leitor pode se familiarizar com eles se reportando às explicações do “ Petit Lexique Claire Lumière du Bouddhisme Tibetain (edição Claire Lumière).

Apesar de todos os cuidados que nós temos com as traduções, não é impossível que possamos escorregar em alguns erros dentro de nossa tradução. Nós agradecemos antecipadamente todas as pessoas que os detectaram, aqui ou ali, nós gostaríamos de ouvir as observações.

Tcheuky Sèngué - (François Jacquemart)

A ABERTURA DA PORTA DO SENSO DEFINITIVO.

Apresentado sobre uma forma fácil de utilizar Uma versão concisa que resume o senso do Oceano do Mahamudra – Senso definitivo.

Nomes agradáveis, sentido profundo, alta filosofia: Não enfraqueçam nem vossos corpos nem vossos espíritos para tentar obter O Dharma. Os ensinamentos que vocês receberam de acordo com vossa capacidade, ajuda a confiar em vós mesmos e praticá-los:isto será bem aventurado para vosso espírito.
Bokar Rimpoché

A abertura da porta do senso definitivo Apresentada de forma fácil para utilizar Uma versão concisa que resume o senso do O Oceano de Mahamudra- senso definitivo

Preliminares

I – Preliminares Comuns

Preciosa existência humana / Morte e impermanencia / Lei da causa e do efeito / Natureza defeituosa do sansara

II – Preliminares específicas



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 - Bairro do Caputera - Cotia - SP

Refugio e bodhichita / Vajrasatva / Oferenda de mandala / Guru yoga

III – Preliminares Particulares

Fator causal , Fator principal . O Mestre pessoa humana / O Mestre Palavra Elevada / O Mestre aparências simbólicas / O Mestre ele mesmo absoluto / Fator objeto / Fator imediato

Corpo Da Pratica - I – Pacificação

Princípios Gerais / Postura física fundamental / Atitude fundamental do espírito / Métodos particulares

1- Fixar o espírito não fixo

Com objeto / exterior / impuro / puro

2 – interior

Sem objeto / Sobre a respiração

2 – Estabilizar o espírito fixo

A – Ligar o espírito / 1 – a cima / 2 – a baixo / 3 – A pratica da alternância

B – As nove maneiras de estabilizar o espírito.

3 - Enriquecer a estabilidade - II Visão Superior

1 – Olhar o modo de ser da mente 2 – Resolver a indecisão 3 – Chegar à conclusão da vacuidade da consciência

A - Introdução a partir do movimento - B - Introdução a partir das aparências

a - As aparências do espírito - b - O espírito – vacuidade - c - A vacuidade auto – existente - d - A auto - liberação auto existência

Pós Pratica - I – Enriquecimento

1 – Eliminação das 5 idéias falsas

afastar as idéias falsas sobre os objetos / afastar as idéias falsas sobre o tempo / afastar as idéias falsas sobre a essência / afastar as idéias falsas sobre a natureza / afastar as idéias falsas sobre o conhecimento

2 – Exercitar as três habilidades

ser hábil para começar a meditar / ser hábil para fazer a meditação / ser hábil para preservar a meditação

3 – Eliminar os erros e os extravios

A- Os erros

O erro sobre a vacuidade / O erro sobre o (selo) / O erro sobre o antídoto / O erro sobre o caminho

B – Os engajamentos

4 – A liberação dos 3 atalhos perigosos

A vacuidade se elevando como um inimigo / A compaixão se elevando como inimigo / A causa se elevando como inimiga do resultado

II – Eliminação dos Impedimentos

1 – As doenças 2 – Os espíritos malignos 3 – Dentro da meditação

III – A Progressão

1 – Atenção única 2 – Não produção 3 – Único saber 4 - Não meditação



Correspondência entre as 4 yogas e os caminhos

IV – Atualização dos resultados

Om Soti. O Lama, as divindades e nosso próprio espírito indissolúveis estão num estado natural. Em todos os tempos, me prósto, eu me coloco inteiramente sobre vossa proteção.

Dentro do espírito de ajudar aos que desejam seguir o “mahamudra concomitante aplicado” que é o Oceano do senso definitivo, nós extraímos a estrutura do texto e, para o facilitar a aproximação assim como a progressão meditativa que lhe é apresentada, nós compusemos aqui um verso conciso resumindo os senso, que é também uma combinação da recitação e de meditação, ditos em um resumo claro. Ele se divide em três partes: as preliminares, o corpo da prática e as pós prática.

PRELIMINARES - Preliminares Comuns

1 – A liberdade, as qualificações e a dificuldade de obter a Existência Humana.

Namo Gourou Bya. Aquele que quer praticar corretamente o Santo Dharma deve abandonar as distrações e a partir de então meditar assim: o suporte excelente, proveniente das oito liberdades e das dez aquisições, difícil de se obter, é extremamente útil, e possui o mesmo valor que o “jogo que escuta os desejos”. Mais raro ainda é o corpo-vajra e os seis elementos que, graças ao vajrayana, produz possível realização de se Elevar em uma só vida. A dificuldade de se obter a existência humana é explicada pelas coisas, as comparações e os nomes. Quando bem mesmo a obtemos, ela é facilmente destruída; isto porque, desde hoje, nós não nos fazemos consagrar nossos esforços unicamente para a prática do Dharma.

2 – A Morte e a Impermanência

Todos os fenômenos compostos, exteriores e interiores, receptáculo e seiva, como o mostram os quatro resultados, não permanecem mesmo um instante. A vida dos seres, muito particularmente, é igual a uma chama exposta ao vento ou bem a uma bolha sobre a água. Temos certeza que vamos morrer; porém que o momento em si é incerto, eu morrerei muito breve. As causas da morte são nobres e, bem que eu não deseje, eu morrerei. Ninguém tem o poder de repelir a morte. O momento da morte é experimentado de intolerável sofrimento; não existe agora outro refúgio que o Santo Dharma. Por consequência, contemporizar, engendrar o desencantamento. Pensemos que o tempo é curto e consagremo-nos ardentemente à virtude.

3 – A Lei da Causa e do Efeito

Uma vez morto, parecemos um lampião cujo óleo se acabou. Onde para retomar o nascimento, não o fazemos livremente, mas é certo que, sem poder exercer o controle, estaremos entrando na lei do Karma. É dito que, de uma maneira geral, as diversas manifestações, alegres ou dolorosas, são frutos dos atos positivos e negativos. Do cumprimento dos dez atos positivos vem o nascimento nos mundos afortunados e dos dez atos negativos, cumprindo suas influências dos fatores perturbadores, vêm os nascimentos nos mundos infortunados. Refletiremos de maneira detalhada a estes processos. Em breve, já que nós experimentaremos um dia, sem que isto se apague, o resultado da maturidade karmica do que nós deveríamos cumprir, examinaremos minuciosamente a ciência de nossa própria consciência a fim de aplicar corretamente uma perfeita discriminação entre os atos positivos e negativos.

4 – A Natureza Defeituosa do Samsara.

Já que nascemos dentro dos seis mundos cíclicos das três esferas, estamos continuamente atormentados pelas três sortes de sofrimentos. Sofrimentos atroz e muito longos dos infernos quentes e frios, dos espíritos ávidos suportando a fome e a sede, dos animais se entre devorando. Os homens sublimando os sofrimentos da nascimento, da velhice, da doença, da morte e de outros, dos semi deuses questionadores e dos deuses da transmigração e da queda. Refletiremos de uma maneira, já que os sofrimentos são experimentados, de maneira a rejeitar como um alimento embebido de veneno, as felicidades e os bens



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

insignificantes do vir a ser. O sansara é parecido a um braseiro: estejamos determinados no dia de hoje, de aplicar um método que, de maneira certa, nos libere.

Preliminares Específicas: Dentro das quatro preliminares específicas temos:

- a explicação da prece do refugio e da geração do espírito elevado, são que fazem de nossa consciência um receptáculo adequado, ou ainda plasmado, de todos os atos, sobre a via da liberação;
- a meditação e a recitação do mantra de Vajrasattwa que nos purifica dos atos negativos e dos véus;
- a mandala que conclui as duas acumulações;
- a explicação do Guru Yoga que faz com que recebamos rapidamente a graça.

1- A Prece do Refugio e a Geração do Espírito Elevado.

Não procuramos outro refugio do que as Três Jóias para nos proteger do sofrimento do samsara. Quando, em companhia de todos os seres do universo, tomamos refugio, nós fazemos a visualização seguinte: Diante de nós no espaço, aparece a Nobre Árvore do Desejo que se divide em cinco braços. Sobre o braço central está sentado, sobre um trono de leões, um lotus e a lua, o Lama Raiz, o soberano Vajradhara, possuidor perfeito de todas as marcas e sinais psíquicos, radiante e resplandecente. Acima dele, os Lamas da linhagem estão dispostos, um do lado do outro; a seguir, em cima, a direita, a trás, e a esquerda, se encontram respectivamente os Yidans, os Budas, o Dharma, e a Sangha, como um amontoado de nuvens. Nós mesmos e todos os seres, desde que nós procuramos a perfeita Elevação, nós tomamos refúgio Neles e nós engendramos o sublime espírito elevado. Por fim, o lugar do refúgio, é reabsorvido em luz, que se fundem nas três portas; ficamos agora dentro da essência do estado natural.

2 – Meditação e recitação do mantra de Vajrasattva

Todos os atos negativos e todos erros dos véus, os quais foram acumulados depois de tempos sem começo, são neutralizados pelas quatro forças. Sublimado então, com a força diligente, como um completo antídoto é a meditação de Vajrasattva acompanhada da recitação de seu mantra. Para no acompanhar, ficando em nossa forma ordinária, nós imaginamos que, acima de nossa cabeça está o lama Vajrasattva, de cor branca, tendo na sua mão direita, ao nível do coração, um vajra de cinco pontas, na sua mão esquerda, colocada sobre o colo, um sino; Ele está sentado na postura de bodhisattva. Nós visualizaremos seu corpo como desprovido de sua natureza própria, bem como de sua aparência.

Dentro de seu coração, sobre um disco lunar, as cem sílabas estão dispostas em círculo em volta da letra HOUNG. De lá escorre um néctar que entra em nós pelo orifício de Bhrama; ele nos purifica completamente dos erros e dos véus. Depois nos endereçamos de novo aos pés de Vajrasattva e com ele nos regozijemos, dizendo: "Vós sois puro de todos os erros e de todos os véus." Assim, ele nos revigora. Ele se dissolve em seguida em luz e se funde a nós. Nós nos tornamos um com este três Vajra.

3 – Oferenda de Mandala

Graças ao método sublime de oferenda do universo são acompanhados das duas acumulações de mérito e de sabedoria. Para isso, é preciso uma mandala seja acompanhada de um material precioso que não possua nenhum defeito; visualizemos como estando num palácio inestimável dotado de todas as características. No seu centro estão os Lamas Raízes da linhagem, nas quatro direções os Yidam, os Budas, o Dharma e a Sangha assim como os dakas, as dakinis e os protetores de sabedoria. Os visualizamos perfeitamente, nós somos nós mesmos em face a Eles; tendo a mandala de oferenda, nós oferecemos, os feitos que aparecem em nosso espírito, as miríades do Monte Meru, os continentes e os sub-continentes, nosso corpo, nossos bens, nossa acumulação positiva, tudo isto, sem exceção, nós imaginamos assim com todos os seres do universo. Pelo poder dessa oferenda, as acumulações serão aperfeiçoadas. As divindades que se regozijam, se enchem de luz e se fundem em nós: nós não somos mais dois.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

4 – Guru Yoga

Embora os fundamentos de todas as qualidades e, particularmente, embora os métodos sublimes para realizar a verdade última, o Mahamudra, não existe outra que a graça de um Lama glorioso. É por isto, a fim de completar seu yoga, nós nos visualizamos nós mesmos sobre a forma do Yidam. Acima de nossa cabeça está o Lama raiz, o soberano Vajradhara. Acima dele estão os Lamas da linhagem dispostos em degraus. Ele é envolto agora pelos yidans, os Budas e os Bodhisattvas, os dakas e as dakinis e os protetores de sabedoria. Nós lhes ofertamos com as oferendas e nós rezamos com muito fervor. Por esta força, o círculo se funde na figura principal e aqui se forma a união de todos os lugares do refúgio. Nós pedimos então que nos seja conferida as iniciações e obtemos assim essas iniciações. Nós somos purificados dos quatro véus e a graça dos quatro Corpos é colocada sobre nós. Depois, o Lama, regozija, se dissolve em luz e se funde em nós. Permanecemos estáveis dentro do estado de Mahamudra.

Preliminares Particulares

1 – O Fator Causal

Dominando perfeitamente nossa corrente de consciência, inclinando nossos pensamentos ao desinteresse deste mundo e o desejo da liberação, ainda cortando todo apego e todo vínculo, nós permanecemos sozinhos num lugar extremamente retirado e nós renunciaremos a todas as atividades, sem distração, exteriores ou interiores.

2 – O Fator Principal

Mesmo sabendo que o caminho espiritual que permite realizar o Mahamudra depende de um lama só, é preciso ser dirigido por um amigo espiritual autêntico. Este Mestre precisa ter quatro aspectos

a) O mestre pessoa humana se inscreve dentro de uma linhagem.

É um lama pertencente a uma linhagem perfeitamente pura, desde Vajradhara até o nosso Lama raiz, se transmitindo, sem interrupção, a continuidade da graça, das instruções diretas, etc..

b) O mestre da Palavra Elevada

Já que se formou dentro de nosso espírito uma certeza sobre o que é ensinado pelo Lama e que nasce uma experiência de que estes ensinamentos não são, eles mesmos, contraditórios com a Palavra de Buda, todos os discursos de Buda, nos elevem o mesmo que as instruções diretas.

c) O mestre dentro das aparências simbólicas

Sabendo que todos os fenômenos materiais do samsara e do nirvana, exteriores e interiores, sejam estes os elementos ou as transformações saídas destes elementos, que nos mostram, pelos símbolos e pelas metáforas, os aspectos do caminho, que nada mais é que o próprio lama.

d) O Mestre ele mesmo absoluto

Pela visão direta, a realização e a certeza da compreensão, sem erros, do modo de ser do nosso próprio espírito, tal como estamos sendo instruídos por um lama glorioso, nós chegaremos à realização dele mesmo e de todos os fenômenos.

3 – O Fator Objeto

Sem entrar dentro das considerações psicológicas budistas ou não budistas, sem ser sujado pelos conceitos, é preciso praticar somente o que é a essência do espírito de modo do ser primordial, o jogo dos três Corpos.

4 – O Fator Imediato



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Logo que nós realizamos o corpo da prática, sem conceber, nem meditar, nem meditando, sem aceitação, nem rejeição, sem temor, sem fabricações mentais, nos manteremos unicamente a essência da consciência ordinária.

CORPO DA PRÁTICA Pacificação

I – Princípios Gerais / 1 Postura Física Fundamental

A postura física fundamental compreende os sete pontos de Vairochana:

- 1)- As pernas cruzadas em Vajra,
- 2)- As mãos no mudra da meditação,
- 3)- Os ombros colocados como as asas de um vampiro,
- 4)- a garganta dobrada com um colchete,
- 5)- a coluna vertebral reta como uma flecha,
- 6)- os olhos fixos no espaço a quatro dedos da ponta do nariz,
- 7)- os lábios e os dentes repousando naturalmente, a língua colocada no céu da boca.

Nos colocamos sobre um assento confortável.

2 Atitude Fundamental do Espírito

A atitude fundamental do espírito é expressada nos termos:” Não reflita, não pense, não medite, não analise; esteja com você mesmo.” Livre de bloqueio e de criação, de refugio ou de aceitação, de esperança ou de temor, de apego e sem se agarrar à uma realidade, é a consciência ordinária instantânea. Dentro da essência dela, sem distração, com uma atenção única, dentro de uma claridade e uma vacuidade sem tamanho, dentro do não-fazer, permanecemos descontraídos.

II – Métodos Particulares

1 – Fixar o espírito não fixo

A – Fixar o espírito utilizando um objeto

1)- Exterior

fixar o espírito sobre um objeto impuro

Adotamos perfeitamente a maneira de olhar e a postura física fundamental. Assim que colocamos um objeto diante de nós, dirigimos nossa atenção para ele, um pilar, um muro ou uma outra forma de grande tamanho; sem se deixar distrair por outra coisa, nos demoramos, colocando nossa atenção num único ponto. Da mesma maneira, fixamos nosso espírito sem distração sobre uma forma pequena como um pedaço de madeira ou um cascalho colocado diante de nós. Ou ainda, pegamos uma vela ou uma pequena bolinha branca, do tamanho de um ponto fixo entre as sobrancelhas, como suportes de meditação, e fixamos nosso espírito neste ponto.

Fixar o espírito sobre um objeto puro

Imaginamos bem claramente diante de nós o perfeito Buda Bhagavan, com sua cor, suas vestes, as marcas e os sinais físicos, com fé e respeito. Colocamos a atenção em um único ponto puro e fixamos o espírito neste ponto.

2) – Fixar o espírito no interior

Dentro de nosso coração, sobre um lótus de oito pétalas, nós engendramos a imagem de um yidam, qualquer que seja, ou bem meditamos sobre um lama, ou ainda visualizamos uma bolha de luz que é sua essência. Para lá o espírito é fixado.

Assim, permanecemos sem distração sobre o suporte da atenção, guardando a posição do olhar, livre de defeitos e de tensões e de relaxamento, sem ação, sem sair da vigília, no estado natural, sem rejeição nem aceitação, sem esperança nem temor, permanecendo nesse estado, com doçura, com flexibilidade.



B – Fixar o espírito sem objeto

Fixamos o espírito ou de chofre sobre a grande vacuidade de todos os fenômenos materiais exteriores ou interiores, ou bem, sobre a reabsorção dos fenômenos, uns dentro dos outros, permanecemos dentro da grande vacuidade clara luz.

C – Fixar o espírito sobre a respiração

Para fixar o espírito na respiração, nos concentramos sobre a respiração, ou seja, contando cada respiração, uma por uma num ciclo de respiração, inspiração-expiração, nos fixando sobre a contagem dos números até 21 ou mais. Sem distração, com clareza, vivacidade e vigor, exercitando em curtas sessões.

Assim, pela força do desencadear da meditação, seguindo estas instruções, se produzirão gradativamente os três estágios da estabilização:

- o primeiro, comparável a uma torrente de uma montanha assassina.
- o segundo, a um rio tranqüilo,
- o último, a um mar sem movimento.

2 – Estabilizar o espírito fixo

A – Ligar o espírito / Ligar o espírito acima

Dentro de nosso coração, no centro de um lótus de quatro pétalas, encontra-se uma bolinha branca que se torna do tamanho de um tiglê (grão de ervilha). Fixamos nosso espírito retendo a respiração. Ao mesmo tempo em que enviamos o ar para o exterior, o tiglê sai pelo orifício de Brahma e se dissolve no espaço. Pensando nisto que fizemos, e conservando a posição física e o olhar, conservamos nosso espírito, gerando entusiasmo e, reforçando a consciência, meditemos longo tempo.

2 – Ligar o espírito abaixo

Pela segunda maneira de ligar o espírito, dentro de nosso coração, se encontra um lótus negro de quatro pétalas, virado para baixo e, no seu meio, um tiglê preto, do tamanho de um grão de ervilha. Dali se desenrola como um fio de aranha e sai pelo lugar secreto, lentamente, sobre o aspecto pesado atraindo à nobres lugares. Nos estabilisemos assim, com o espírito fixo numa atenção única. É preciso apertar o posterior. Abaixando a postura física nos olhamos, meditemos.

3 – A pratica da alternância

Se, em relação à justa medida, o espírito se elevar rápido demais, o abaixamos ; Se ele desce rápido, o dirigimos para cima. Continuamente, como uma flutuação de um rio, nos exercitamos assim dentro da yoga da alternância destas duas visualizações.

B – As nove maneiras de estabilizar o espírito

1 – colocar 2 – colocar completamente 3 – colocar certamente 4 – colocar inteiramente 5 – disciplinar
6 – apaziguar 7 – apaziguar inteiramente 8 – estabelecer a continuidade 9 – permanecer na postura

Explicação de cada um dessas maneiras:

- 1 – Colocar-se: ter uma atenção única em um objeto seja ele qual for.
- 2 – Colocar-se completamente: preservar a estabilidade precedentemente por longo tempo.
- 3 – Colocar-se certamente: se os pensamentos aparecem, eles são identificados pela vigilância e nos permanecemos colocados.
- 4 – Colocar-se inteiramente: O espírito, ele mesmo, permanece colocado, produz claridade em mais havendo estabilidade interiormente e permanecendo na postura.
- 5 – Disciplinar-se: lembrar-se perfeitamente das qualidades do espírito estabilizado, engendrando a alegria e nos demorando neste estado.
- 6 – Apaziguar: A causa da produção dos pensamentos qualquer que seja: “La Voici!” (Eis aqui) . Certa de haver descoberto , os afastamos de sua atração.



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

7 – Apaziguar interiormente: As causas da distração e a essência do estado de não contentamento, etc, são identificados; sua auto liberação se produz e nos mantemos estáveis.

8 – Estabelecer a continuidade: Ficar com a atenção em um objeto, pelo poder de uma meditação feita assim, sem consideração do esforço, tem o poder de demorar a estabilidade.

9 – Permanecer na postura: enfim, ser livre de toda as distrações, permanecendo na postura (em meditação) ou quando não permanecemos nela.

3 – Enriquecer a estabilidade

Dirigimos esta consciência para as formas que aparecem tanto para os objetos visuais, depois para o som, etc..; as utilizamos sucessivamente como suportes da atenção e colocamos o espírito através de uma atenção única. De maneira, que qualquer que seja o pensamento que apareça, não os olhamos como um defeito, mais, instantaneamente, colocamos nosso espírito sobre eles.. Para afastar tão bem a tensão quanto o relaxamento e, bem particularmente, para eliminar os impedimentos e enriquecer a pratica, a melhor maneira é de pedir a benção do Lama e, para a devoção, misturar nosso espírito ao Dele.

VISÃO SUPERIOR

1 – Olhar o modo de Ser, a essência do espírito.

Veja como enxergar o Modo de Ser, a essência do espírito.

Colocamos nosso espírito em uma maneira natural, não fazemos nada, apaziguamos e guardamos.

Olhemos agora o volume, etc. ? Si perguntamos qual é esta essência do espírito estável, ele deve ser claro, presente, e nú. Logo, procuramos a estabilidade onde não a achamos, agora é preciso deixar ir a produção (dos pensamentos) e examinar.

2 – Resolver a indecisão

Esta é a maneira de resolver a indecisão.

Se, se logo que a procuro não a acho, quem é que está a procurando? Qual é a origem, a localização e a desapareição deste espírito? Examinado perfeitamente, é preciso achar continuidade.

Eis aqui os onze colocados:

1 – A procura completa e a análise, 2 – O exame separado, 3 – A análise detalhada, 4 – A pacificação mental, 5 – A visão superior, 6 – A união das duas, 7 – A claridade, 8 – O não pensar, 9 – A equanimidade, 10 – A não interrupção, 11 – A não distração.

Eis aqui a explicação de cada um destes pontos:

1 – O espírito é existente ou não existente? Qual é a sua essência Procuremos dentro da corrente do espírito o que é a continuidade.

2 – Em particular, eliminemos as duvidas sobre sua cor, sua forma, etc., sobre sua origem, sua localização e seu desaparecimento.

3 – A procura de achar até o fim quem a procura.

4 – Para tornar a procurar, devemos realizar que o espírito é sem natureza própria, a fim de chegar igualmente a uma conclusão sobre o modo de ser dos fenômenos, o espírito permanece estável perfeitamente dentro de um senso profundo.

5 – Procurando como precedentemente a essência do espírito que permanece estável, realizamos completamente sua própria face.

6 – Os dois precedentes não são diferentes, nem são dissociados.

7 – suponhamos que, pelo torpor, a obscuridade se produz, produzindo as causas da agitação, revigoramos o espírito.

8 – Se aparece a produção da agitação, apliquemos os métodos que a apazigua.

9 – Quando demoramos em um estado de torpor e de agitação, é preciso demorar dentro da essência do que a procura, examine e analise.



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

10 – Não seja separado desta yoga.

11 – O espírito permanecendo perfeitamente dentro desta yoga, não há possibilidade de aparecer ocasião de distração.

Assim, pelos canais destes 11 colocados, apliquemos continuamente os métodos que resolvem as indecisões.

3 – Introdução à conclusão que a consciência é vacuidade.

Eis aqui como nós introduzimos a conclusão que a consciência é vacuidade. Primeiro colocamos o espírito apaziguado dentro de sua própria natureza. Olhamos sua nudez, a essência de seu espírito apaziguado. Mantemos a continuidade de uma vigilância simplesmente não distraída. Quaisquer pensamentos que se elevam, não os rejeitemos, aceitemos intencionalmente, não faremos nenhuma criação mental, mas permanecemos dentro da consciência ordinária, dentro de um instante, dentro da claridade vazia desprovida de identificação, de maneira viva e aberta.

Outras maneiras de proceder à esta introdução

1 – Introdução a partir do movimento

Eis aqui, por outro lado, como a introduzimos (à natureza pura da mente) a partir de um movimento. Coloquemos de pronto a consciência de maneira apaziguada dentro de sua própria natureza; dentro deste estado, olhemos sua própria essência. Depois induzimos um movimento: qual é agora a diferença entre o espírito que mexe e o espírito estável. Qual é a diferença entre este espírito em movimento e o espírito que observa? Observando assim, o movimento se libera dele mesmo. Dentro deste estado, permanecemos sem distração, com uma atenção única.

2 – Introdução a partir das aparências

a – introdução às aparências do espírito

Assim que examinamos se as formas e os outros suportes de percepção objetiva são um com o espírito ou se eles são diferentes, se realizarmos que todos os objetos que aparecem exteriormente não tem existência outra que a dinâmica própria, aparecem exteriormente não tem existência própria do espírito, permanecer neste estado, sem segurar, de maneira constante.

b – introdução ao espírito – vacuidade

O espírito em si, não existe de modo nenhum, é vacuidade. Ele não pode ser ilustrado por nada. Ele acompanha a palavra, o pensamento e a descrição como o espaço. Permanecemos neste estado, sem fabricação, sem forçar.

c – introdução à vacuidade auto-existente

Tudo não se move no domínio da vacuidade, a dinâmica, o esplendor, a não obstrução, se eleva na adversidade. É preciso compreender que não há nada de fora da vacuidade, que todas as aparências, todos os fenômenos do sansara e do nirvana são a indissociabilidade auto existente da aparência e do vazio.

d – introdução à auto-liberação auto existente

Assim, aparências, consciência e vacuidade são, de maneira primordial, a união da claridade auto-existente; sem que seja necessário os antídotos que rejeitam, pegam, afastam ou estabilizam, esta é a auto liberação da realidade, o Mahamudra.

Pós Prática



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Uma vez que nós conseguimos ver a experiência de nossa própria essência, aquela que o Lama nos introduziu, aqui está a maneira de devolver (esta experiência) mais flexível e mais rica, jogando fora os impedimentos, de percorrer os caminhos e de atualizar os resultados.

1 – Enriquecimento

1 – Enriquecimento pela eliminação das cinco idéias falsas

a – Como jogar fora as idéias falsas sobre os objetos

Sem agarrar qualquer coisa de real dentro da noção do sansara que deve ser abandonada, nem do nirvana que deve ser atualizado, mais permanecendo dentro de um único saber da infinita consciência primordial (que conhecemos) a não dualidade de todos os fenômenos reagrupados em par, tal que virtude e erros, eliminem as idéias sobre os objetos.

b – Como eliminar as idéias falsas sobre o tempo

Bem que a realidade dos três tempos não foi estabelecida em verdade, nós pensamos de um modo obscuro pela divisão em três tempos. Por consequência, realizamos uma igualdade que não estabelece três tempos distintos, afastando as idéias falsas sobre o tempo.

c – Como eliminar as idéias falsas sobre a essência

Nós temos o desejo errado de abandonar o espírito presente para obter uma consciência primordial exterior. Reconheçamos que nosso próprio espírito é originalmente da natureza das cinco sabedorias, eliminemos as idéias falsas sobre a essência.