

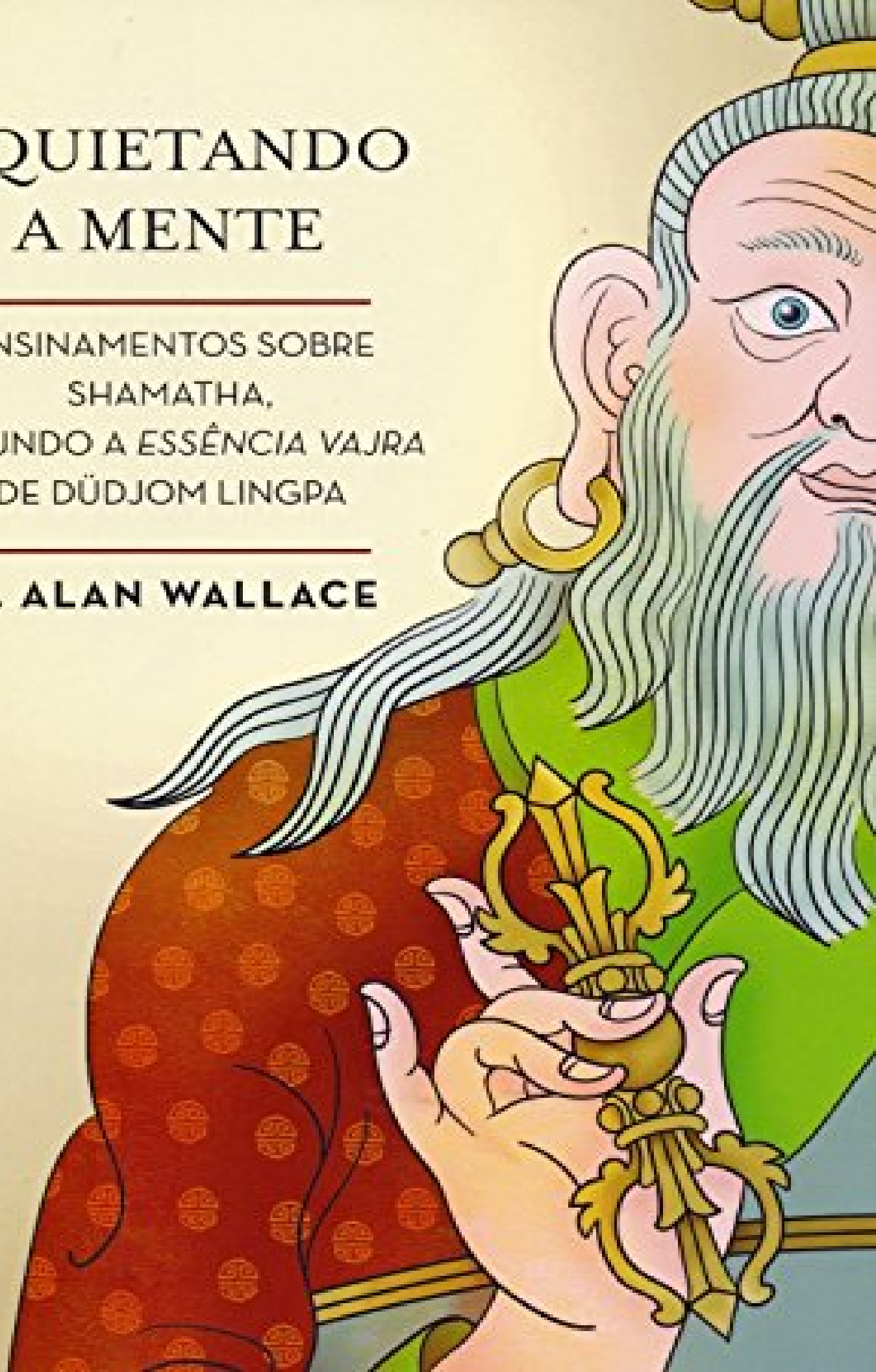
# AQUIETANDO A MENTE

---

ENSINAMENTOS SOBRE  
SHAMATHA,  
SEGUNDO A ESSÊNCIA VAJRA  
DE DÜDJOM LINGPA

---

**B. ALAN WALLACE**



# Resumo de Aquietando a Mente. Ensinamentos Sobre Shamatha, Segundo a Essência Vajra de Dudjom Lingpa

O texto aqui apresentado, a Essência Vajra, de Dūdjom Lingpa, um mestre do século XIX da ordem Nyingma do budismo tibetano, é conhecido como Nelug Rangjung em tibetano, significando "o natural surgimento da natureza da existência".

É um ensinamento ideal para solucionar alguns dos mal-entendidos comuns do budismo tibetano, visto que é uma prática abrangente que pode levar uma pessoa desde os passos iniciais até a iluminação em uma só vida.

Em suas várias apresentações, shamatha é uma meditação usada para tornar a mente flexível e preparada para práticas mais avançadas. Shamatha não é algo encontrado apenas no budismo. A prática de aprimorar as habilidades da atenção existe em diferentes contextos religiosos, como o hinduísmo, taoísmo, cristianismo antigo e escolas sufis do islã.

Dentro do budismo tibetano, a prática de shamatha compreende nove estágios de desenvolvimento da atenção, nos quais os pensamentos arrefecem gradativamente enquanto o poder de concentração é ampliado a ponto de se conseguir manter a atenção unifocada sobre um determinado objeto sem esforço por, no mínimo, quatro horas.

A realização de shamatha é acompanhada por uma poderosa experiência de bem-aventurança, luminosidade e quietude.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)