

Dia de Guru Rinpoche **Cultivando a Inteligência Atencional**

19 de fevereiro de 2024

B. Alan Wallace

- A fase culminante do retiro de atingimento de shamatha como base para entrar e prosseguir no caminho do Dzogchen implica em dedicar-se à prática em tempo integral em retiro solitário com ênfase exclusiva em shamatha, desligando-se de todas as recitações e liturgias e complementando sua prática de shamatha apenas com guru yoga, tomando as quatro iniciações e fundindo sua mente com a mente do guru.
- Sutra do Décimo Ciclo de Kṣitigarbha (Daśacakrakṣitigarbhasūtra): "Como você observa corretamente, com o poder da atenção plena, o movimento de entrada e saída do ar? Você os conta corretamente".
- Tantra Principal de Mañjuśrī (Mañjuśrīmūlatantra): "Ao recorrer à atenção plena à respiração, a conceitualização é acalmada. Já que a mente é completamente agitada, fixe-a firmemente a um único objeto meditativo".
- Atenção plena à respiração - mantenha a atenção plena no espaço à sua frente, enquanto observa introspectivamente o ritmo da respiração por meio da consciência das sensações táteis da respiração
- Estabelecer a mente em seu estado natural - mantenha a atenção plena focada na quietude da luminosidade e na cognoscência da consciência, ao mesmo tempo em que mantém uma consciência periférica e introspectiva dos movimentos da mente.
- A analogia entre a engenharia (por exemplo, a atenção plena na respiração) e a engenharia reversa (por exemplo, o estabelecimento da mente em seu estado natural) - a mente de shamatha semelhante ao laser
- Asaṅga (Abhidharmasamuccaya): "O que é atenção plena? O não esquecimento da mente com relação a um objeto familiar, tendo a função de não distração."
- Śāntideva (Bodhicāryāvātāra V:108): "Em resumo, esta é a única definição de introspecção: examinar repetidamente o estado do corpo e da mente".
- Machik Labdrön (1055-1149): "Concentre-se firmemente e depois solte-se livremente. Esse é o lugar de descanso da mente".
 - Na prática shamatha de estabelecer a mente em seu estado natural, essa consciência oscilante é usada como uma máquina de demolição para atravessar estados mentais subjetivos até a luminosidade da consciência substrato, da qual emergem os estados mentais, e para romper as aparências objetivas até a vacuidade do substrato, da qual emergem as aparências.
 - Na prática de vipaśyanā de cortar, essa consciência oscilante é usada como uma máquina de demolição para atravessar a realidade obscuradora da consciência substrato até a natureza verdadeira da mente (cittatā), a consciência primordial, e para atravessar a realidade obscuradora do substrato até a natureza verdadeira dos fenômenos (dharmatā), o espaço absoluto dos fenômenos.
- *The Vajra Essence*: "Anteriormente, a cognição e a mentação demarcavam o externo e o interno e os apreendiam como sendo distintos. Agora, ao verificar que não há exterior ou interior, você se depara com a natureza da grande abertura que tudo permeia, que é chamada de meditação livre de cognição e desprovida de atividade.

Nesse estado meditativo, descanse seu corpo imóvel, sem modificá-lo, como um cadáver em um cemitério. Deixe sua voz repousar sem modificações, dispensando todas as falas e recitações, como se sua voz fosse um alaúde com as cordas cortadas. Deixe sua mente descansar sem modificações, liberando-a naturalmente no estado de existência primordial, sem alterações. Com essas três ações, dispensando as atividades do corpo, da fala e da mente, você se estabelece em equilíbrio meditativo, que é desprovido de atividade. Por essa razão, isso é chamado de equilíbrio meditativo".

- Todas as aparências para nossos seis sentidos (incluindo aparências "objetivas" e "subjetivas" para a percepção mental) são nossa porta de entrada para todo o saṃsāra, enquanto nossa experiência da pura luminosidade e cognoscência da consciência é nossa porta de entrada para o nirvāṇa e o dharmakāya, assim como olhar para fora, para nosso ambiente físico na Terra e para o céu noturno é nossa porta de entrada para o universo físico. "A cada momento, aquilo a que prestamos atenção é a realidade", escreveu William James. Portanto, é nossa escolha olhar para fora e perpetuar a realidade obscurecedora do saṃsāra ou olhar para dentro e revelar a realidade suprema da indivisibilidade do dharmadhātu e do dharmakāya por meio do repouso na bem-aventurança, luminosidade e não conceitualidade da consciência substrato, que é a base de todo o saṃsāra.
- *The Royal Seal of Mahamudra* (O Selo Real do Mahamudra) do Terceiro Khamtrul Rinpoche Ngawang Kunga Tenzin:
 - "Além disso, foi dito que, ao cultivar o samādhi, a anseio pelas seduções do reino do desejo é impedida; os pontos de incerteza são cortados; a percepção extrassensorial e o samādhi surgem; nasce uma grande compaixão; a realidade autêntica é vista; a pessoa é capaz de colocar discípulos no caminho da iluminação; e muitas outras qualidades sublimes são desenvolvidas." P. 25 (tradução do Lama)
 - Assim, simplesmente sem deixar que a sentinela da atenção plena e da introspecção seja distraída ou deludida, a partir dessa mesma perspectiva, sem bloquear ou sustentar deliberadamente o surgimento de pensamentos, mas sem cair sob sua influência, o que quer que surja, reconhecendo sua própria natureza essencial, concentre-se aí. Dessa forma, sem esforço, livre de rejeitar e aceitar, se você se familiarizar com o foco em sua natureza essencial, por fim, os pensamentos não causarão danos e a própria conceitualização se tornará a prática principal. Portanto, esse é um ponto muito profundo e crucial". P. 64 (tradução do Lama)