



SAMYE

O CAMINHO DA MEDITAÇÃO NÍVEL UM



PONTOS CHAVE DO APRENDIZADO

- ✓ *Meditação do Calmo Permanecer*
- ✓ *Compreendendo a mente*
- ✓ *Introdução aos princípios essenciais do Budismo*
- ✓ *Importância da ética*
- ✓ *Abordagem holística da meditação*
- ✓ *Cultivo da renúncia e bodichita*

Este programa de prática para ser feito em casa traz orientações para uma clara progressão e desenvolvimento de uma meditação madura, forte e estável. O programa cobre uma grande variedade de métodos e técnicas de meditação, apresentados sequencialmente. Explicamos os pontos-chave do Dharma e encorajamos e apoiamos sua reflexão. Phakchok Rinpoche e instrutores darão instruções práticas específicas para cada mês. Perguntas e exercícios de reflexão ajudam a reforçar os ensinamentos.

Descrição

Nós calorosamente convidamos você para o **Programa de Prática Domiciliar: O Caminho da Meditação**. Este caminho é adequado tanto para iniciantes como para aqueles que desejam se dedicar novamente à prática da meditação. Este programa não pressupõe nenhum histórico na prática ou meditação budista. Encorajamos todos aqueles com interesse sincero a aproveitar as vantagens desta abordagem estruturada. Aqui, Kyabgön Phakchok Rinpoche nos guia gradualmente através de uma prática experiencial do caminho.

A Meditação nos beneficia de duas formas

- Primeiramente, no nível relativo, a meditação nos ajuda a desenvolver uma vida equilibrada e saudável.
- No nível último, nos conectamos com a nossa própria bondade que está na base, nossa natureza búdica desperta.

O que é o Caminho da Meditação e o Mahamudra?

Os ensinamentos budistas incluem 84.000 variações. Isso inclui as tradições fundamentais Theravāda, as tradições do sutra Mahāyāna e as linhagens Vajrayāna. Todas elas abordam uma variedade de técnicas de meditação. Neste programa, Phakchok Rinpoche incentiva os alunos a praticar a meditação Mahāmudrā.

E por que devemos fazer isso? Em um ensinamento recente, Rinpoche observou:

“Mahā significa grande mente. Mudrā significa onipresente. Quando estamos aprendendo meditação pela primeira vez, é importante compreender duas coisas.

Primeiro, a mente é a base da felicidade e do sofrimento. Nossa mente não é confiável como fonte de calma. Ela sempre muda ... A coisa mais importante a se compreender é que quando a mente está calma, a mente está feliz. Quando a mente não está calma, a mente não está feliz ... Para o meditador, essas diferenças são coisas muito importantes a se saber. Não apenas uma compreensão mental (intelectual), mas uma compreensão pela experiência.

A segunda coisa é a natureza da mente. Quando você reconhece a natureza da mente, você experimenta uma paz. Nesse momento de reconhecimento, você é a pessoa mais feliz. É muito estranho dizer isso, mas é assim ... Quando você reconhece a natureza da mente ... isso é chamado de ver ou reconhecer, ou ter um breve vislumbre de Buda. ”

Aqui, no videoclipe a seguir, Rinpoche explica por que ele vê valor em ensinar o caminho Mahāmudrā de progresso gradual. Como Rinpoche explica, ele geralmente ensina esse caminho aos alunos por um período de três a cinco anos.

Podemos refletir sobre as seguintes vantagens:

- os estudantes precisam de tempo para desenvolver a compreensão e ganhar experiência
- temos vislumbres de realização que nos prepara para outras práticas
- dedicamos tempo para conhecer a nossa mente e praticar
- Este caminho requer menos tempo de estudo - o foco é na meditação

Acesse a página em inglês e assista ao primeiro vídeo.

Ative as legendas clicando no botão CC.



O que é Meditação?

A meditação não consiste apenas em sentar-se em uma almofada. No videoclipe abaixo, Rinpoche nos lembra que a meditação é holística. Ao longo deste programa, praticaremos a integração dos insights da meditação em todos os aspectos de nossa vida.

Quais são os benefícios da Meditação?

Como pessoas modernas, somos muito ocupados e temos muitas opções. Então, por que devemos meditar? Será que a meditação realmente pode beneficiar a mim e a meus entes queridos?

Neste videoclipe, Rinpoche explica que a meditação nos ajuda a crescer de forma inteligente. Além disso, ele menciona os seguintes benefícios da prática:

- calma e paz
- uma abordagem mais relaxada e natural da vida
- espaço para ver o que está acontecendo em nossa mente e os nossos estados emocionais
- mentalidade mais feliz
- menos estresse - mais capacidade em lidar com problemas
- redução do apego ao ego
- menos esperança e medo
- transformação - mudança real em nossa maneira de ser
- ganhar a compreensão do vazio
- despertar / iluminação final

Acesse a página em inglês e assista ao segundo vídeo.

Ative as legendas clicando no botão CC.



Kyabgön Phakchok Rinpoche

Kyabgön Phakchok Rinpoche nasceu em 1981. Ele é o detentor da linhagem dos Tesouros Profundos de Chokgyur Lingpa, que faz parte da Escola Nyingma de Traduções Antigas. Além disso, Rinpoche é um dos detentores do trono da linhagem Riwoche Taklung Kagyu. Os gurus-raiz primários de Phakchok Rinpoche são seu avô, o falecido Kyabje Tulku Urgyen Rinpoche e o falecido Kyabje Nyoshul Khen Rinpoche.



Rinpoche recebeu uma educação tradicional e um diploma de Khenpo do Dzongsar Shedra na Índia. Ele também recebeu a transmissão completa da linhagem dos novos tesouros de Chokling de Tulku Urgyen Rinpoche e Kyabje Tsikey Chokling Rinpoche. Finalmente, ele recebeu a linhagem da Grande Perfeição de Nyoshul Khen Rinpoche.

Estilo de Ensinaamentos

Rinpoche atende às necessidades de seu público usando um estilo de ensinamentos muito direto. Ele apresenta o Dharma autêntico, respeitando a transmissão da linhagem e dos mestres anteriores. Ao mesmo tempo, ele expressa ensinamentos autênticos em linguagem simples, entrelaçando exemplos modernos com treinamento tradicional. Portanto, pessoas com experiências e interesses diversos se relacionam facilmente e apreciam seus ensinamentos. Neste programa de prática em casa, Rinpoche ensina em inglês.

Rinpoche fala diretamente sobre as preocupações dos alunos modernos e costuma usar o humor e histórias pessoais para tocar nossos corações. Além disso, Rinpoche viajou muito, ensinou para pessoas de diferentes origens e conduziu muitas sessões de perguntas e respostas com os alunos durante suas viagens. Portanto, ele entende os problemas e questões que os alunos enfrentam hoje. Além disso, ele aceita que os alunos tenham uma vida agitada e muitas demandas. Assim, neste curso, ele frequentemente dá dicas curtas de prática destinadas a pessoas ocupadas.

Vida Equilibrada

Rinpoche é um praticante yogi com uma família e também é responsável por instituições monásticas. Desta forma, está profundamente familiarizado com as múltiplas demandas. Sua própria vida define o que significa ser um praticante do dharma no mundo de hoje. Portanto, ele regularmente enfatiza que todos os praticantes precisam cultivar o equilíbrio em suas vidas.

Princípios da Prática

Progredimos melhor quando construímos uma base de *estudo e contemplação*. Com esta base, podemos compreender as visões profundas dos ensinamentos do Buda. Em seguida, também devemos *fazer* a prática. Desta forma começamos a reduzir genuinamente o apego ao ego. Além disso, aprendemos como transformar nossas emoções negativas. Nesse processo, usamos uma ampla gama de métodos e práticas.

Junto a isso, atendemos às necessidades de nossas famílias, comunidades e do mundo em geral, participando de atividades altruístas. Estas atividades surgem como expressão da compaixão e sabedoria cultivadas em nossas práticas. Esses são alguns dos princípios básicos que Rinpoche pratica e ensina a seus próprios alunos.

Programa de Prática Domiciliar: O Caminho da Meditação apresenta instruções clássicas e autênticas em módulos curtos e claros. Desta forma, os alunos podem refletir adequadamente sobre as instruções. Mais importante, os alunos aprendem exatamente o que praticar, possibilitando assim, que desenvolvamos confiança em nossa capacidade de ganhar experiência e realização.

Curriculum

Phakchok Rinpoche desenhou o **Mapa do Caminho da Meditação** que descreve todo o percurso. Nele, um mapa visual claro de uma página, podemos ver o desdobramento gradual e natural da prática.

Início do Curso

Bem Vindos ao Caminho da Meditação nível 1



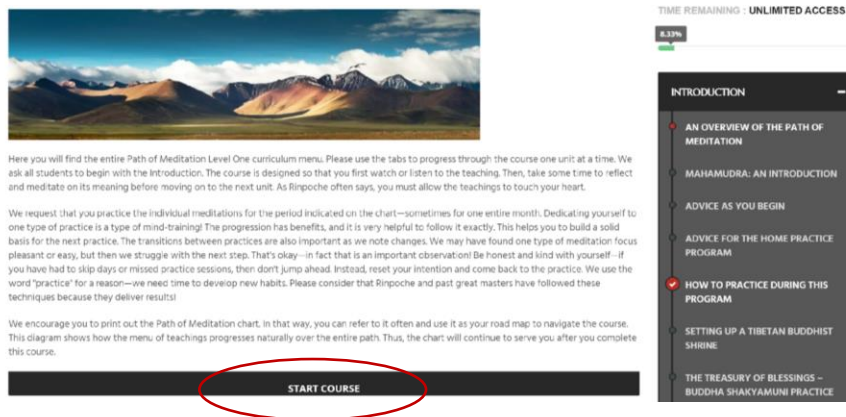
Na coluna à sua direita, você encontrará o menu completo do currículo do Caminho da Meditação Nível Um em inglês. Todas as traduções serão adicionadas em documentos PDF no final de cada página. Todos os vídeos permanecem na página principal em inglês, mas você pode ativar as legendas clicando no botão CC.

Use o botão preto “Next Unit” (próxima unidade) para caminhar pelo curso uma unidade de cada vez. Pedimos a todos os alunos que comecem com a Introdução. O curso é projetado para que você primeiro assista ou ouça o ensinamento. Em seguida, reserve algum tempo para refletir e meditar sobre seu significado antes de passar para a próxima unidade. Como Rinpoche sempre diz, você deve permitir que os ensinamentos toquem seu coração.

Solicitamos que você pratique as meditações individuais pelo período indicado no gráfico - às vezes por um mês inteiro. Dedicar-se a um tipo de prática é um tipo de treinamento mental! A progressão tem benefícios e é muito útil segui-la exatamente. Isso o ajuda a construir uma base sólida para a próxima prática. As transições entre as práticas também são importantes à medida que observamos as mudanças. Podemos ter achado um tipo de foco de meditação agradável ou fácil, mas podemos encontrar dificuldades no próximo passo. Tudo bem - na verdade, essa é uma observação importante! Seja honesto e gentil com você mesmo - se você tiver que pular dias ou perder sessões de prática, não pule práticas. Em vez disso, reinicie sua intenção e volte à prática. Usamos a palavra "prática" por uma razão - precisamos de tempo para desenvolver novos hábitos. Por favor, considere que Rinpoche e grandes mestres do passado seguiram essas técnicas porque elas apresentam resultados!

Nós o encorajamos a imprimir o mapa do Caminho da Meditação. Dessa forma, você pode consultá-lo com frequência e usá-lo como seu roteiro para navegar pelo curso. Este diagrama mostra como o menu de ensinamentos progride naturalmente ao longo de todo o caminho. Portanto, o gráfico continuará a atendê-lo após a conclusão deste curso.

Clique no botão que diz “start course” (iniciar curso) para continuar:



The image shows a screenshot of a course introduction page. On the left, there is a landscape photograph of mountains under a blue sky with clouds. Below the photo, there is text explaining the course structure and encouraging students to practice regularly. At the bottom of the page, a black button with the text "START COURSE" is circled in red. On the right side, there is a dark sidebar menu with the title "INTRODUCTION" and a list of course units: "AN OVERVIEW OF THE PATH OF MEDITATION", "MAHAMUDRA: AN INTRODUCTION", "ADVICE AS YOU BEGIN", "ADVICE FOR THE HOME PRACTICE PROGRAM", "HOW TO PRACTICE DURING THIS PROGRAM", "SETTING UP A TIBETAN BUDDHIST SHRINE", and "THE TREASURY OF BLESSINGS - BUDDHA SHAKYAMUNI PRACTICE". At the top right of the page, it says "TIME REMAINING : UNLIMITED ACCESS" and "8.33%".