



NALANDA INSTITUTE Contemplative Psychotherapy

**A Arma de Luz da Sabedoria Primordial que vence a escuridão do Samsara:
Pontos-chave para reconhecer a (natureza da) mente em seus estados de repouso,
movimento e consciência pura.**

Eu me prostro, faço oferendas e busco refúgio no Vitorioso e Transcendente Buda da Medicina,
o Rei dos Médicos, o sublime Yuthok Yönten Gönpö!

Em geral, no sistema dos sutras, o estado final ou básico tratado na meditação é triplo: shinay (Shamata) ou “permanência pacífica”, em que a mente permanece em um único ponto; lhagtong ou “ver além ou através” (Vipashyana), em que a essência da mente é percebida como clareza-vacuidade indivisível; e a unificação de shinay e lhagtong que é a visão definitiva da originação dependente. No sistema tântrico, há o kyerim ou o Estágio da Criação que purifica os apegos às aparências comuns; dzogrim ou o Estágio de Conclusão, que concede o domínio sobre os canais, gotas e ventos; e a unificação dos estágios de Criação e Conclusão, em que se percebe a realidade subjacente e permanente da bem-aventurança-vacuidade coemergente. Em seguida, temos o estado básico definitivo da mente no Estágio de Criação não elaborado, que é o Chagya Chenpo ou o Mahamudra do “Grande Selo” que revela a luz e a clareza coemergentes da mente inata e natural. Além disso, na Tradução Antiga ou sistema Nyingma existem os “remédios” para cada um dos três venenos: Maha Yoga ou “O Grande Yoga”, que é o remédio para a raiva; Anu Yoga ou “O Yoga Preeminente”, que é o remédio para o desejo para o desejo; e o Ati Yoga ou o “Utmost Yoga”, que é o remédio para a ignorância.

Para beneficiar iogues e yoginis que estão se aplicando diligentemente nas práticas preliminares e no Guru Yoga, como rios de vários tamanhos e comprimentos que fluem ou se condensam em um grande oceano, escrevi aqui o significado quintessencial das práticas e dos processos de indicação do Ati Yoga, a encarnação definitiva do significado da meditação.

A seguir, explico os pontos-chave para meditar no estado mental básico em seus três aspectos: quando ela está em repouso, quando está se movendo ou projetando pensamentos, e quando está em um estado de rigpa ou presença pura e natural, quando está sustentada em sua própria essência e deixada naturalmente como é.

PARTE 1 Meditando na Mente em Repouso

Sente-se com seu corpo na
postura de sete pontos de Vairocana
ou alongue a coluna conforme se sentir confortável.
Com os olhos fechados ou abertos,

respire pela boca ou pelo nariz, como preferir.

Sem pensar no passado,
fantasiar sobre o futuro ou analisar o presente,
sente-se relaxado, sem distração.
Deixe sua mente permanecer com o corpo,
e mantenha sua mente aberta e relaxada.
Apenas nutra o estado mental intrinsecamente pacífico,
que ocorre naturalmente,
o estado mental intrinsecamente relaxado como é.

Se você tentar se livrar dos pensamentos, eles só aumentarão.
Em vez disso, olhe para a essência deles, para sua verdadeira face, sem
sem jogar fora sua meditação no processo.
Às vezes, os pensamentos desaparecem e, às vezes, proliferam.
Se você meditar continuamente, eles serão gradualmente pacificados.

Quando você se acostuma, não há nada de difícil nisso.
Não é meditação, é apenas familiarização.
É dominar completamente a familiarização.

Não importa quais sejam os sentimentos agradáveis,
desagradáveis e neutros, e pensamentos bons, ruins ou neutros
se multipliquem, não os negue nem os afirme, apenas os sustente
com atenção. Quando o movimento de seus pensamentos diminuir,
sua mente entrará em um estado de repouso.

Assim que seus pensamentos se acalmam,
quando sua mente entra em seu estado de repouso,
ela possui a própria natureza da clareza,
a pura lucidez da essência da mente.
O corpo e a mente se sentem bem-aventurados e tranquilos,
e surge a não-conceitualidade do estado básico do ser.
Familiarize-se com isso ao meditar sobre a mente em seu estado de repouso.

Com estabilidade nessa permanência mental,
a bem-aventurança e a clareza não conceituais
aparecem sem esforço. Se, quando chegar a hora
de meditar, você puder capturar seus pensamentos,
tornando-se atento a eles quando aparecem,
então você terá adquirido confiança e estabilidade
no estado de repouso e na equanimidade mental.

Quando sua mente se torna selvagem e fica toda agitada por

pensamentos; quando ela está cheia de emoções ásperas e aflitivas,
e abunda em pensamentos que são impossíveis de parar de qualquer maneira,
apenas deixe-os livres, deixe-os ir como quiserem
e observe sua natureza.

Alternativamente, [se esse método mental não funcionar, então] faça
prostrações, circumabulações, exercícios iogues de respiração e energi
ou simplesmente faça uma pausa na prática.

PARTE 2 Meditando na Mente em Movimento

Mesmo que você não deixe os pensamentos irem embora,
eles vão mesmo assim.

Mesmo que você não se agarre a eles,
eles se agarram a você de todos os modos.

Mesmo que você não os incite,
eles se movimentam e se agitam de qualquer modo.

O que quer que elas façam, olhe diretamente para a essência deles
e deixe-os como estão.

Quando os pensamentos aparecem sem que você sequer tente
e o distraem completamente,
e quando eles o desviam como uma névoa espessa
e você perde o seu não-agarramento,
não importa se eles são bons, ruins, ou neutros,
apenas continue olhando continuamente para a natureza deles,
para a essência de seu movimento.

Seus pensamentos são como uma criança que se distrai,
e sua consciência presente é como sua mãe amorosa que
que os pastoreia de volta repetidas vezes. Por mais que a
criança se esforce e fuja, ela retorna, exausta, ao colo da mãe.
Assim, seus pensamentos se dissolvem em pura presença.

Não bloqueie os pensamentos conceituais, deixe-os surgir.
Persiga-os e agarre-os pela cabeça ou pela cauda
E então olhe diretamente para a natureza nua e crua deles.
Esse é a vacuidade e a pureza totalmente transparentes
da essência da mente, ou a espontânea e automática
“autoliberação dos pensamentos.

Não se esqueça de todas as coisas que aconteceram no
passado - relembre-as várias vezes!
Com presença, pegue suas lembranças pela cabeça ou pela cauda.
Em seguida olhe diretamente para a essência nua de suas lembranças.

Essa é a vacuidade e a pureza totalmente transparentes,
a autoliberação das memórias.

Não bloqueie seu ódio ou agressão,
deixe que eles se desenvolvam.
Perceba-os e olhe diretamente para sua natureza.
Quando seu ódio e raiva se transformarem
em vacuidade e pureza indivisíveis,
então essa é a inseparabilidade
da clareza-vacuidade,
a autoliberação da consciência natural.

Não renuncie ao seu desejo,
cultive-o cada vez mais.
Quando o desejo surgir, observe sua natureza.
Investigue o objeto de seu desejo
e o tipo de mente que dá origem a ele.
Quando você perceber que o desejo e a clareza estão vazios,
essa é a autoliberação do desejo.

Não bloqueie seu orgulho, deixe-o surgir.
Examine repetidamente a origem de seu orgulho,
às profundezas de seu surgimento e o(s) objeto(s)
por meio dos quais ele perdura.
Onde quer que você vá parar, procure essas coisas
repetidas vezes, e medite para perceber
sua natureza clara e vazia.

Não renuncie ao seu ciúme, deixe-o vir à tona.
Olhe repetidamente para as profundezas de seu surgimento
e para os objetos por meio dos quais ele permanece.
Onde quer que você vá, procure por essas coisas
e medite para perceber sua essência clara e vazia.

Não bloqueie seu medo, deixe seu terror surgir.
Sem tentar fazer nada para se livrar
de seu medo, olhe para a essência de seu terror.
Esse é a vacuidade e a pureza totais que não podem ser
tocadas ou agarradas, a autoliberação do medo.
Sem se distrair, mantenha a presença na
na vastidão da clareza-vacuidade.

Não renuncie às suas dúvidas, em vez disso, aumente
todos os tipos de dúvidas diferentes.

Quando surgirem apreensões e dúvidas,
observe a natureza delas.
Quando você perceber que suas suspeitas são vazias
e desprovidas de qualquer objeto ao qual se agarrar,
essa é a essência da liberação do que quer que surja
- portanto, nutra-as repetidamente!

Sem rejeitar sua preocupação, esteja firmemente presente com ela.
Sem pensar nas causas ou condições externas de suas preocupações,
observe a essência de seu estado interno de infelicidade de preocupação.
Se esse estado se dissipar completamente quando você olhar para ele
então, essa é a sua autoliberação!

Quando você estiver triste, observe a essência de sua tristeza.
Quando estiver feliz, olhe a essência de sua felicidade.
Observe repetidamente os filmes agradáveis
e dolorosos, bons e ruins de sua mente
- essa é a autoliberação das ilusões da mente,
de todas as suas projeções glamorosas!

PARTE 3 Meditando em Rigpa, Presença Natural

Primeiro, você estabiliza a mente em seu estado de repouso,
depois, como passo intermediário, você fica presente à essência
de seus pensamentos em movimento.
Por fim, você percebe a clareza-vacuidade,
Que é a essência da presença pura e natural.
Essa é a Grande Perfeição, o Cortar Através da Dureza
ao estado das coisas como elas são, sem delusão.

Quando a mente está em repouso, ela é pacífica,
quando a mente está em movimento, ela é clara.
Suas exibições não são externas, mas estão inteiramente
dentro da mente. A presença natural da é completamente
transparente - é completamente indivisível,
não é uma “coisa” que você possa agarrar,
não pode ser cultivada por meio da meditação,
é livre de qualquer “meditador”.

A essência da presença natural aparece
e é liberada na vacuidade inteiramente
por sua própria vontade.
Seu aspecto de vacuidade não é obscurecido
por aparências mentais ou visões,

e seu aspecto visionário não bloqueia
sua vacuidade inata.
Nela, aparências e vacuidade estão totalmente
unidas sem nenhuma contradição. Cultive-a!

Não é algo existente, não é visto nem mesmo pelos Budas.
No entanto, não é inexistente, pois permeia todo o
do Samsara e do Nirvana.
É a personificação da clareza-vacuidade,
Bem-aventurança-vacuidade, presença-vacuidade.
Está além de toda forma e ausência de forma
- Uau! Que incrível!

Uma vez que você tenha entendido a presença natural,
alimente-a e nada mais.
Traga suas emoções e experiências
“para o caminho”; traga-as para sua prática
não importa a hora ou o lugar.
Confirme essa autoliberação dos “cinco venenos”
ou emoções aflitivas e das “seis coleções”
ou modos de consciência para si mesmo.
Confirme a presença natural e somente a presença natural,
sem se desviar do caminho!

Não depositar suas esperanças nas divindades
nem temer os demônios, estar cheio de alegria enquanto vivo e
reconhecendo a Consciência da Luz Clara no momento da
morte - essa é a prova de que você obteve a profundidade
do Ati Yoga, que você conquistou a fortaleza do
Dharmakaya, a realidade absoluta, que você compreendeu
firmemente seu próprio estado inato.

A Luz e a Clareza coemergentes
das gotas de energia das quatro bem-aventuranças,
a Sabedoria Primordial que vem
da união dos ventos, o corpo ilusório totalmente puro
- tudo isso surge da extensão da presença natural
que está livre da escuridão da não-presença.
Que a grande transferência do corpo do arco-íris se manifeste!

Com base nos ensinamentos de gurus anteriores e em sua
sua própria experiência pessoal, o iogue louco Nida escreveu isto
em 16 de janeiro de 2017, em Kyoto, como uma instrução suplementar sobre a Grande
Perfeição Autoliberação do

Samsara-Nirvana de Yuthok, pensando que isso poderia ajudar um pouco os iogues e
e yoginis novatas a nutrir e manter o
reconhecimento da verdadeira essência de suas mentes.

Esse texto é dedicado a:

མཆོག་མ་བྲག་ཤིག་ལྷུ་འདྲེ་ཆེན་

Khandroma Mönmo Tashi Chidren

མཁའ་འགྲོ་ཚེ་རིང་ཚོག་ལྷུ་ཆེན་

Khandro Tshering Chödrön