

Encontrando liberdade no ponto de ônibus

Macclesfield, novembro de 2013

Palestra de James Low

Transcrita por Gordon Ellis e Sarah Allen e editada por Wendy Bates

Traduzido por Guilherme Campos e Fernando Guimarães

Revisão: João Vale

Destaques

Ser um "eu" não significa que somos uma "coisa", mas que construímos uma narrativa, um modo de organização dos momentos de experiência de uma forma pseudo-coerente. Isso sempre envolve uma grande quantidade de edição. Ser polido socialmente significa que toleramos os deslizes nas narrativas de outras pessoas -- "Não direi que você é incoerente se não me disser que eu sou incoerente!"

Posso ver como, quando me identifico e me confundo com esses pensamentos e sentimentos que parecem "eu mesmo", me envolvo em um processo de constituição ou criação de meu senso de identidade. Esses pensamentos não são apenas espelhos que me mostram quem eu sou, mas os blocos de construção de quem eu sou. É através da fusão com os pensamentos que me torno 'eu'.

Se tivermos coisas suficientes ao nosso redor para nos apoiar, parecerá que estamos bem, mas é uma espécie de prestidigitação de mágico. Nós nos iludimos pensando que estamos firmados quando, na verdade, somos impulsivos e reativos e verdadeiramente instáveis.

O budismo está dizendo algo muito perturbador e muito radical. Está dizendo que estamos dormindo dentro de um sonho que não é toda a realidade; um sonho construído a partir de um determinado conjunto de causas e eventos. Por termos criado causas no passado, nascemos nesta dimensão, compartilhando um tipo particular de karma. Depois de um tempo, as forças causais que geram nosso acesso a este domínio serão consumidas e então estaremos em outro domínio, outro tipo de holograma, outro tipo de experiência, e provavelmente não será tão bom. Portanto, precisamos acordar do mundo dos sonhos do samsara.

Não existe um livro de regras que lhe diga como viver; estamos todos sendo guiados pelo instinto. Nesta situação, é melhor manter os olhos, os ouvidos e o coração abertos

Sumário: Uma relação com a prática - A visão hinayana - Co-originação dependente - A visão mahayana - Ajuda efetiva - Tantra - Três estágios de ignorância - Consequências da ignorância - Um mundo transformado - As funções dos métodos - Discriminação - Dzogchen - A meditação - A visão - Os três aspectos da mente - Refúgio - A mente e suas vestes - Um direito de 'ser' - A generosidade do coração

Uma relação com a prática

Eu gostaria de apresentar a você algumas das idéias básicas do Dzogchen e colocá-las dentro do contexto dos vários sistemas do Budismo Tibetano. Vou fazer isso em termos de visão -- a maneira como o mundo e nosso lugar nele são compreendidos. Também vou apresentar os tipos de meditação que fazemos e a maneira de estar no mundo que surge quando se pratica a vida em harmonia com essa visão.

Na tradição nyingmapa do budismo tibetano, que evoluiu a partir dos ensinamentos de Padmasambhava, existem nove estilos principais de prática e discutirei alguns deles em detalhes posteriormente. Cada estilo atende a um aspecto diferente da condição humana. Embora essas visões divergentes de nosso potencial abram caminhos diferentes para a prática, elas estão em harmonia quanto ao objetivo do despertar. Em um nível eles podem ser vistos como conflitantes, mas em outro estão em harmonia. As pessoas tendem a ser atraídas para certos pontos de vista de acordo com seu próprio caráter, mas como nosso caráter é geralmente bastante inconsistente, podemos descobrir que diferentes aspectos de nós mesmos são beneficiados por diferentes pontos de vista em momentos diferentes.

A visão hinayana

Os nove *yanas* ou veículos ou estilos de prática no budismo nyingma podem ser agrupados de forma mais simples em quatro abordagens principais de prática e experiência. A primeira é a abordagem hinayana, uma atitude que vê o mundo como um lugar perigoso. É fácil se perder, então mantenha os olhos abertos e tenha cuidado! Coisas que parecem seguras e familiares devem ser reexaminadas porque podem ser mais perigosas do que parecem. Situações e objetos que nos intrigam e parecem divertidos podem revelar-se problemáticos.

Por exemplo, é sábado, então "vamos às compras". A loja é grande e divertida; você entra, a música está tocando e há muitas ofertas. Você encontra algo adorável e o experimenta -- "Ooh, ficou tão bonito!" No entanto, do ponto de vista hinayana, comprar é perigoso, pois se baseia no desejo -- o desejo de melhorar minha existência, adicionando em mim mesmo uma mercadoria. Frequentemente, a necessidade de ter mais surge da suposição de que há algum déficit em mim -- ou um déficit reprimido que me faz sentir um pouco deprimido e por isso preciso me animar. Ou um déficit faminto em que, embora eu não me sinta tão mal, apenas quero algo mais. Buscamos um objeto para reparar alguma sensação de falta ou falha em nós mesmos.

Frequentemente, é assim que passamos o nosso tempo: brincando com a nossa aparência, polindo nossa *personas*, experimentando diferentes formas de encarar o mundo e dando em nós mesmos alguns empurrões de confiança que não duram muito. Mas há uma espécie de negação ou mesmo anestesia nisso, porque não estamos nos questionando sobre "o que é essa falta ou ansiedade que eu tenho?". Será talvez sobre envelhecer e se sentir menos atraente e se preocupar que as pessoas não gostem de nós?

A questão que então surge é: "Como posso ser *eu* se as pessoas não gostam mais de mim ou não me acham mais sexy? Qual será a base da minha existência?" Isso pode nos colocar em uma esteira de especulação ansiosa ou nos levar de volta à pergunta: "Bem, quem sou *eu*?". Se estou baseando minha existência em algo que é fundamentalmente não confiável, como aparência física ou saúde, então isso é uma casa construída na areia. É fundamentalmente instável. Não tenho como ter certeza de que amanhã será igual ao que é hoje.

Mesmo se você for muito saudável, muito bonito e muito rico, pode estar dirigindo seu lindo carro na estrada e algum idiota bater em você. Sua cabeça passará pelo parabrisa e seu rosto será cortado em tiras. Quando você acordar e se olhar no espelho, verá que a pessoa que você pensava que era se foi para sempre. As várias estruturas que pensamos ser seguras e duradouras -- nosso senso de identidade, nossa rede de amigos, nossos empregos e assim por diante -- não são confiáveis. À medida que envelhecemos, nossos amigos morrem, nossos pais morrem e, à medida que isso acontece, começamos a ver nosso mundo social encolher. Em que podemos confiar?

O ponto de vista hinayana destaca que precisamos determinar o que é realmente confiável e estabelecer o que pode nos fornecer um verdadeiro refúgio. Se nos refugiarmos no mundo, no dinheiro, na amizade e assim por diante, estaremos nos voltando para coisas que nos trairão, mesmo que forneçam apoio. Pois frequentemente servem para nos cegar para a natureza real de nossa existência. Mesmo que tenhamos uma vida longa e feliz de sucesso, essa vida chegará ao fim e teremos que seguir em frente.

Esse ponto de vista lança luz sobre como o karma opera. Karma significa atividade e indica que tudo o que experimentamos surge de causas e atua como uma causa para novas experiências. Nossa vida se manifesta como resultado de ações anteriores, e as ações que realizamos agora, nesta vida, levarão à nossa manifestação de alguma outra forma em alguma outra existência.

Segundo a tradição, é raro nascer como ser humano, principalmente como alguém que tem contato com o dharma. Para obter essa situação preciosa, consumimos muito do nosso bom karma -- o potencial que surge de boas ações anteriores. Então, não tendo sobrado muito, se não juntarmos mais nesta vida, vamos nascer em uma situação com menos potencial da próxima vez. Então, passar a vida se divertindo é, na verdade, apenas mover as espreguiçadeiras do Titanic porque, mais cedo ou mais tarde, vamos afundar, talvez soltando borbulhas como peixinhos com grandes tubarões vindo nos comer! A morte virá. Será o fim do que conhecemos, mas não o fim da nossa existência -- por isso precisamos nos preparar.

Perebendo isso, devemos usar bem o nosso tempo. Em vez de buscar dependência e apego a coisas não confiáveis fora de mim, posso encontrar uma maneira de mudar meu relacionamento, tanto comigo mesmo quanto com meu estar no mundo com os outros, de uma forma que permita menos perturbações? Isso pode nos levar à intenção de ficar mais calmos e estáveis para não andarmos como uma bola em uma máquina de pinball, quicando nos amortecedores e disparando flashes.

Esse caminho está associado à renúncia e, em sua forma ideal, você se torna um monge ou monja. Você diz: "Eu desisto do dinheiro, desisto do sexo, desisto do status social, desisto do envolvimento familiar e, como um caracol carregando seus pequenos chifres, vou me retirar do mundo e ter uma existência em refúgio, com o mínimo de perturbação." No entanto, hoje em dia, no Ocidente, poucas pessoas querem ser monges ou monjas. Como modo de vida, está em desacordo com as preocupações dominantes da cultura.

Do ponto de vista hinayana, estamos tão perdidos, tão completamente viciados no consumismo, que não podemos separar o nosso senso das coisas que temos das coisas que precisamos e do nosso senso de identidade. Se eu sou minhas posses, a renúncia parecerá loucura. Ninguém quer seguir esse caminho porque o poder do objeto, o poder do consumo, o poder da gratificação instantânea, é muito difundido e dado como certo. Estamos o tempo todo na internet, nos enchendo de informações ou expressando nossas opiniões. Isso pode dar um senso de intenção, agência e controle, mas na verdade estamos distraídos, presos no fluxo das coisas. Isso foi normalizado como "a vida é assim". Os

professores das escolas dizem que é muito difícil fazer com que uma classe preste atenção por um período prolongado. Muita coisa está acontecendo -- mas isso tem algum valor?

A renúncia como estilo de vida é cada vez mais difícil de seguir, mas acho que é útil manter seu princípio em mente. Ao renunciar a algo, ao pensar "não, eu não preciso ter isso" e prestar atenção à intensidade do impulso que busca o objeto, você pode reconhecer o quão desestabilizador é o desejo. Começamos a ver nossa mente se movendo como um bêbado, cambaleando rua abaixo e apoiando-se nas coisas para se manter na vertical. Na verdade, vemos que isso é o que fazemos o tempo todo. Não estamos firmes por nós mesmos. Estamos desajustados, desequilibrados e usando o relacionamento com o objeto (movendo-nos em direção ao mundo e em direção aos nossos conceitos, planos e fantasias) como um meio de manter uma pseudo-verticalidade. Se tivermos coisas suficientes ao nosso redor para nos sustentar, parecerá que estamos bem, mas é uma espécie de prestidigitação de mágico. Nós nos iludimos pensando que estamos firmes quando, na verdade, somos impulsivos e reativos e verdadeiramente instáveis.

A renúncia não é fácil. Não apenas porque os objetos dos quais tentamos abandonar são tão atraentes, mas porque construímos nosso senso de identidade a partir de um relacionamento muito frágil com eles. O momento da renúncia questiona os contornos, ou parâmetros, de nossa própria existência. Mas, do ponto de vista da meditação, isso é uma coisa maravilhosa de se fazer. É uma espécie de teste para o diagnóstico que revelará a verdade sobre nossas suposições habituais. Começamos a ser capazes de ver o movimento complexo de "eu/não eu", por meio do qual criamos e depois dissolvemos, construímos e depois desconstruímos; dividindo o campo de experiência nos alinhamentos de nossa existência momento a momento.

Co-originação dependente

Em um nível interno, a renúncia requer um exame atento dos pensamentos a partir dos quais construo meu senso de identidade e minha experiência... eles são *eu* ou não são *eu*? Quando praticamos acalmar a mente focalizando a respiração, ou focalizando um objeto externo, pensamentos e sentimentos continuam a surgir. Esses pensamentos e sentimentos parecem ter muito a ver comigo, e de fato têm, pois de fato constituem meu senso de "eu". Quando me identifico com eles e me fundo com eles, eu me envolvo em um processo de constituição ou criação de meu senso de mim mesmo. Esses pensamentos não são apenas espelhos que me mostram quem eu sou, mas os blocos de construção de quem eu sou. É através da fusão com os pensamentos que me torno 'eu'.

Se, quando eu voltar para Londres, alguém perguntar "Como é Macclesfield?", Eu posso dizer "bem, é assim e assado, eu fiz isso e aquilo e aquilo outro... blá, blá, blá, blá, blá..." Estarei contando uma história, assim como sinto que estou falando agora. Mas o que realmente está acontecendo é que as palavras surgem em reação umas às outras. Eu tenho um conceito de que estou falando, tenho a sensação física de minha caixa de voz vibrando e assim por diante, mas também há a pergunta "quem é o 'eu' que está falando?" Qual é a agência dessa fala? A resposta simples, claro, é que eu, James Low, estou falando. Esta parece ser uma verdade evidente por si mesma.

No entanto, nos ensinamentos do Buda, existe a noção de co-originação dependente, *pratityasamutpada*. Simplificando, significa que, com base *nisso*, *aquilo* surge. Há uma interação dinâmica contínua entre vários fatores de campo -- somos uma parte da ecologia que está ao nosso redor, uma parte de todo o contexto. Estamos constantemente em retroalimentação com o nosso ambiente e somos constituídos a partir do que aparece ao nosso redor.

Ontem à noite, quando eu estava vindo para cá de trem, eu não estava falando assim, estava sentado muito quieto, lendo minha revista. Se eu tivesse começado a falar assim no trem, talvez ganhasse um pouco mais de espaço ao meu redor! Então, falar dessa forma é contextual. Não é que eu fale assim porque tenho um desejo ardente de fazer isso, mas ao vir aqui e estar com vocês me encontro falando dessa forma. Se estou trabalhando como terapeuta, falo de outra maneira e se estou falando com meus filhos, falo de outra maneira, pois nos manifestamos em relação aos outros. Embora eu possa dizer que estou falando e essas palavras são minhas, essas palavras surgem a partir de vocês. No momento da emergência, sou co-criado por vocês -- sem vocês, eu não estaria falando dessa forma. Eu olho em volta, vejo seus rostos, e então falo com vocês, para vocês, entre vocês. Nesse sentido, embora em termos formais "eu estou" fazendo isso, o 'eu' que está fazendo isso não é uma mônada autônoma separada do mundo, mas é co-emergente com o campo da experiência sensorial, incluindo outras pessoas.

Isso é estranho. Não é o que me ensinaram na escola primária! A professora dizia: "James, por que você está inquieto? Venha aqui!" -- "Mas ele me empurrou."-- "Não me importa o que ele fez, você está perturbando os outros! Venha aqui." Dessa forma, é como se uma tesoura estivesse nos podando de nosso ambiente e de suas provocações e, então, poderemos ser tratados como indivíduos separados e isolados que podem ser identificados e cobertos de vergonha. Assim, somos ensinados a assumir responsabilidade por nós mesmos. Dizer "não foi minha culpa porque ele..." provavelmente evocará a resposta "não, o problema é o que você fez". Claro que há uma verdade nisso, mas é apenas metade da história, porque como somos é dependente de nossa situação.

Nenhum de nós sabe realmente como nos comportaríamos se uma ditadura fascista viesse a este país. Nenhum de nós sabe se acabaríamos matando outras pessoas, trabalhando como torturadores ou algo assim. Poderíamos imaginar que não, mas geralmente isso ocorre porque temos a sorte de estar em um ambiente bastante benigno que não nos leva ao limite em que enfrentaríamos essas tarefas. Da mesma forma, não sabemos como agiríamos se ganhássemos uma fortuna na loteria.

A co-originação dependente é muito perturbadora se a levarmos a sério. Começamos a ver que o que considero "eu, mim, eu mesmo" é uma série de construções que eliminam o impacto da forma como sou constituído com, para e pelo outro. Isso também significa que faço parte do mundo e não tenho uma essência pessoal única e individual. O sentido de uma essência individual é criado pela abstração e segregando momentos específicos dentro do fluxo da experiência. Esses momentos são 'capturados' como imagens que são, então, cobertas por camadas de associações complexas e freqüentemente conflitantes. Devido a isso, cada um de nós tem muitas papéis ou vozes ou estados que são evocados por eventos específicos.

Somos a manifestação de impulsos cármicos que possuem histórias multivariadas e estamos operando em um mundo de outras pessoas cujo comportamento nos faz reagir de maneiras específicas ao momento. Ao nos percebermos respondendo de maneiras diferentes, temos uma noção de como somos inconsistentes, mas precisamos ser capazes de manter alguma imagem de nós mesmos se quisermos funcionar no mundo. Pode ser difícil e assustador perceber que sempre somos mais, e na verdade somos diferentes, do que as histórias que contamos sobre nós mesmos.

Mas como podemos resistir a um mundo do qual fazemos parte? Estamos 'en-mundo-ados', misturados ao mundo. Não temos escolha se fazemos ou não parte do mundo, não temos outro lugar para ir. Nós suamos, nossos cabelos caem, estamos inspirando e expirando o tempo todo -- estamos em troca constante com o mundo. Não podemos nos isolar do mundo; se isso acontecer, estaremos mortos. No

entanto, mesmo quando morremos, nosso corpo entra imediatamente em processo de desintegração, formando outro tipo de relação com o mundo.

Os conceitos de impermanência, de natureza ubíqua do sofrimento e de co-originação dependente são todos projetados para nos ajudar a ver que nosso "eu" -- ao invés de ser uma coisa, uma entidade -- é um movimento de desdobramento dinâmico. O "ser eu" é uma narrativa, um modo de organização dos momentos de experiência em uma narrativa pseudo-coerente de mim mesmo. Isso sempre envolve uma grande quantidade de edição. Polidez social significa que toleramos os deslizamentos nas narrativas de outras pessoas -- "eu não direi que você é incoerente se você não me disser que eu sou incoerente!"

Você pode ver isso acontecendo quando está sentado conversando com um amigo e de repente a conversa muda numa direção diferente. Você pensa: "Espere um minuto. Por que estamos falando sobre isso? Achei que estávamos falando sobre aquilo." Como pessoas que estão no gelo mas não sabem patinar muito bem, não temos uma base estável. Se pensarmos que devemos ser coerentes, ver nossa instabilidade real pode ser alarmante. Pode se tornar algo contra o qual vamos querer nos defender.

Essa visão é algo muito radical. Normalmente vivemos dentro de um ovo de preocupação conosco; dentro de uma bolha onde nosso autoconceito tem muito pouca semelhança com o que realmente acontece. Nossa noção de quem imaginamos ser é muito diferente de como realmente funcionamos. Às vezes, quando as pessoas acordam para isso, elas se sentem como se estivessem tendo um colapso, "Oh meu Deus, eu não sou quem eu pensava que era!" E isso pode ser muito assustador. Mas não ser quem você "pensa" que é pode indicar que ser não é um pensamento, nem um conceito, nem uma construção. Quando os conceitos se imobilizam, mesmo que momentaneamente, algo continua existindo. Explorar o que isso pode ser é a principal preocupação da investigação budista.

A visão hinayana da renúncia indica que devemos evitar o envolvimento com o fluxo de pensamentos tanto quanto possível. No entanto, outra visão seria a de que os pensamentos são "mal compreendidos". Não é que eles estejam operando como uma falsa camada que nos esconde de nós mesmos e, portanto, devemos nos livrar dela para sempre, mas o problema é que nos confundimos pedindo aos pensamentos para desempenhar funções que eles não podem realizar. As ideias e os conceitos em nossas mentes não devem ser responsabilizados por nossas vidas. Eles não podem cuidar de nós; em vez disso, devemos cuidar deles.

A consequência da identificação equivocada

Em tibetano, uma palavra comum para seres sencientes é *drowa*, que significa mover-se, ir, estar sempre em processo, sempre em movimento, sem nenhum lugar para se estabelecer. Este termo aponta para nossa identificação primária com os aspectos móveis de nosso ser. Quando nos identificamos com nossas sensações físicas, com nossos pensamentos e nossos sentimentos, estamos nos identificando com experiências que são instáveis e incessantes. Queremos ter uma identidade estável, mas isso não pode ser alcançado ao nos fundirmos com eventos transitórios.

Vejamos o exemplo de uma feira aos sábados de manhã. Às seis, chegam os donos das barracas e o espaço vazio é rapidamente preenchido com barracas. As pessoas chegam e tudo vira ocupação, agitação, movimento. Então, por volta das duas da tarde, os trabalhadores começam a desmontar as barracas e, às cinco, a área da feira está novamente vazia. Se você viesse ao meio-dia, veria apenas a agitação. O espaço vazio que é a base da ocupação é escondido da vista pela própria ocupação. A função da renúncia é abrir espaço, abandonando atividades que antes pareciam necessárias e inevitáveis.

Nossa cultura no Ocidente tem sido humanística nos últimos trezentos anos. Vivemos em um mundo centrado no ser humano, tudo é do tamanho de um ser humano e temos a sensação de que nós, como seres humanos, somos a coisa mais importante ao redor. Do ponto de vista budista, a dimensão humana é uma aberração e a renúncia, o mover-se em direção ao objetivo de despertar e libertar-se do samsara, é libertar-se da condição humana. Budas não são humanos. Um buda não é apenas um tipo de ser humano aprimorado e com valor agregado; um buda é radicalmente outra coisa. Os budas apontam para prioridades que não são nossas preocupações diárias. Eles são a expressão de sabedoria e compaixão, enquanto a existência humana é fruto do karma de orgulho e desejo.

As funções da prática de Shamata

O caminho hinayana é um método para investigar a construção do eu a partir dos processos de interação. Isso é feito pela prática de manter um foco claro e intencional em um objeto simples, como o fluxo da respiração pelas narinas ou uma pequena pedra ou estátua de Buda colocada alguns metros à nossa frente. Isso permite uma sensação de continuidade da atenção, de não distração, apoiada na renúncia aos pensamentos e sentimentos com os quais somos constituídos. Nesta prática, estamos trabalhando para trazer a atenção concentrada e a intencionalidade para um campo onde geralmente estamos em um alto grau de reatividade. Se você observar um pardal comendo no jardim, pode ser uma experiência triste porque os pardais estão constantemente movendo a cabeça em busca do gato, eles não estão em paz.

Da mesma forma, quando começamos a fazer esse tipo de prática, percebemos o quão instáveis e até paranóicos somos; como ficamos entusiasmados com pensamentos brilhantes e reluzentes e como ficamos com medo de pensamentos perigosos. Algumas de nossas habilidades de hiper-ansiedade são necessárias para o funcionamento em nosso mundo. Se não nos assustássemos com a ideia de não conseguirmos nos aposentar, talvez não continuássemos no emprego. Esta dimensão em que vivemos é um lugar muito desagradável. Somos cozinhados por medos o tempo todo; medos de guerra, medos de aniquilação econômica... medos que geram uma atividade ansiosa, muitas vezes irracional. Há uma tensão real entre as maneiras que precisamos nos mobilizar para sobreviver e a orientação que devemos adotar se quisermos ficar calmos e esclarecidos.

Esses tipos de técnicas de meditação foram desenvolvidos principalmente por monges e monjas que não precisavam estar muito ocupados. Na verdade, é muito difícil passar de um estado de foco para uma existência ocupada. A renúncia não está desenhada para apoiar o engajamento mundano -- na verdade, faz o oposto. Se você se retirar do mundo, não pode esperar dar um passo atrás de forma imediata. No entanto, entrar em retiro de vez em quando pode ser uma maneira útil para pessoas com vidas ocupadas verem a artificialidade de suas estruturas "necessárias". Escolher estar onde estamos pode trazer uma sensação de liberdade nos limites das restrições da obrigação -- a liberdade de aceitação.

Karma

É claro que os padrões de experiência são governados por causa e efeito. Se você tiver a sorte de crescer em uma família razoavelmente equilibrada e saudável, desenvolverá padrões de interação, receptividade e sintonia com outras pessoas que são muito saudáveis; se você crescer em uma família muito louca, você não faz isso. Estar constituído em um ambiente louco é muito perturbador porque a falta de estabilidade inibe nossa capacidade de prever e planejar.

Se as pessoas tiveram uma infância terrível, onde foram abusadas, não amadas, objetificadas e tratadas como uma coisa, muitas vezes não têm um relacionamento saudável com seu corpo. Quando eles

resolvem fazer terapia, com cerca de trinta anos de idade, frequentemente tinham agredido o próprio corpo, usado drogas e assim por diante. O que é tão difícil é que, tendo sido abusados e explorados por outras pessoas de maneiras que os incentivaram a um comportamento perturbado, eles agora precisam começar a assumir a responsabilidade por ser como são. Se você fez um mau negócio na juventude, provavelmente terá de lutar, lutar e lutar para reverter isso. É realmente doloroso enfrentar o fato de que depende de você fazer isso, que a cavalaria não está vindo, não há nenhum pelotão de resgate subindo a colina. É especialmente difícil porque, se nossa vida foi muito perturbada, geralmente não temos aliados muito bons. Talvez estejamos morando em um conjunto habitacional e já temos muitos filhos e nenhum dinheiro e estejamos com um cara bêbado que está lá fora atrás de outra pessoa. Você pensa: 'O que posso fazer?' É muito difícil, porque a vida em sua forma real não é aberta e expansiva; ela é terrivelmente limitada pelas exigências de levar as crianças à escola, fazer as compras, permanecer seguro em ruas perigosas à noite e assim por diante.

Então, se tivermos sorte, terá sido maravilhoso ser formado pelo meio ambiente, mas se as circunstâncias foram ruins, é um inferno, porque não há proteção, não há parede entre eu e o outro. Se as pessoas más subirem a colina e quiserem saquear, estuprar e assassinar, quem vai me proteger? Tem que ser eu mesmo. Essa forma de pensar enfoca o indivíduo como alguém que vivencia apenas uma vida. Portanto, se coisas ruins acontecem na infância, a causa deve estar nas más intenções e ações dos outros.

Compreender a noção de karma oferece uma perspectiva diferente. Karma significa que as ações têm consequências. Cada ação tem consequências imediatas e consequências de longo prazo; não há acidentes aleatórios. Com essa compreensão, o mundo pode ser visto como significativo e ético, porque tudo o que nos acontece está relacionado com a forma como nos situamos no mundo. Não é que tenhamos criado o mundo, mas sim que as posições que assumimos e os gestos que fazemos em direção aos outros têm impacto; esses gestos voltarão para nós em algum momento posterior como gestos dos outros. Isso nos ajuda a ter consideração sobre os gestos que fazemos e também, quando um gesto é devolvido a nós, a sermos cuidadosos sobre como estamos implicados nisso.

A visão mahayana

A visão mahayana deriva da consideração inicial da co-originação dependente. O foco da atenção muda de tentar me libertar das teias de conexão que me jogam como uma folha ao vento de outono, para a minha responsabilidade em relação a todos os seres.

Há um movimento em direção a uma intenção mais pró-ativa onde, percebendo que sou parte do que está acontecendo, vejo a necessidade de fazer o meu melhor para que funcione bem. Em vez de tentar me proteger e ficar longe dos outros, a questão é: "Como posso estar no mundo com os outros de uma forma que seja mutuamente benéfica?" Essa forma não privilegia o outro sobre mim, nem eu sobre o outro, é um meio-termo no qual surge o benefício para todos.

Quando começo a me observar por meio da meditação e olho de perto a natureza do que constitui meu eu, não encontro nenhuma substância própria profunda e irreduzível. Meu senso de 'eu, mim, eu mesmo' é constituído de vários aspectos: pensamentos, sentimentos, memórias, sensações, nenhum dos quais é fixo ou contínuo. Meu 'eu' é enxergado como uma espécie de processo aglutinante onde pedaços se juntam como bolinhos de arroz mochi, formando o que parece ser um 'eu' sólido, mas na verdade ele é composto de partes. Se separarmos todas essas partes e começarmos a olhar para suas naturezas, descobriremos que elas mesmas são constituídas de outras aparências transitórias.

Cada pensamento carrega alguma relação com o pensamento anterior e também avança, evocando outros pensamentos; então cada pensamento está ligado ao passado e ao futuro. Examinando de perto, descobrimos que o que realmente temos são apenas redemoinhos nebulosos de energia que, quando vistos de determinada maneira, parecem ser pensamentos substanciais ou blocos de construção, mas na verdade são ondas de energia emergente. Não há natureza própria inerente a nenhum fenômeno, externo ou interno. Quando olhamos, não encontramos nada que tenha realmente existência própria.

Situações impermanentes

As pessoas [estão sempre] em processo de mudança, sendo constantemente regeneradas em novas formas, reconstituídas a partir de novos ambientes. O que consideramos ser nós mesmos não é algo inato e inerente. Se você é uma criança no Paquistão e seus pais decidem se mudar para a Inglaterra, você tem que aprender inglês e isso muda seu relacionamento com sua língua materna. Tudo o que você teria aprendido se tivesse permanecido no Paquistão, falando urdu, com uma família extensa e assim por diante, não está mais disponível. Novas formas de você mesmo são constituídas a partir de sua interação com o novo ambiente.

Podemos ver que não há nada verdadeiramente real em nosso ambiente externo. Aqui em Macclesfield, a economia claramente mudou muito. Antigamente, a tecelagem era feita aqui em pequena escala, com teares em cabanas de tecelões. Essa forma de trabalhar mudou à medida que o processo foi mecanizado. As fábricas foram construídas para abrigar as novas máquinas enormes. Quando as fábricas faliram, as coisas mudaram novamente, e agora os edifícios têm usos diferentes. Se você cresceu aqui, pode olhar para um prédio e lembrar qual fábrica costumava estar lá, mas não é mais isso; embora os tijolos sejam os mesmos, internamente ele mudou. A fábrica nem sempre existiu. Alguém teve uma ideia para ganhar dinheiro; seda era a novidade e o investimento se seguiu. O dinheiro foi usado para comprar tijolos e empregar pedreiros que construíram uma fábrica com os tijolos. Mais tarde, se você não queria mais a fábrica, pegava um guindaste com uma esfera de aço e... bum, acabou!

Crescendo em Glasgow, vi muita demolição no final dos anos 50 e início dos 60, quando incorporadores ocuparam o centro da cidade e o destruíram. Eles construíram torres e blocos habitacionais nos quais ninguém queria morar. Um ambiente humano é destruído com muita facilidade. Aconteceu o mesmo com as desocupações nos campos da Escócia: quando novos proprietários de terras chegaram, querendo espaços para gados e ovelhas, eles afastaram os lavradores. A certa altura, duas mil pessoas por dia eram forçadas a deixar suas casas. Esse tipo de coisa está acontecendo em todo o mundo. Quando o governo chinês decide construir uma barragem na China, um milhão de pessoas são deslocadas. O que cada um considerava 'minha casa', 'meu lar', desaparece.

A paisagem onde esses movimentos ocorrem também muda. Quando você vê uma criança subindo nas colinas, pensa: "Oh, essas colinas sempre estiveram aqui." Então você aprende um pouco sobre geologia e descobre que elas nem sempre estiveram lá e que foram formadas há muito tempo quando as placas terrestres se juntaram, ou como resultado de atividade vulcânica. Tudo está em movimento em relação a outras forças.

Fazendo 'alguma coisa' a partir de processos

Este relógio que estou usando continuará comigo até quebrar. Embora eu goste do relógio e tenha todos os tipos de associações emocionais com ele, quando ele finalmente quebrar, vou jogá-lo fora, porque ele não terá mais a função principal de dizer as horas. Da mesma forma, as pessoas vivem em uma casa por vários motivos e ela passa a ser seu lar. Elas podem realmente gostar de sua casa e ter

todos os tipos de memórias relacionadas a ela, mas se algo mudar e elas tiverem que mudar de casa, dizem "adeus" e vão morar em outra casa. Gradualmente, elas fazem daquela nova casa seu lar.

Nós investimos significados nas coisas. Da mesma maneira que a maré sobe e desce, colocamos significados nas coisas e depois os retiramos novamente. À medida que vestimos as coisas com significados, damos a elas a aparência de uma realidade substancial, duradoura e com uma existência própria que continuará no tempo. No entanto, as formas no mundo estão de fato se alterando, girando e mudando, assim como nossas próprias microrrespostas a elas.

Os direitos e as liberdades do povo britânico transformaram-se completamente ao longo do tempo. O que significa ser britânico está atualmente mudando de forma radical, mas nunca foi estável. Quando olhamos para trás na história, nunca houve um período do qual se possa dizer 'isso era verdadeiramente ser britânico' porque ser britânico é fazer parte de um processo. Portanto, podemos ver que o que chamamos de "coisas", entidades, são na verdade processos que -- porque estão se movendo como um rio rolando pela encosta de uma montanha -- são essencialmente inapreensíveis.

Pode parecer ridículo dizer que algo como este relógio não seja possível de agarrar, mas podemos perguntar "Como o agarramos?" Bem, eu o agarro com minha mão. Então, o que é minha mão? Minha mão é composta de dedos e polegares. É isso *minha* mão? Bem, acho que tenho uma mão, uma mão para sempre, e espero que tenha, mas se infelizmente eu tivesse um acidente, poderia acabar com um coto em vez de uma mão. Você vê pessoas que tiveram acidentes terríveis nos quais isso aconteceu, então suas mãos não eram permanentes. Existiram enquanto haviam os fatores para a continuação da existência de suas mãos; então eles sofreram um acidente e de repente eles passaram ter um coto em vez de uma mão.

Você vê pessoas que tiveram um derrame e talvez suas pernas, que costumavam se mover para cima e para baixo, não estejam mais funcionando, elas só conseguem balançar. Se isso aconteceu com você, você pode pensar "o que aconteceu com meu corpo?" Mas aquele corpo nunca foi seu nesse sentido -- não é uma posse.

Pode parecer peculiar de fato, mas não podemos agarrar as coisas. Normalmente, nossa relação com o mundo é de apropriação, na qual tenho essas coisas que são "eu" e, ao me envolver com essas coisas, me asseguro da continuidade do sentido de que "eu sou eu". Mas, na verdade, todas as coisas para as quais olho são constituídas por outras coisas que também estão mudando. O que realmente temos são processos interagindo com processos e criando a sensação de que alguma "coisa" está lá. Portanto, quando pego meu relógio, isto é, na verdade, um conceito se agarrando a outro.

A atenção seletiva obscurece a vacuidade

Quando você vai ao teatro, a cortina se abre para revelar o palco. No palco, talvez haja uma mesa e duas cadeiras. Então, alguém atravessa o palco e em alguns minutos você mergulha totalmente na peça; então a peça termina, palmas, palmas, palmas, e você se vai. Se voltar na próxima semana, haverá outra peça no mesmo palco. Isso é semelhante à nossa experiência diária. Ficamos presos em uma situação no trabalho ou em casa, uma peça que parece muito, muito real -- e então acaba.

Se você tem uma peça boa e bem dirigida, embora seja apenas um palco, alguns adereços, atores com um roteiro e assim por diante, algo acontece: ela ganha vida e você fica cativado. Embora sejam apenas pessoas caminhando em cenários com luz iluminando-as enquanto falam de uma maneira particular, esses elementos de alguma forma geram, por meio da dinâmica de seus movimentos, algo mais. O que é

esse extra? É extra por si mesmo? Ou é alguma qualidade energética que temos em relação a este movimento interativo multifacetado?

Usando nossa noção de que "o todo é maior do que a soma das partes", podemos ver que somos nós que agregamos valor. Se reconhecermos que esse valor agregado é uma distração da facticidade em relação ao que realmente está lá, então o verdadeiro significado de vacuidade no budismo se torna claro. Na superfície cintilante do que emerge, nós mesmos nos acrescentamos no sentido de que criamos entidades reais. Fazemos isso habitualmente, automaticamente, e então somos levados por nossas próprias construções, que passamos a avaliar em termos de nossos gosto/não-gosto do momento.

Por exemplo, se você ouvir falar de uma peça que parece maravilhosa, você pode ir comprar ingressos. Se os ingressos esgotaram, você pode ficar chateado. No entanto, a peça nada mais é do que um evento momentâneo. Mesmo que você consiga ver isso, quando a peça termina, ela se foi. Você não pode levar a peça com você porque ela só existe no momento de sua performance; depois disso, é uma memória. O que você leva com você é uma resposta emocional que, conforme você conta a história de sua experiência, irá se transformando por meio das reações energéticas de outras pessoas.

Se você achou a peça fantástica e eu, ao contrário, não gostei nada, à medida que falamos sobre ela você pode começar a ter dúvidas sobre ela, então sua linda memória brilhante começará a desbotar. Como isso pode acontecer?

Isso pode acontecer porque a sua memória não era uma coisa real; não tinha coerência própria, não tinha existência verdadeira. Sua memória era uma construção do comprometimento de sua energia com o momento da manifestação -- uma ilusão. Isso ilustra o significado da vaidade, que está no cerne de todas as práticas budistas e, particularmente, do dzogchen.

Ajuda efetiva

Se quisermos ajudar as pessoas, podemos fazer isso de várias maneiras. Podemos ajudar em um nível externo, fornecendo alimentos, roupas, remédios e proteção contra o perigo. Isso é, obviamente, muito importante, mas é uma ajuda no nível da "existência verdadeira" da pessoa. De acordo com o budismo, nosso sofrimento é gerado por ignorância e apego. É nossa compreensão equivocada da realidade -- a ignorância por não conhecer nossa própria natureza verdadeira -- que gera apego. Nosso apego ao corpo, em que pensamos que *somos* o corpo, significa que ficamos muito aborrecidos quando o corpo adocece, mas se não houver natureza própria inerente a qualquer fenômeno, se tudo estiver vazio, então nós mesmos estaremos esvaziados de qualquer essência duradoura.

No budismo mahayana, o foco está em unir sabedoria e compaixão. O principal ato de compaixão é tentar despertar as pessoas para o reconhecimento da vacuidade de sua própria natureza. Não se trata tanto de salvar as pessoas do perigo, porque, neste mundo, estamos sempre saltando da frigideira para o fogo. Se todo o samsara está em chamas, então para onde você pode ir que seja realmente seguro? Se você pode ajudar a tirar alguém de uma zona de guerra e colocá-lo em um lugar de paz, então claramente isso faz sentido. No entanto, mesmo em um lugar de paz, as pessoas têm todo tipo de coisa cozinhando dentro delas; elas ainda estarão pegando fogo internamente.

O estilo apresentado aqui é o da prática do bodhisattva de dar a si mesmo uma grande intencionalidade ancorada no voto de: "*nesta e em todas as minhas vidas futuras, trabalharei para o benefício de todos os seres*". Isso significa que em todos os momentos, esteja acordado ou dormindo, eu sei qual é o meu

propósito -- trabalhar para os outros. Isso imediatamente elimina muita confusão. "O que devo fazer hoje?" -- "Bem, vou trabalhar para os outros." Quando você acorda de manhã, pensa "Que todos os seres sejam felizes"; e conforme você passa o dia, você se lembra de todos os seres sencientes ao seu redor em tudo que você faz. Se você faz uma xícara de chá para si mesmo, você pensa "Que a sede de todos os seres seja removida." Você pensa em seres nos infernos, pessoas que estão queimando, pessoas que têm febre, e você as inclui enquanto bebe sua xícara de chá. Você pensa "Que isso seja como água gelada fluindo para a boca daqueles que são torturados". Em todos os momentos, você se lembra de que sua existência tem relação com todos os outros seres.

Essa mesma lembrança de todos os seres, quando você oferece bons votos a eles, puxa você para fora de si mesmo. O que poderia ser melhor do que sermos retirados de nós mesmos? Isso não é martírio ou auto-sacrifício. É uma troca mútua em que se percebe que "na medida em que você faz para o menor deles", você realmente faz para si mesmo. Você não precisa de alguém como Jesus, para dar significado a isso, uma vez que ser atencioso com os outros é ter consideração por si mesmo. Dessa forma, a atenção plena e a compaixão começam a se integrar. Um bodhisattva é aquele que tem sabedoria e compaixão como as duas asas de um pássaro e está voando para a iluminação com as duas asas ao mesmo tempo.

Isso se relaciona com a ideia exposta no *Sutra do Diamante*, o *Vajraceddika*, onde está dito: 'Se um bodhisattva deseja salvar seres sencientes, ele já quebrou seu voto de bodhisattva.' Isso significa que se você pensa que existe um ser senciente verdadeiramente existente, e você pensa "eu quero salvar aquele ser senciente" então, embora possa parecer formalmente com compaixão, a reificação impede a sabedoria. Se desejo ajudá-lo e o vejo como um ser com existência verdadeiramente separado, em vez de uma manifestação do processo de vacuidade, então já concretizei a situação. Ao me perceber como o participante que se move em sua direção, estou me vendo como uma entidade verdadeiramente real. Então, 'eu' vai ajudar 'você' e estamos presos em algum tipo de transação, algum tipo de movimento entre duas entidades. Onde 'A' escreve uma pequena mensagem em um dardo e a envia para 'B' ... Ping... 'você captou?

No entanto, a experiência de co-originação dependente e vacuidade mostra que a interação é um "loop" de feedback. É um processo de "looping" sem pontos finais, onde eu sou um campo emergente que é co-emergente com você enquanto um campo emergente. Assim, o gesto de compaixão fluindo em sua direção não é algo que está sendo transferido para você, ao contrário, é um movimento da nossa energia indivisa. Ao mudar sua energia, minha energia também muda, e nós emergimos como um infindável movimento co-emergente.

Uma imagem muito famosa em conexão com esta ideia é a da rede de Indra, uma rede infinita de joias em que cada faceta é como um espelho. Cada uma dessas milhões de joias está conectada às outras e está se movendo, de forma que cada faceta está refletindo todas as outras facetas com seus reflexos infinitos. Cada pessoa pode ser vista como um espelho que contém as imagens e reflexos de cada uma das outras pessoas. Experimentamos nós mesmos, o mundo, e os outros, por meio do movimento desses reflexos. O espelho em si é como um palco vazio no sentido de que, embora exiba os reflexos, está sempre inerentemente vazio. Portanto, também podemos nos ver como um palco vazio no qual novas peças estão sendo elaboradas a cada momento - um campo de um drama contínuo. É como se o mundo inteiro fosse uma improvisação de dança de jazz com uma música que nunca para.

Como existem tantos seres, ajudá-los a sair do samsara levará muito tempo, então o compromisso é para muitas, muitas vidas futuras. A ideia de vidas passadas e futuras é muito importante porque

recontextualiza constantemente a existência humana. Isso nos ajuda a ver que talvez não sejamos criaturas finitas e únicas, mas, na verdade, fazemos parte de um processo infinito. No entanto, pode ser bastante assustador imaginar que, vida após vida como bodhisattva, sua iluminação dependerá do despertar das pessoas mais estúpidas do planeta. Portanto, o estado de espírito do mahayana é heróico -- um sentimento de vontade e paciência. É uma maratona, não uma corrida, é uma longa caminhada. Não se trata de uma excitação maníaca momentânea, 'Sim, vou fazer isso!', e sim, 'Preciso entrar em ação e construir uma maneira de estar com isso por um longo tempo.' A elaboração dos seis ou dez paramitas dizem respeito ao desenvolvimento das qualidades necessárias para isso.

Tantra

O próximo nível é o tantra. O tantra não é essencialmente diferente de mahayana; é simplesmente a aplicação de outros métodos dentro dos limites da visão mahayana básica. Ele usa a visualização para passar de um caminho de aspiração e análise, que é o paramitayana (o compromisso ou nível de bodhisattva de mahayana), em direção a um caminho de transformação. Nos caminhos que já vimos, a visão básica é que estamos aqui como pessoas limitadas com problemas e que a iluminação está à distância; então, para avançarmos em direção a esses benefícios, precisamos desenvolver a nós mesmos. O que nos interessa neste ponto é desenvolver as causas que irão, em algum estágio, levar à fruição desse bom objetivo de iluminação para todos os seres. Os métodos utilizados aqui são chamados de veículos da causa.

Quando entramos no tantra, nosso interesse deve ser em relação com os veículos do resultado. No tantra, depois de obter uma iniciação na prática de uma divindade como Tara, Padmasambhava ou Vajrayogini, eu as visualizo e recebo bênçãos delas, e também posso me visualizar como a divindade. Por meio dessa prática e da abertura da mente que surge dessa prática, começo a ver que este mundo é inseparável da mandala da divindade. Por meio dessa transformação, é "como se" eu fosse um Buda agora, hoje. O buda agora não é apenas uma espécie de símbolo inspirador, mas uma presença real no mundo.

Na visão geral mahayana, imaginamos que existem budas nos reinos búdicos. Na direção oeste está a terra pura de Sukkhavati ou Dewachen, onde o Buda Amitabha vive. Amitabha é um buda muito bom que ajuda as pessoas que oram a ele. Quando ele fez seu voto de bodhisattva, ele disse: "Pela força deste voto, quando eu me tornar iluminado, não quero que outras pessoas passem por todas as dificuldades e sofrimentos que eu passei. Apenas dizendo meu nome, eles podem renascer em meu reino búdico, onde a vida será muito mais fácil e onde a iluminação virá com o mínimo de esforço." Essa é uma ideia muito atraente, mas é sobre você ir em direção ao Buda. É como se houvesse um bom lugar ali, então vamos tentar chegar lá. A diferença no tantra é que em vez da divindade estar em algum lugar muito distante, a divindade está tão próxima que somos capazes de estabelecer um relacionamento.

Durante a prática, imaginamos Padmasambhava na nossa frente e, conforme dizemos o mantra, acreditamos que a luz flui dele para nós. Esta luz purifica nosso corpo, nossa voz e nossa mente, de modo que todos os impedimentos e obscurecimentos, todas as percepções limitantes de nós mesmos, às quais estivemos nos agarrando por tanto tempo, se dissolvam na luz. Nesse ponto, embora nosso corpo tenha sua forma usual, toda a nossa substância material áspera se dissolveu em luz. Então, imaginamos a divindade chegando ao topo de nossa cabeça. Ele assim se dissolve de cima para baixo e de baixo para cima e se torna uma bola de luz colorida do arco-íris. Essa bola de luz desce até nosso

coração e, portanto, temos a presença real de Buda em nosso coração. Então, nosso corpo, que é leve, se funde nessa bola de luz. A luz da iluminação dada pelo Buda e a luz de nossa natureza purificada se fundem e se tornam inseparáveis. Nada mais existe, apenas essa bola de luz que começa a ficar cada vez menor. O foco de nossa atenção e de toda a nossa existência é apenas esta luz que se desvanece e se dissolve e então só há espaço aberto. Então, depois de um tempo, pensamentos, sentimentos e sensações surgem nesse espaço.

Se realmente virmos que só havia espaço, e *tudo* era só isso, então de onde vêm esses pensamentos? Embora você pudesse dizer que eles vêm de sua mente e que sua mente está em sua cabeça, a pergunta seria: onde está sua cabeça no espaço aberto? Se você realmente habitar esse espaço, verá que o pensamento de que "o pensamento está vindo do meu cérebro" é na verdade um pensamento surgindo no espaço. O pensamento é a energia ou criatividade natural da lucidez ampla. Com essa experiência, vemos que tudo surge como fruto do espaço. Tudo é o filho, ou a manifestação, da própria vacuidade. Por meio da experiência direta não mediada, você experimenta o sabor da vacuidade em seus aspectos duais de vazio de substância própria e infinitamente cheio de brilho.

Dessa rica potencialidade surge a experiência de sermos nós mesmos em nosso mundo. Agora, onde está esse mundo? Se estiver sempre esperando do lado de fora da meditação, então a meditação é apenas um jogo infantil de esconder tipo "a-ha, você não pode me ver". Se for esse o caso, nenhuma transformação real pode ocorrer. Mas quando realmente entramos na meditação, onde está o mundo? Podemos confiar mais em nossa experiência real do que em nossa confiança habitual em conceitos recebidos?

Momentos de experiência

Isso é particularmente importante porque, se entendemos que não há natureza própria inerente em nada, então o que temos, a cada momento, é uma experiência que está sempre mudando. Se eu desviar o olhar de você e depois voltar minha cabeça de novo para você e disser: 'Ah, você ainda está aí.' O que ainda está aí? Vocês são as mesmas pessoas? Você mudou? Bem, é claro que você mudou, mas meu conceito, minha memória de você, não. Naquele momento, quando me volto e digo, 'Ah, é você!', estou atribuindo uma identidade particular a uma forma que já vi antes. Estou construindo, para mim, a aparente continuidade da existência ao longo do tempo de uma entidade fixa quando, na verdade, estou tendo uma experiência perceptual em que algo está sendo revelado para mim.

Depois de fazer a meditação e a dissolução, luz, som e forma começam a aparecer para nós; esses fenômenos estão vindo da natureza terrestre, do espaço. Em sânscrito, isso é chamado de *dharmadhatu*, em tibetano *chö ying*. Indica a dimensão aberta do ser, antes de se formular em "algo enquanto tal". Então, tudo o que você vê é encontrado como uma manifestação dessa base ou natureza aberta; tudo é a experiência revelada deste lugar infinito. A manifestação, tudo o que aparece, não vem de nenhum outro lugar e não existe verdadeiramente em si mesma. Esta é a não dualidade da manifestação e da vacuidade ampla e aberta.

Não é que hajam coisas reais por aí que treinamos para ver como vazias -- isso seria algum tipo de delusão maluca, uma loucura que não nos levaria a lugar nenhum. O que temos é uma mudança da confiança em conceitos e memórias em direção a uma fenomenologia radical, uma atenção radical no momento para o que está realmente aí.

Tenho certeza de que todos nós já tivemos esses momentos não mediados, talvez olhando para um pôr do sol ou uma flor, ou de repente ouvir um pássaro e você simplesmente está lá, não há mais nada;

existe esse som ou essa beleza e você não precisa processar porque aquilo foi entregue diretamente, é imediato. Nesse imediatismo não há a separação entre um experimentador e uma experiência, há apenas o infinito do momento, que é claro e preciso.

Lembro-me de correr pela areia ao longo de uma praia na Escócia quando eu tinha cerca de seis anos, e a praia se estendia para sempre... era como se a gente levasse um milhão de anos correndo ao longo dela... e as luzes na água e eu apenas... ahh. Mas o que é isso? Não se pode falar sobre isso; mas essa é a qualidade da experiência que queremos tentar trazer cada vez mais para nossa vida. Podemos viver mais em uma relação estética com o mundo com suas luzes e cores e movimento. A beleza do mundo é algo a que nunca precisamos dar as costas.

Se você vê alguém empurrando o carrinho com seu bebê, você sente todo aquele movimento; se você vê alguém andando na sua frente, é como uma deusa dançando. O mundo inteiro se torna a mandala, na qual não há nada além da revelação da existência momento a momento. Não precisamos olhar para o passado em busca de uma explicação; não precisamos olhar para o futuro em busca de algum tipo de prova do significado do momento, estamos apenas aí no momento.

No entanto, há uma facticidade no surgimento da existência. As lojas têm horários de abertura e fechamento, os trens saem em determinados horários e assim por diante. Se você não deseja obter uma multa de estacionamento, você precisa se lembrar a hora em que o cartão vence. Você pode dizer: "Isso é real porque se eu não fizer isso, vai acontecer aquilo". No entanto, essas coisas que vão acontecer são acontecimentos; são movimentos de experiência. Estamos neste mundo e somos capazes de mudá-lo e movê-lo -- mas isso não o torna real; é como um holograma.

Existe uma certa razão para o que acontece; porque estamos na dimensão humana, nossa experiência é gerada a partir do karma que compartilhamos juntos. Embora compartilhemos muitas coisas, também temos nosso karma mais pessoal, onde cada um de nós tem experiências muito diferentes. Algumas pessoas têm experiências às quais não temos acesso; os homens não podem saber o que é ter um ciclo menstrual. Todos esses fatores, comuns e únicos, se manifestam em padrões que lhes dão forma. Mas o fato de algo ter uma forma não significa que tenha uma natureza própria inerente.

Se olharmos para algo como uma mesa, ela claramente tem uma forma particular, mas também podemos ver como é construída. São pedaços de madeira montados de uma maneira particular. O fato de ter esta forma não significa que haja uma essência de "mesice" para a mesa, porque se a desmontarmos e colocarmos as peças da mesa no chão, sua "mesice" terá desaparecido; teremos apenas pedaços de madeira. Mas se os colocarmos juntos de uma maneira particular novamente, o 'algo a mais' acontece; aquele evento mágico onde o todo é maior do que a soma de suas partes.

Três estágios de ignorância

O karma e a sensação de entidades com existência verdadeira surgem da ignorância e do apego. Existem muitas maneiras de pensar sobre a natureza e a função da ignorância, mas geralmente é descrita na literatura tântrica como um processo de três estágios.

A lucidez aberta e relaxada é a experiência da não-dualidade, onde a emergência e a base da emergência são inseparáveis, como uma nuvem flutuando no céu. Você não pode tirar uma nuvem do céu pois, depois que a nuvem passa pelo céu, sequer sobram rastros. Esta é uma imagem da natureza incondicionada.

O primeiro nível de ignorância ocorre quando a lucidez aberta dá origem a uma atenção que é capturada por um objeto e a amplitude é perdida. O polo subjetivo dessa manifestação é um aspecto refratado da lucidez aberta; é parcial, mas sua pretensão de ser o todo obscurece sua relação com seu próprio fundamento. Esse fragmento gera a sensação de ser um indivíduo específico que, no redemoinho de energia que é a interação dualística, começa a se prender a algo.

Por exemplo, digamos que você esteja no teatro assistindo o corpo de balé realizar uma manobra complexa. Se sua atenção for capturada pela forma como um dançarino está se movendo e você começar a prestar atenção nisso, você estará experimentando uma mudança de figura/fundo que o envolverá em apenas um aspecto. Alguns momentos depois, você percebe que o resto da ação mudou e você perdeu algo. Houve uma derrapagem em um microfoco e a integração com o campo mais amplo foi perdida. Neste exemplo, é apenas o objeto que foi isolado do campo, mas com a ignorância tanto o que aparece como "sujeito" quanto o que aparece como "objeto" são separados do campo em que operam. Descontextualizados, eles são apreendidos como entidades com existência própria e a vibração de energia gerada por sua separação dá origem a todas as entidades aparentemente reais no samsara.

A imagem tradicional para ilustrar isso é a de um homem bêbado que caminha, bastante relaxado, e de repente cai de uma escada. Há um choque, e nesse choque há uma separação: "Quem sou eu? O que aconteceu?" Existe a experiência de uma interrupção: existe *eu* e existe *aquilo*. O primeiro impulso é tentar estabilizar a situação e descobrir o que aconteceu e, ao tentar dar sentido ao que aconteceu, vamos do choque ao controle. A consciência auto-reflexiva individual, que é um aspecto da percepção, está ignorando seu próprio terreno ao ficar intoxicado com sua própria atarefação. Este primeiro estágio de ignorância é chamado de ignorância co-emergente. Nesta fase, o deslocamento e a possibilidade de um retorno à integração estão muito próximos.

O próximo estágio de ignorância ocorre quando, tendo perdido um pouco meu chão, penso que tenho que entender o que está acontecendo. Enquanto eu dou um passo para trás para olhar o que está aí, há agora uma perspectiva de uma separação em vez de um relaxamento na amplidão. Ainda não há um eu claramente elaborado, mas há um tipo de movimento energético vivenciado como você mesmo, que surge em relação ao movimento energético do que é vivenciado como um evento. Esse envolvimento desvia a energia do relaxamento para a abertura. É neste ponto que o *eu* e o *outro* começam a se formar enquanto experiência da dualidade.

Quanto mais perspectiva eu ganho, mais começo a ver entidades diferenciadas. Quanto mais diferenciação houver de objetos, mais processamento mental diferenciado haverá para dar-lhes sentido. Portanto, agora não tenho apenas uma gama de sons e cores evoluindo em minha mente como coisas separadas, mas também tenho tons de sentimento associados a essas cores. Eu começo a ter a diferenciação de "eu gosto disso", "eu não gosto disso".

Esse segundo estágio de ignorância é muito poderoso. É chamado de "ignorância de dar nomes a tudo", ou "ignorância da maestria". É a ignorância de acreditar que a semiótica estabelece algo verdadeiro. É a fusão entre o jogo semiótico, que é um modo de criatividade, com o anseio embotador de reificação. É um pouco como na Bíblia, quando Deus cria algo chamando-o à existência, ele então o nomeia e diz que é bom. É uma espécie de bloqueio de três estágios que leva a um "é assim que as coisas são". Até aqui, porque o uso da linguagem e a experiência de entidades tornaram-se intimamente ligados, temos "coisas". A linguagem torna-se ligada à direção da atenção e isso nos torna capazes de nuances muito sutis de intenção e interpretação. A atenção se funde com o hábito da reificação, a sensação de que as

coisas são sólidas, separadas e reais. Você pode tornar qualquer coisa "real" e significativa se concentrar-se nisso com a crença de que é um objeto com existência verdadeira.

Por exemplo, podemos nos tornar um pouco obsessivos com uma situação. Especulamos e tentamos entender e prosseguimos indefinidamente. Fomos sugados para a situação, e quanto mais pensamos sobre ela e remexemos nela, mais fazemos uma tempestade em um copo de água. Alguém pode dizer, "Ei, você está lendo muito sobre isso, deixe pra lá, não é tão importante". Mas quando você se entrega a algo, é difícil ver claramente.

Nossa atenção é um aspecto maravilhoso de nossa inteligência, mas quando nos concentramos, primeiro nisso e depois naquilo, nossa atenção deixa de ser ampla, panorâmica e inclusiva para se tornar parcial, seriada, como num staccato¹. Como em uma pintura vorticista ou cubista, os diferentes aspectos são invertidos para que haja fragmentação. Então, lutamos para criar um todo, uma gestalt, a partir de justaposições que não fazem muito sentido. Achamos que "eu tenho que entender isso; é um trabalho árduo, mas o significado não vai chegar em uma bandeja, eu tenho que descobrir!"

As crianças costumam ouvir o seguinte: "Você tem que pensar sobre isso!", "Você tem que fazer dar certo!"... Você quer sair no domingo e voltar às oito, mas tem duas redações para escrever. O que você vai fazer? "Não é problema meu, você tem dezesseis anos, boa sorte! Eu não tenho que ir para a escola. Eu sou apenas seu pai." A criança pensa, "Oh, o que eu vou fazer? Porque eu quero fazer isso, e eu tenho que fazer aquilo."

Temos dores de cabeça tentando planejar, cortar, colar e mudar todas essas partes de nossas vidas para fazer com que imagens complexas se encaixem. Nós sentimos que "eu sou uma entidade separada, presa dentro desta bolsa de pele e enfrentada por um mundo que me bombardeia com todos os tipos de coisas. Como faço para resolver isso?" Se você olha em volta, todo mundo parece ser capaz de fazer isso: "Olhe para todas essas pessoas; suas vidas formam um conjunto. Por que sou o único em que isso não deu certo?" Essa é uma paranóia privada que todos carregam e sobre a qual ninguém quer falar!

Essa multiplicidade de problemas diários faz parte do fluxo da vida. Mas sua dificuldade aumenta muito quando o sujeito e o objeto são considerados entidades com existências reais. Relaxar nosso compromisso com a reificação nos libera de volta ao frescor do fluxo da experiência inseparável de sua base aberta.

O terceiro estágio da ignorância é chamado de ignorância da estupidez de não compreender o karma. Nessa fase, pensamos: "Sim, tenho de assumir a responsabilidade pela minha vida porque, se não cuidar de mim, quem o fará? Eu tenho que me controlar; eu tenho que fazer tudo." Nesse nível, a situação é muito autorreferencial, onde eu me vejo como um agente separado, criando coisas, fazendo coisas -- "Eu fiz isso e aquilo". Se eu fizer algo, então "é o que é" -- nem mais nem menos. No entanto, a lei do karma diz que cada vez que você faz uma ação, há um resultado imediato e também, porque fazemos parte do mundo, há consequências de longo prazo. Esta ramificação energética significa que o seu gesto ou movimento em direção ao mundo não é apenas o que parece ser.

Na vida, não há repescagem

Se você consegue se lembrar, ao correr com um parceiro na corrida de três pernas na escola, você só podia ir tão rápido quanto suas energias combinadas e vocês também precisavam sintonizar os passos.

¹ O staccato é um tipo de articulação musical no qual as notas e os motivos das frases musicais devem ser executadas com suspensões entre elas, ficando as notas com curta duração.

Essa é a introdução de uma criança à noção de sinergia; se vocês dois não conseguem harmonizar e sintetizar suas energias, ambos caem. Estamos sempre em uma corrida de três pernas, ligados a outras pessoas. Quando imaginamos que "eu sou só eu mesmo, eu sou apenas esta entidade", pensamos que podemos parar por nossos próprios pés, mas nossa energia está sempre se movendo e impactando outras pessoas.

Se você estiver viajando de trem e alguém falar alto ao telefone, será difícil para você ler seu livro. A voz dele não vai apenas para o telefone, vai para os ouvidos de todos. A poluição sonora está em toda parte. Se você mudar de marcha em uma subida do lado de fora da casa de outra pessoa, esse ruído terá um impacto. A poluição do pensamento também é generalizada. Quando ficamos agitados e falamos com outras pessoas sobre uma situação problemática, podemos estar provocando mais pensamentos e agitação tanto para nós mesmos quanto para eles.

Desse modo, podemos ver que pensar em nós mesmos em termos de entidades discretas, abstraídas de todas as circunstâncias, nos cega para o fato de que estamos sempre movendo as coisas em torno. Claro, se eu te empurro, o resultado não é necessariamente que você queira me empurrar de volta como meninos no parquinho. No entanto, o movimento energético desse empurrão significa que depois de um tempo, como com a maré, a onda volta. É apenas uma pulsação de atividade, não é uma punição. Não há ninguém lá no céu pesando na balança, dizendo: "É hora de seu castigo, ervas amargas esta semana!" É simplesmente uma relação de causa e efeito -- tudo o que vai se expandindo acabará por conhecer um recuo. Todos os grandes impérios e os projetos expansionistas do mundo mostram ser este o caso: "Os caminhos da glória conduzem apenas ao túmulo."

No momento da expansão há um impacto nos outros arranjos, nas outras pessoas; e então, é claro, mais cedo ou mais tarde algo entra em espiral e retorna. A vitória não pode ser permanente, então, se você vive com uma noção de vitória, de controle total, tudo o que você está fazendo é armazenar um grande número de reações que retornarão a você com o tempo.

As conseqüências da ignorância

Quando esses três níveis de ignorância estão funcionando juntos, é muito difícil ver o que está acontecendo. Se não entendermos o karma, podemos pensar "Bem, minha vida não é tão ruim. Funcionou bem", o que é uma grande cegueira. Não enxergamos o quadro geral; como os lemingues prestes a pular do penhasco, não temos ideia para onde estamos indo. Não entendemos a estrutura do mundo.

O budismo está dizendo algo muito perturbador e muito radical: que estamos dormindo em um sonho que não é tudo o que está acontecendo, é apenas um sonho construído a partir de um conjunto particular de causas e eventos. Por termos criado causas no passado, nascemos nesta dimensão, compartilhando um tipo particular de karma com todos os outros habitantes. Depois de um tempo, as forças causais que nos trouxeram a este domínio serão queimadas e então não estaremos mais nele. Estaremos em outro domínio, outro tipo de holograma, outro tipo de experiência, e provavelmente não será tão bom. Portanto, precisamos acordar do mundo dos sonhos do samsara.

Na visão budista tibetana tradicional, o samsara é considerado como consistindo de seis reinos que são representados na imagem da roda da vida. Mostra seis tipos de transe ou experiência; um dos quais é o reino animal. Se você tem um gato, você sabe que os gatos não vivem em um mundo humano. Embora eles se aproximem do mundo humano, eles vivem em um mundo felino. As ovelhas vivem em um mundo onde têm uma experiência completamente diferente da dos humanos; elas são absolutamente

estranhas. A visão de mundo de uma ovelha não é como a minha. Então, enquanto eu ando por este mundo, estou passando por criaturas, e penso "bem, isso é uma ovelha, isso é uma vaca, isso é um cachorro", mas o que ela é de fato não tenho a menor ideia. Como é ser um cachorro... cheirar, cheirar, cheirar, cheirar, choramingar, choramingar? É um mundo que tem muito mais a ver com o sentido do olfato do que o nosso; mas realmente não sabemos o que é. No entanto, poderíamos pensar, bem, isso é um ser senciente, e se essa existência for uma experiência gerada a partir do karma, quando morreremos, isso pode se tornar nossa experiência.

Se você é um cachorro, não sabe ler e escrever e nem falar. Cachorros, vacas, gatos, cabras não têm todas as liberdades que temos em nossos maravilhosos corpos humanos. Projetamos uma visão bastante antropomórfica sobre esses animais de ter caráter, personalidade, liberdade e escolha, mas na verdade eles são muito mais restritos instintivamente. Quando olhamos para nós mesmos, podemos ver que, quando somos oprimidos por nossos instintos, muitas vezes não nos saímos muito bem. Então imagine como seria viver inteiramente à mercê dos seus instintos, imagine não ter mãos e passar pela vida usando primordialmente o nariz. Compreender o karma desta forma é realmente um chamado para despertar.

Um mundo transformado

Do ponto de vista do tantra, o mundo é uma mandala fantástica. À nossa frente, imaginamos um céu azul claro dentro do qual surge a forma da divindade. Quando visualizamos Padmasambhava, seu corpo é translúcido, quase transparente e irradiando luz. Existe forma, mas a vacuidade da forma é manifesta. É como se você pudesse ver Padmasambhava, mas você também quase pode olhar através dele -- o corpo não é carne e sangue substancial.

Quando Padmasambhava fala, sua fala é o som de um mantra. As raízes da palavra mantra são *manus*, que significa mente; e *tra* que significa meios hábeis de proteção. Portanto, um mantra é um protetor da mente; ele protege a mente ao limitar a expansão do pensamento ruminativo, do pensamento discursivo e da elaboração conceitual. Portanto, se você estiver dizendo "Om Ah Hum, Om Ah Hum, Om Ah Hum" ou "Om Mani Padma Hum" ou qualquer que seja o mantra, o próprio som desempenha a função, em vez de quaisquer conceitos que possam estar associados a ele. Você pode dar brilho a um mantra, mas isso não é tão importante, é apenas som e vazio, apenas respiração e vibração na caixa de voz, vibrações específicas que influenciam o campo de experiência. Um mantra é o poderoso som da vacuidade. O poder do mantra para fazer coisas boas acontecerem não está embutido em seu conteúdo semântico, mas em seu movimento energético.

Nossa fala normal também é muitas vezes gestual. O significado ou conteúdo semântico do que alguém diz é apenas uma pequena parte da mensagem, não é? Grande parte da comunicação está no tom de voz, na qualidade pulsante, na intensidade, no ritmo, no tom e em tudo mais. O que realmente nos afeta é a qualidade energética e é disso que trata o mantra.

Quando imaginamos a mente de Padmasambhava, ela está aberta como o céu azul. Tudo e qualquer coisa pode ir e vir facilmente, não há engarrafamentos. Os pensamentos não se enredam, então as coisas não são construídas. Eles estão lá -- frescas, vívidas -- e então se foram. No final da meditação, mesclamos essa visão com o mundo e vemos tudo como forma e vacuidade, radiante como o corpo da divindade. Todo o som que ouvimos -- portas de carros batendo, crianças gritando, pessoas conversando - é apenas som e vacuidade. Em vez de mergulhar no som, construir a partir dele e transformá-lo em um veículo de significado -- "Oh, isso significa *isso*", ou 'De onde *veio* isso?' Ou "Deus, aquele era meu carro?" -- ficamos apenas com o som em sua forma gestual expressiva.

No que diz respeito à nossa própria mente, relaxamos e permitimos que ela seja um espaço no qual muitas coisas podem surgir. Em vez de considerar minha mente como "minha" mente, de forma que eu seja o guardião e o dono ou o controlador de minha própria esfera privada de experiência mental, dizemos "minha mente está aberta, receptiva, acolhedora e vazia". Se isso estiver vindo, deixe-o vir e deixe-o ir; se aquilo estiver vindo, deixe-o vir e deixe-o ir. Como todos esses pensamentos são vazios e impermanentes, eles surgem e passam, e desse modo não deixam rastros. Os pensamentos começam a deixar um rastro quando nós, em nosso apego, nos agarramos a eles, nos envolvemos com eles e então construímos a partir disso. A essência do caminho do tantra tem a ver principalmente com confiar no poder transformador da conexão do coração com a divindade.

O Tantra e a sintonia

A estrutura do tantra no início dos dias era bastante selvagem e louca, e as pessoas que primeiro o praticaram na Índia eram pessoas "esquisitas". Costumavam ser pessoas de casta inferior com ocupações de baixa qualidade, pessoas que lavavam roupas de outras pessoas para viver, ceramistas, prostitutas, vendedores de vinho e assim por diante -- pessoas marginais. Essas pessoas trouxeram o corpo de volta ao budismo.

Por causa da dominação das ordens monásticas, o corpo tinha uma leitura muito negativa; era visto como um espaço de tentação, um lugar onde você se perde. No entanto, no tantra, o corpo é muito importante. Muitas dessas divindades tântricas são representadas no ato sexual porque a sexualidade é um jogo de energia no corpo. Se ficamos sexualmente excitados, nossa respiração muda, o suprimento de sangue muda, nosso olhar muda, nos tornamos focados no que está acontecendo e o resto do mundo desaparece. Se você está tentando manter um foco calmo como um monge, essa energia pode ser vista como uma energia de perda, mas no tantra é vista como um recurso muito poderoso que, usado em um estado meditativo, pode mesmo se tornar um suporte útil para o despertar.

O álcool também era usado; se você beber um pouco de álcool, você se solta. O primeiro efeito do álcool é reduzir ansiedades e tensões, então há uma espécie de alívio e, à medida que você fica um pouco desinibido, mais sobre como você é começa a se revelar. Em vez de ficar bêbado na noite de sexta-feira depois de trabalhar muito durante toda a semana -- uma situação em que você tem muita tensão e depois uma liberação louca -- ao assumir uma presença atenta ao se envolver com o álcool e experimentar o impacto do álcool no corpo em uma meditação harmoniosa dessa forma, você começa a sentir o corpo em seu modo dinâmico. Ligado a isso estava a dança, o canto, a poesia e – como se claramente estivessemos indo na direção de uma festa – o ato de vestir fantasias! Você realmente não quer ir a uma festa vestido como um monge ou freira, então você pode usar um chapéu, brincos tilintando e todas as coisas adoráveis que os iogues usam.

Essa sensação de que a meditação pode ser levada proativa e intencionalmente ao mundo com um espírito de liberdade e envolvimento significa que ela não é uma flor fraca e frágil que deve ser protegida das exigências da interação do dia a dia. Em vez disso, significa que a meditação é um tipo de sensibilidade elevada que, se trazida ao mundo, permite que mais experiência do mundo se revele. O valor real do tantra é que ele se torna um suporte para a revelação da beleza inata e a dádiva da vida à medida que ela vai se desdobrando.

Cerca de dois séculos após a morte de Shakespeare, suas obras foram banidas. Todas as partes sujas, as cenas despidoras e os palavrões foram cortados para que as boas meninas dos bons internatos pudessem ler Shakespeare sem corar. Uma restrição semelhante foi aplicada quando o tantra entrou no Tibete e nas estruturas monásticas, de forma que você podia obter tantra para virgens, tantra para

monges e, assim, tornou-se uma prática mais mental do que uma prática de incorporação extática. Existem vantagens e desvantagens nisso. A seita Nyingma tende a ser uma linhagem onde as pessoas se relacionam, seja desenvolvendo relacionamentos conjugais estáveis, seja em relacionamentos instáveis. Em vez de viver em comunidades meditativas como monge e freiras, eles estão no mundo com empregos e, portanto, a vida do tantra pode ser representada por meio do corpo.

Em vez de usar o controle como algo imposto a um caos que está sempre prestes a irromper, a ordem se revela no movimento do despertar. Você não pode impor ordem à vitalidade fresca da vida como um maestro trabalhando com uma orquestra; não é uma orquestração ou uma coreografia de dança. Em vez disso, é como se você estivesse tocando jazz. Os músicos de jazz devem ser capazes de sentir o desenvolvimento da música -- eles devem ser capazes, não apenas de ouvir a estrutura da música, mas de senti-la por todo o corpo. Quando o saxofone tocado pelo colega está em um crescendo, eles sabem que devem ir para um diminuendo porque fazem parte do mesmo fluxo musical. Eles não estão tocando de forma competitiva, ou tentando marcar um território individual.

Na vida, ocupamos nosso lugar dentro do campo compartilhado de experiência, assim como fazemos na dança ou na improvisação no teatro, ou nas brincadeiras com corda da escola primária. Você tem duas garotas com uma corda, e você fica lá, e então, quando você tem o ritmo em seu corpo, você pula. Mas se você pular antes de ter o ritmo, você bate na corda. Então é disso que trata o tantra -- como ser capaz de sentir os ritmos do mundo em um nível muito sutil, mas aberto, e entrar neles. É sobre um tipo profundo de sintonia empática em muitos, muitos níveis diferentes. Sobre ouvir o mundo como ritmo, como melodia, como melodia -- dinâmica e desdobrando-se e imprevisível; você tem que estar lá, você tem que estar relaxado, mas pronto para se mover.

No verão, gosto de ir à ópera em Holland Park, em Londres, e muitas vezes observei o homem nos tímpanos na parte de trás do fosso da orquestra. Às vezes, por cerca de vinte minutos, não há nada para ele fazer, então ele parece entediado e se diverte olhando para a plateia. Ele pode se dar ao luxo de se distrair porque sabe o que está por vir; ele tem a música impressa, mas na vida quem de nós sabe que música está vindo? Simplesmente não sabemos, mas temos que estar lá porque este momento não se repetirá. Se estivermos em outro lugar, não acontecerá novamente.

Há uma grande diferença entre isso e o que nos foi dito. Crescendo nesta cultura, nossos pais e nossa escola dizem: "Este é o livro de regras para sua existência. Se você seguir este livro de regras, sua vida funcionará bem. Arrume um bom emprego, sossegue, tudo vai ficar bem, do começo ao fim." Isso não é verdade, é uma mentira reconfortante. É como acreditar no Papai Noel, exceto que geralmente acordamos dessa mentira em particular aos cinco ou seis anos. Muitos de nós não acordamos deste livro de regras universais até que estejamos mortos. Simplesmente não entendemos que não existe um livro de regras que nos diga como viver; estamos todos improvisando. Nesta situação, é melhor manter os olhos abertos, os ouvidos abertos e o coração aberto.

Erros

É claro que às vezes você errará, mas não adianta ficar muito chateado com esse fato. Um erro é simplesmente uma percepção incorreta de uma situação. Se você entendeu errado, você pode pegar outra coisa, o que não pode é voltar e refazer. Assim como você não pode refazer seus exames; o que

você pode é fazer outro exame. Será uma prova diferente, mas desta vez você pode fazer com mais preparação, mais abertura e mais atenção. Neste ponto, você tem que acreditar que o que aconteceu não foi tão ruim, caso contrário, você pensa: "Oh, eu falhei da última vez, não vou fazer melhor. Qual é o sentido de estudar, vou deixar a escola." Muitas crianças dizem coisas assim. Eles obtêm uma definição fixa de sua capacidade e então são condicionadas por um evento que ocorre, passando a vê-lo como uma definição dos limites de seu ser.

Uma das funções do tantra é mostrar a natureza ilusória de todos esses locais de fechamento. Nunca há um momento final, apenas o próximo e o próximo e o próximo. Então isso acabou, o que vem a seguir... o que vem a seguir? Estar aqui agora significa que você não está contaminado pelos erros do passado -- eles largaram de você. Você tem muitas chances de cometer novos erros, mas cada vez que você comete um erro, ele se vai. Isso é muito importante porque, sem esperança, tendemos a entrar em uma mentalidade de bunker e a tentar tornar a vida confortável e segura. Dessa forma, negamos a nós mesmos a possibilidade de despertar.

As funções dos métodos

Todos os diferentes tipos de meditação têm uma função. A meditação *shamatha*, onde focalizamos a mente para ficar mais calmos, não é feita simplesmente porque é bom ficar calmo. De acordo com a tradição, dentro deste reino de renascimos em que giramos, os estados mais elevados são aqueles de meditação sem forma, alcançados por grandes meditadores que foram capazes de parar o fluxo de pensamentos por um longo tempo. As pessoas existem nesses estados por centenas de milhares de anos, sem qualquer manifestação física e sem nenhum movimento em sua mente. Eles têm uma espécie de consciência latente que é completamente imperturbada, como um sono muito longo e entorpecido. Isso existe como um produto do karma da meditação que eles fizeram antes. Então, depois de um tempo, essa causa cármica se esgota e os pensamentos começam a surgir. Em todas essas eras de calma, nenhum novo aprendizado ocorreu e, à medida que esses seres ficam presos em seus pensamentos, eles voltam para lugares mais perturbados no samsara. Portanto, apenas tentar bloquear pensamentos e acalmar a mente não é, em si, inerentemente útil.

Ao praticar de acordo com o caminho do meio, evitamos esses extremos de agitação e quietude e, embora essa prática de não identificação e não fusão com os pensamentos atue em um nível superficial para acalmar os pensamentos, também tem uma função mais profunda ao nos ajudar a ver algo sobre nós mesmos -- ser capaz de desenvolver a capacidade de examinar qual é *a natureza do pensamento*. Isso é muito importante no dzogchen.

Da mesma forma, quando desenvolvemos compaixão no budismo mahayana, não é apenas porque é bom ser gentil com as pessoas, isso é algo com que a maioria das pessoas no mundo concordaria. É porque o intenso desenvolvimento do altruísmo, de colocar o outro em primeiro lugar, atua como uma espécie de bomba de profundidade, explodindo abaixo da superfície de nossa existência, agitando as profundezas e nos deixando ver o quão profundamente preocupados estamos. Quanto mais saímos para ajudar as pessoas, mais começamos a sentir a faixa elástica da autorreferência nos puxando para trás. "Mas e eu? Eu fiz tudo isso por você, onde você estava por mim?" Quando percebemos isso, começamos a ver que sempre há algo cozinhando por baixo. Cada presente que dou é na verdade um bumerangue e estou esperando que ele volte. Este apego à primazia do próprio bem-estar deve ser visto, purificado e dissolvido se quisermos permanecer em um estado de abertura relaxada.

A pureza inerente da vacuidade

No tantra, existem várias camadas de prática e os primeiros estágios enfocam a purificação. Portanto, no estilo de Kriyayoga, antes de fazer qualquer prática ritual, você tomaria um banho e colocaria roupas brancas limpas. Você então prepararia oferendas que não ofenderiam ninguém, como lindas flores frescas, substâncias puras como leite, iogurte e manteiga, coisas muito doces e deliciosas. Você considera os budas como pessoas maravilhosas e gloriosas, radiantes como reis e rainhas, e você é como um humilde cortesão dizendo: "Oh, pessoas grandes, fortes e brilhantes, por favor, deem coisas boas a esta tão pequena, estúpida e indigna pessoa."

Neste primeiro nível de tantra, toda oferenda deve ser muito pura. Se você fosse oferecer um bom torrão de açúcar puro, mas ele caiu no chão, mesmo depois de pegá-lo e limpá-lo, você sentiria que não deveria oferecê-lo porque, simbolicamente, ele foi contaminado. Você acredita que esse torrão, que era puro, agora foi contaminado pela proximidade de algo ruim. Aqui o açúcar é real, o poluente é real e o resultado é a contaminação, que é real. Mas se for esse o caso, então se torna muito, muito difícil saber o que fazer, porque isso significa que qualquer tipo de sujeira que chega tem o poder de remover a pureza. Seja qual for a pureza que você alcançar é facilmente destruída. Limpo e sujo são vistos como categorias distintas e opostas que são mutuamente conflitantes. Podemos agir para criar uma substância pura e um modo de vida puro, mas é realmente puro? Qual é a natureza própria inerente da pureza? Pureza é uma construção; pureza é uma noção que existe apenas em relação à impureza. Se não tivermos uma noção de impureza, como teremos pureza?

À medida que avançamos no tantra, fazemos oferendas mais radicais. Passamos a oferecer carne e álcool; coisas que são perturbadoras, que envolvem matar, que envolvem intoxicação. Podemos oferecer, ainda mais radicalmente, carne humana. Podemos oferecer carne de cachorro. Podemos oferecer fezes. Podemos oferecer urina. Agora você pode pensar: "Por que alguém iria querer colocar um pratinho de cocô para o Buda?" Bem, nós temos um corpo e em nosso corpo há merda. Quando a merda sai, você diz "Hmm". Na verdade, a maioria das pessoas nem faz "Hmm". Elas pensam "Vá embora... não eu!", Mas de onde veio esse cocô? De "eu".

Este é um ponto importante porque, se a merda cheira mal, e a merda sai de você, e você pensa que a merda é suja, o que isso diz sobre você? Você ingere uma boa comida nesta ponta e você despeja cocô fedorento na outra. Você é uma máquina para transformar coisas adoráveis em coisas desagradáveis! Se você realmente acredita que merda é ruim e comida boa, então você tem uma dualidade básica. Ao colocar as coisas boas de um lado e as coisas ruins do outro, sua liberdade de se mover no mundo é sempre restrita porque você tem medo... "O que acontecerá se minha substância boa se misturar com uma substância ruim?"

Em algumas culturas, a virgindade é altamente valorizada; se uma mulher tiver a infelicidade de ser estuprada, ela não poderá se casar. Isso é uma abominação, uma distorção terrível que vem de uma leitura patriarcal onde um ataque ao orgulho e ao ego masculino é promulgado pelo estupro de uma mulher da família. É usado politicamente para punir pessoas em muitas culturas. É nojento, mas também podemos ver a lógica disso. A lógica é: aqui temos puros, aqui temos impuros; se você tornar o puro impuro, terá poder sobre ele. Ser capaz de tornar nojento algo que alguém considera sagrado é muito útil se você quiser destruí-lo.

Quando os muçulmanos invadiram a Índia pela primeira vez, uma das coisas que fizeram foi cortar as cabeças das vacas e jogá-las nos templos hindus. O sangue de vaca, em particular, não é uma coisa boa se você for hindu, você realmente não quer ter nenhum contato com ele. Como vingança, o hindu pegava um porco e cortava a cabeça do porco e o jogava na mesquita, porque então os muçulmanos

diriam: "Oh, não! Agora o que podemos fazer? Não podemos orar aqui, agora está completamente contaminado." Eles teriam que derrubá-la e construir outra mesquita. Pureza baseada em conceitos e exclusão é sempre vulnerável à contaminação.

Mas a função do tantra é tentar ver o mundo todo, o universo todo, cada aspecto dele, como uma mandala, o que significa que *tudo* é puro. Se tudo é puro, então o que você pensa como impuro é puro. Essa pureza não é aquela da justaposição de bom e mau, limpo e sujo, puro e impuro; não é um quadro de referência dual. Em vez disso, sendo desprovida de natureza própria inerente, não há uma base na qual um atributo como puro ou impuro pudesse realmente existir.

Quando você tem uma substância e aplica outra substância nela, a substância original será alterada, será marcada pelo que a toca. Mas se você entende que ambas as substâncias são desprovidas de natureza própria inerente, o que há para assumir a marcação? O que realmente mudou? Você pode manchar sua camisa, pode jogar tinta nas paredes, mas mesmo se você pegar um grande balde de tinta preta e jogá-lo para o alto, a única coisa que ficará coberta é você mesmo quando ela descer, não ficará no ar! Quando há espaço, quando há vazio, o que pode contaminá-lo?

O mesmo acontece com o céu: as nuvens cobrem o céu, então o vento sopra, as nuvens se movem e lá está o céu novamente, céu azul claro; as nuvens passam sem deixar vestígios. Se entendermos a vacuidade como tendo a natureza do espaço, e vimos que todos os fenômenos, incluindo nós mesmos, são vazios, sabemos que a pureza e a impureza são modos de vacuidade. Não há base para contaminação naquilo que é essencialmente puro. Isso é extremamente importante. Tudo o que encontramos é o padrão infinito da vacuidade, como os padrões em constante mudança no céu.

Discriminação

O propósito das oferendas da prática tântrica superior -- aquelas que normalmente nos fazem dizer: "Oh, como você pôde fazer isso? Isso é nojento!" -- é fazer você questionar suas suposições sobre valor. Qual é a base para essas discriminações que você faz -- isso é puro, isso não é puro; isso é bom, isso não é bom. Esse tipo de pensamento dual é a base de todos os problemas que temos -- e é a única coisa que deveria nos deixar enojados.

Temos problemas como este em termos de proibições das pessoas em relação a comida, empregos e casamento -- que tipo de pessoa pode se casar com que tipo de pessoa. Na Europa Ocidental, muitas dessas categorias proibitivas entraram em colapso nos últimos cem anos e agora as mulheres fazem muitos dos trabalhos que tradicionalmente eram feitos apenas por homens. Mesmo assim, novos tipos de discriminação surgem a todo o tempo em que alguma atitude ou comportamento se instala como limite absoluto.

Um exemplo é a consagração na América de um bispo que é abertamente gay. Muitos outros bispos de outras alas da igreja anglicana dizem: "Não, você não pode ser gay e bispo. Essas são duas categorias que você não pode juntar porque são antitéticas, são contraditórias. É impossível isso." Podemos ver como as linhas de definição nas mentes das pessoas fazem com que elas criem paredes que bloqueiam a possibilidade.

Nosso problema é que cada vez que a cultura muda, fechamos uma área que chamamos "ruim" e abrimos outra área que chamamos "ruim". Portanto, na dimensão humana, onde o significado é gerado pela exclusão mútua de categorias, é muito difícil ter um coração realmente aberto e dizer: "Tudo neste mundo está OK".

Você pode dizer "Bem, se não há nada de errado em oferecer merda ao Buda, que tal o sacrifício humano? Por que não deveríamos matar pessoas?" Isso seria confundir uma prática de meditação, projetada para nos libertar do preconceito e transformar nossa experiência, com um ato real de agressão e dano. Dissolver categorias não significa que tudo seja bom em si mesmo. Quando o motivo é estritamente ganho ou proteção do ego e não há integração com a pureza natural da lucidez não nascida, muitas ações são prejudiciais. Uma das razões pelas quais matar pessoas não é uma boa ideia é que as outras pessoas não nos pertencem. Nossos direitos de apropriação e domínio sobre os outros são sempre uma abominação, principalmente porque não temos muito domínio sobre nós mesmos.

Acho que me obrigar a fazer as coisas que preciso fazer no decorrer do dia é muito difícil porque tenho a tendência de me esquivar; deixo o trabalho para o final do dia porque não quero fazê-lo. Quando chega a correspondência, olho para os envelopes e me pego abrindo os que parecem amigáveis e deixando os outros de lado para depois. Controlar a nós mesmos é muito, muito difícil, mas mandar nas outras pessoas é fácil.

Controlar outras pessoas é como organizar objetos nas configurações que desejamos, mas o objetivo principal dos ensinamentos budistas é tentar entender que não existem entidades com existência inerentemente real. Qualquer ação que implique movimento em direção ao mundo em termos de apropriação e aniquilação de entidades é fundamentalmente proibida. Não porque seja ruim aos olhos de algum deus, mas porque é um completo mal-entendido do que está aí. Nós mesmos não temos natureza própria inerente e duradoura, estamos sempre mudando contextualmente, mas não queremos morrer. Então, se não queremos morrer, já tendo estudado essas coisas e feito alguma meditação, podemos imaginar que outras pessoas que não tiveram o mesmo benefício certamente não querem morrer.

Mover-se na direção dos outros de forma agressiva, dizendo, "Se você não fizer o que eu quero, vou te matar", sempre começa dentro de uma estrutura de pensamento de que pessoas reais e separadas têm agendas reais e separadas que são opostas às minhas. Toda a base da prática tântrica é tentar se afastar disso. Portanto, nessas oferendas, nos relacionamos com categorias que existem em nossa mente e começamos a ver como, quando transgredimos essa definição de categoria e ultrapassamos a borda, sentimos uma enorme ansiedade. As categorias convencionais são mantidas pela ansiedade e pelo poder. Se quisermos liberar a energia da experiência que está presa nelas, temos que enfrentar nossa ansiedade e resistir ao impulso de tentar controlar o que está acontecendo.

Desafiando a categorização dual

O segundo nível de ignorância, *kun tu tag pai ma rig pa*, tem a ver com moldar e nomear todas as coisas. Isso é exatamente o que é questionado por meio das oferendas do tantra superior, porque se a merda não é impura, então qual é o significado da merda?

Vivemos em um mundo onde podemos atribuir valor, qualidade e status a tudo que encontramos. Quando você entra em uma loja à procura de um suéter e pega um, pode dizer imediatamente se vai servir ou não. Seus olhos são muito rápidos, você olha para a costura e a qualidade da lã, você a puxa e pensa "Oh, o vento vai soprar através disso"; então você a devolve para a prateleira. Claro, no nível relativo, a discriminação comum é essencial. Comprar um suéter que não serve não faz sentido, então ver os detalhes precisos que aparecem é útil. Vemos cores e formas e com base nisso podemos atribuir valor e função.

Somos muito bons nesse tipo de discriminação; estamos sempre colocando as coisas em seus lugares. Não fazemos nada além de categorizar o dia todo: bom ou mau, meu ou seu, útil ou não útil e, embora pareça uma função da inteligência, é na verdade um produto da ignorância. O problema reside na reificação -- a criação de entidades que têm a aparência de serem verdadeiramente reais, a manipulação das quais confirma nosso próprio senso de existir como uma entidade. É aqui onde, tendo colocado as coisas em categorias diferentes, pensamos que há uma diferença radical e real entre as "coisas" nas diferentes categorias. Esta é a função de controle -- "eu posso saber *o que é o que*, e exercendo meu controle, eu posso fazer o mundo ficar do jeito que eu quero." Isso é muito perigoso porque somos atraídos para a fantasia de que somos mais poderosos do que nós realmente somos.

Então, novamente, nos tantras superiores, passamos de deuses muito pacíficos como Tara sentada sorrindo, parecendo muito bonita, para deuses mais coléricos que têm chamas ao redor deles, que têm asas, que estão envoltos em peles de elefante, peles de tigre, com rostos e corpos cobertos de cinzas de cemitérios, que usam no rosto uma tinta vermelha do sangue de cadáveres e assim por diante. Eles são assustadores e parecem demônios. No entanto, dizemos que eles são deuses e rezamos "Oh, sagrado bebedor de sangue, por favor, salve todos os seres sencientes". É muito importante saber o que significa orar para alguém que parece perigoso. O significado está em uma investigação de quem é gentil e quem é cruel? Alguém que é muito doce pode deixar você fora de perigo. Eles podem fornecer consolo e conforto, mas nunca podem dizer: "Cresça! Eh? Dê um jeito na sua vida! O que você está fazendo? Vamos lá!" Eles não vão desafiar você.

Alguém que parece muito perigoso não vai dizer muito docemente para você: 'A vida tem sido muito difícil!' Eles vão dizer: 'Você é um desperdício de espaço. Acorde!' O que mais você acha que um heruka diria? Ele diria: "Você é um lixo. Você é inútil. Você é um sonhador. Você desperdiça sua vida inteira em blábláblá e kákáká. Acorde! Levante-se. O que você está fazendo? Qual é o problema? Eu estou em chamas. O mundo inteiro está em chamas. Este é um lugar em chamas, não é seguro, e você quer dormir um pouco?" Se você gosta de coisas suaves e doces, você pode rezar para Tara, mas é claro que Tara também tem algumas formas raivosas e ela vai morder sua cabeça. Essas deidades são perigosas porque o mundo é perigoso. Eles também mostram que você não pode julgar um livro pela capa. Pessoas doces nem sempre são doces e pessoas de aparência feia nem sempre são perigosas. Existem muitas pessoas feias com corações bonitos.

No mês passado, a pessoa mais legal que conheci foi uma sem-teto que veio até mim quando eu estava saindo do hospital. Ela tinha olhos grandes e brilhantes e tivemos uma conversa muito estranha por cerca de cinco minutos, mas depois, por cerca de três dias, eu me senti como se estivesse em um banho quente. Havia algo radiante emanando dessa mulher, mas ela parecia completamente louca. Se ela tivesse cruzado a porta da clínica, teríamos pensado que ela estava louca, mas havia algo vivo nela que realmente me emocionou. Por outro lado, você pode ter gerentes de aparência doce, os quais não oferecem luz ou alegria, apenas dores de cabeça. Algo parece doce, então pensamos que é doce, algo parece perigoso, então pensamos que é realmente perigoso; presumimos que podemos ver as qualidades das pessoas pela maneira como se apresentam, mas não é assim.

Além disso, coisas perigosas podem ter uma boa função. Muitos remédios podem ser feitos de plantas de aparência muito feia, eles também podem ser feitos de pedaços de corpos de animais e assim por diante, então coisas que parecem feias, sujas ou estranhas podem ser extremamente úteis. Se você vai ser operado, não é comum que os cirurgiões o levem à sala de cirurgia e o apresentem às coisas que serão usadas para abri-lo, porque a maioria das pessoas desmaiaria nesse ponto. Realmente não queremos saber muito sobre o que o cirurgião vai fazer. A diferença entre uma sala de cirurgia e uma

sala de tortura não é tão grande. Muitas câmaras de tortura também têm médicos, pessoas que sabem exatamente como impedir que alguém morra para que possam sofrer mais. A diferença está na intenção.

Embora as ferramentas que um cirurgião usa -- serras, martelos para quebrar ossos -- pareçam horríveis, a pessoa que as usa está pensando "Vamos fazer essa pessoa melhor". Esta é exatamente a situação de um heruka. Alguém como Vajrakilaya é muito afiado, muito pontudo, mas isso é como uma faca de cirurgião -- está retirando do coração os cinco venenos, removendo os crescimentos cancerosos do egoísmo, da reificação, do apego a si mesmo. Temos que ver que a intenção e a função são mais importantes do que a aparência das coisas. Assim começamos a ver que tudo no mundo pode funcionar bem se a intenção for útil. Então, na prática tântrica, estamos sempre tentando expandir nosso repertório de possível envolvimento com o mundo. Não me afastando, não partindo de uma suposição, um preconceito, mas estando aberto para o que está ocorrendo e pensando, "de quais recursos eu preciso para estar aberto e me envolver com esta situação em vez de me afastar?"

Dzogchen

Agora chegamos ao dzogchen, que tem muitas semelhanças com o tantra mas tem diferenças. Dzogpa chenpo se refere a uma linhagem de ensinamentos que existe tanto no budismo quanto na religião bon. Existem muitas diferenças de opinião entre as diferentes escolas tibetanas sobre se o dzogchen é uma parte legítima ou ilegítima do budismo. Em certos períodos de tempo, a seita gelugpa disse que não seria legítimo, no entanto, o próprio quinto Dalai Lama escreveu muitos textos sobre ele e o atual Dalai Lama é muito favorável ao dzogchen e o tem ensinado eventualmente. A visão básica é que não há diferença real entre samsara e nirvana. O principal objeto de refúgio não é uma forma externa. Não é uma forma simbólica como o Buda, ou os ensinamentos do Buda, nem a sagrada Sangha. Não é uma divindade meditativa. Não é um guru humano nem é uma dakini, uma forma energética feminina. Não são nem mesmo as estruturas perceptíveis da mente -- os três kayas -- mas é a nossa própria mente como ela é.

Se reconhecermos a natureza de nossa própria mente, então todas as limitações que foram acumuladas por milhões de vidas desaparecem naquele momento. Como Milarepa disse: "Se você reconhecer isso pela manhã, você será um Buda pela manhã; se você o reconhecer à noite, você será um buda à noite." Então, surge a questão: o que é nossa mente? A mente com a qual estamos acostumados a pensar é a nossa consciência. É um tipo de fábrica de processamento do pensar, em que pensamentos e sentimentos são justapostos, colocados em relacionamento, de modo que padrões de significado podem ser desenvolvidos. São padrões de fluxo energético que criam as estruturas passageiras de sonho que consideramos ser "como as coisas são". Estamos sempre conscientes de algo; a consciência gera nossa sensação familiar de ser um sujeito que se envolve com objetos. Esa atividade gera e organiza o conteúdo de nossa experiência. Mas não é a verdadeira natureza de nossa mente.

No dzogchen, a verdadeira questão é: "Quem é aquele que está tendo esta experiência?" Estamos todos sentados aqui, sentados com nossos corpos em posições diferentes, ouvindo o que estou dizendo, tendo seus próprios pensamentos, talvez divagando. Cada um de vocês está tendo uma experiência. Nesse sentido, cada um de nós sabe que estamos vivos. Pensamos: 'Eu estou aqui'. Portanto, a questão é: "Quem é aquele que está aqui?" Se dizemos "Eu estou aqui", estamos fazendo uma reivindicação por meio da identificação, tomando os momentos de manifestação como indicativos de quem nós somos -- "esse sou eu". Mas no momento seguinte algo mais está surgindo e eu estou me identificando com aquilo. Então, a cada momento, "esse sou eu", e logo "esse sou eu"... mas não há muita clareza nisso. O

conteúdo está sempre mudando, mas o ato de identificação é contínuo -- é isso que gera a ilusão de uma identidade pessoal contínua.

No momento da identificação -- "esse sou eu" -- há identificação com uma manifestação que está mudando. Portanto, dizer "esse sou eu" é também dizer "não sou confiável, estou mudando e não sei quem sou". Algo deu errado aqui e é um pouco perturbador. No entanto, continuamos fazendo isso, e se continuarmos fazendo rápido o suficiente e todos concordarem em estar nesta *folie-a-deux*, podemos nos enganar e imaginar que essa identificação é o que somos.

Muitos, muitos pensamentos podem surgir: "esse sou eu", "eu estou me sentindo cansado", "minhas costas estão um pouco doloridas", "eu gostaria de dar uma caminhada"... À medida em que eu olho para cada um e digo "sim, eu estou tendo esse pensamento, em que eu acredito que haja um movimento", onde está aquele que está atento ao movimento? Onde eles estão em relação a esse movimento? Eles estão dentro da coisa que está se movendo? Eles estão separados dela? Se eles estão separados, onde estão?

Poderíamos olhar para isso por um momento: sem se mover ou tentar meditar particularmente, apenas observando-se no momento presente de ser você mesmo e tentar ter uma sensação de quem é aquele que está tendo essa experiência. Com relação a esses pensamentos e sentimentos, eles são luminosos -- iluminam-se como vagalumes ou alguma outra coisa os ilumina? Você sabe que os pensamentos vêm e vão. Então quem está pensando sobre isso? É uma coleção de pedaços que por acaso estão neste espaço neste momento, com alguns pedaços parecendo estar pensando em outros?

É difícil expressar isso em palavras; principalmente, não conseguimos olhar para o que está além da linguagem porque temos uma identificação imediata com a linguagem. Não experimentamos a linguagem como um sistema de representação formal com o qual nossa consciência se relaciona. Habitamos a linguagem como se ela fizesse parte de nós tanto quanto nossos dedos, e experimentamos o pensamento movendo essas noções mais ou menos da mesma maneira que movemos nossos dedos. Isso é muito importante de se ver, porque quando dizemos que há uma ausência de natureza própria inerente -- que não há uma base sólida e substancial para o "eu" -- ainda carregamos uma sensação de alguma continuidade de ser. Não é *ser* com um grande *S*, mas apenas o fato de que, de alguma forma, algo está "seguindo em frente".

Tenho uma continuidade de ser, pois sou capaz de reconhecer que hoje sou a mesma pessoa que chegou a Macclesfield ontem à noite. Minhas ideias sobre quem eu sou podem se tornar uma espécie de alicerce. Porém, temos a sensação de que essas construções não são realmente tão estáveis; são mais como uma ponte flutuante que se move sob os nossos pés à medida que a cruzamos. No entanto, de alguma forma, elas parecem nos dar a sensação de que continuamos sendo, e continuamos sendo nós mesmos mesmo quando temos pensamentos, sentimentos e sensações diferentes. Quando refletimos dessa forma, usando formações linguísticas, dizemos "eu sou eu, tendo esta experiência" e isso parece uma luz acendendo. Parece que estou explicando algo útil para mim mesmo, mas na verdade, no momento em que acho que estou sendo inteligente e me entendendo, estou me confundindo -- porque a mente não é um pensamento.

O espelho da lucidez

Para entender isso, na apresentação tradicional do dzogchen, dizemos que "a mente é como um espelho". Quando você olha em um espelho, você vê muitas coisas -- você pode ver seu próprio reflexo e muitas formas refletidas nele. Esses reflexos parecem estar dentro do espelho, mas se você pegar o

espelho, girá-lo e apontá-lo em direções diferentes, ele vai se enchendo de novas imagens e se esvaziando das imagens anteriores. Cada imagem, à medida que sai do espelho, não deixa nenhum vestígio de ter estado lá. Se você tem um copo e o enche de água e depois despeja a água, sempre há algumas gotas que grudam no interior do copo, mas esse espelho se esvazia de imagens, não fica nenhum vestígio delas. As qualidades do espelho são que ele é vazio e tem limpidez -- o potencial de exibir imagens.

As imagens no espelho existem como uma manifestação, mas não têm nenhuma existência própria individual porque existem em relação umas às outras. Elas não podem definir por elas mesmas o lugar que ocuparão, porque surgem na interação entre o evento que é refletido e a superfície reflexiva do espelho. Relacionando isso com a nossa própria mente -- nós nos movemos, falamos, conversamos, temos pensamentos e cada um desses eventos ocorre e passa no tempo e inscreve-se na dimensão aberta do espelho, que está vazio de qualquer conteúdo inerente. Isso quer dizer que não há conteúdo semântico ou conceitual no espelho em si, ele apenas se abre para o que quer que surja. Da mesma forma, nossa mente anima uma grande variedade de surgimentos e então os deixa ir. Esses surgimentos ocorrem como padrões que se manifestam, mas não possuem um verdadeiro eu dentro deles.

Um desses padrões de surgimento é "eu estou tendo esses pensamentos, eu estou falando com vocês, eu sou James Low, eu vim de Londres". Quando eu perco meu senso de uma lucidez aberta em que o surgimento "eu sou James Low" vem e vai, e eu despenco da abertura infinita do estado do espelho para uma identificação com este surgimento momentâneo -- "eu sou James Low..." -- "whoosh..." É como se eu investisse esse surgimento em mim mesmo e ele se refletisse de volta como "eu sou esse objeto duradouro". Embora esse surgimento seja vazio e muito transitório, apenas passando pela mente, a relação energética de apego que tenho com ele me leva a acreditar que algo substancial foi criado.

O mesmo processo acontece quando você vê um filme no cinema. O filme, como todos sabemos, é composto por uma sequência de quadros, apenas pequenos momentos encadeados. A bobina do filme é colocada na máquina, travada e começa a girar. No início, os quadros são óbvios, mas à medida que avança na velocidade certa, de repente você está no filme. Mesmo quando você sabe que o filme é uma construção, se ele for bom, de alguma forma captura você e você submete sua lucidez aberta, você é capturado. O lugar auto-reflexivo em que você pode pensar "estou assistindo a um filme" simplesmente desaparece .

Se você está lendo um bom romance, é exatamente isso o que você quer que aconteça, você quer ser cativado. É um inferno ficar deitado na cama à noite com um romance que você não consegue ler. Você está pensando "O que estou fazendo? Estou lendo um romance... Eu realmente *estou* lendo... é um trabalho difícil!" Mas se você conseguir um bom livro, e mergulhou nele, é fantástico!

Encontrando o caminho de casa

Infelizmente, samsara é um livro muito, muito bom, então vamos direto ao assunto e pensamos... está realmente acontecendo, está realmente acontecendo! Quando um livro termina, pegamos outro, capítulo após capítulo, vida após vida, estamos *dentro* desse livro. Portanto, a função da prática, que se baseia em todos os outros tipos de prática, é relaxar a atenção de sua identificação mesclada, sua fusão mesclada, seu apego mesclado com o surgimento. Esse apego é para um surgimento que não tem um eu com existência real, mas o apego cria a sensação de que tanto sujeito quanto objeto são entidades com sua própria essência definidora.

Na prática, começamos a ver que nossa mente é uma lucidez que não está estabelecida em nenhum lugar do nosso corpo, e que, na verdade, o que chamo de "meu corpo" não é uma casa que abriga minha mente, que de alguma forma está aqui, mas em vez disso toda essa experiência que tenho de ser *eu* não pode ser separada da minha experiência de ser *você*. Sujeito e objeto surgem juntos como uma dança ou interação infinita dentro do reino do espelho, que é meu estado natural, ou presença verdadeira, ou lucidez. Isso é chamado de *rigpa*. *Rigpa* não significa uma espécie de holofote, mas sim a luminosidade natural do espaço dentro do qual tudo se revela. É como de manhã cedo, antes de o sol nascer, e há uma luz suave que simplesmente preenche o mundo; tudo está lá, mas não se destacando nitidamente.

Portanto, sempre que nos encontramos em um estado de identificação com qualquer surgimento, quer esse surgimento pareça estar no lado do objeto ou no lado do sujeito, temos que ver que o que tomamos como sujeito e objeto é revelado como sendo destituído de uma natureza própria inerente. Na linguagem técnica mais tradicional, dizemos que a concretude do objeto *chos nyid*, é uma qualidade do espaço básico de existência *chos ying*; isto é, o lado vazio de qualquer objeto nunca pode ser removido. Sempre que percebemos um objeto, é apenas a qualidade cintilante e cintilante da própria vacuidade. Da mesma forma, do lado do sujeito, o que consideramos ser "minha mente" é, na verdade, o brilho da natureza fundamental. Assim, o *sem*, a mente consciente que está pensando, se revela como *sem nyid*, que é a mente quando inseparável da vacuidade.

Em certo sentido, nada mudou – e, no entanto, tudo mudou. É como quando alguém que foi adotado, mas nunca foi informado sobre isso, quando dizem que foi adotado as coisas de repente fazem sentido. Todos nós vivemos assim -- achamos que sabemos quem são nossos pais, mas estamos completamente errados. Você não nasceu de sua mãe e de seu pai. Opa, opa, opa! Muito mal! Sua mãe de fato é vacuidade e seu pai é compaixão, ou método, ou energia. Quando a vacuidade e a energia se movem juntos, tudo passa a existir. Estamos constantemente renascendo neste momento energético por meio da cópula eterna dessas forças. É por isso que, nos tantras superiores, vemos os budas engajados em união sexual. Não se trata de duas pessoas fazendo amor, mas a interação eterna dessas forças de vacuidade e energia, de vacuidade e consciência, e é a base para cada momento.

Tudo o que estamos experimentando agora surge na vacuidade. Costuma-se dizer que: "a vacuidade é não nascida e incessante". Se sua mãe é a vacuidade, isso significa que você sempre esteve dentro da vacuidade, nunca saiu dela. Nada jamais escapa da vacuidade e tudo é revelado nela. Posso dizer "este é o meu nome, eu fui para esta escola, eu sou deste país, minha comida favorita é--, não suporto comer isso..." Posso me definir de muitas, muitas maneiras. Posso dizer: "Oh, lembro-me de ser uma criança" e parece que existe, mas quando digo "Oh, sim! Quando eu tinha cinco anos, eu fazia isso..." -- mas o que é esse isso? Isso é a energia surgindo na vacuidade.

Dizer "eu moro em Londres" é apenas blá-blá-blá. O que é Londres? Londres é energia; é um campo energético de manifestação que está sempre em processo, emergindo. A estabilidade de Londres é a interpretação de Londres. É o movimento, por meio da representação, pelo qual entendo Londres. Sei quais são os nomes das estações de trem em Londres e sei qual é o mapa do metrô de Londres; todos esses são pensamentos e padrões que eu gerei e mantenho em minha mente. Se eu falar nesse nível com alguém que está interessado nessas coisas, elas parecem muito importantes, mas o que elas de fato estabelecem?

Se formos à estação ferroviária de Crewe, veremos pessoas lá com câmeras, tirando fotos dos motores, não motores a vapor, mas motores a diesel muito feios! Em Glasgow, há pobres drogados que, quando não conseguem heroína, injetam temazepan. É uma droga horrível para se enfiar nas veias, mas não é

muito pior do que gravar um vídeo de um motor a diesel. Esse é um vício radical! Você se lembra do Clube de Observadores de Trem de Ian Allen... anotando todos os números de locomotivas? Isso é samsara no que há de pior! Por que o fato de você ter visto um trem passando tem que ser anotado para que você possa mostrar para... quem? Alguém... Qualquer um... "Eu vi todas as locomotivas de trem na Inglaterra!" Há pessoas que conseguem lembrar os nomes de todas as pessoas que já jogaram pelo Manchester United... E daí? Mas também podemos dizer: "Ah, posso falar cinco línguas..." E daí? "Eu sou uma pessoa legal." E daí? "Posso cozinhar bem." E daí?

Estes momentos de vivência surgem e nos apegamos a eles, damos-lhes significado e procuramos pessoas que gostem das coisas que gostamos. Nós criamos o que é significativo para nós mesmos. Para algumas pessoas é jogar golfe, para outras é jardinagem. É claro que todas essas coisas não estão erradas, não são ruins, mas o que podemos observar é como quando você investe significado em algo, ele começa a brilhar; e, quando você tira esse significado, parece horrível. Muitas pessoas tiveram essa experiência em casos de amor; é uma sensação horrível quando você experimenta alguém preenchendo você com um significado e, em seguida, eles o sugam de volta. Você se sente abandonado e pensando "Ooh, isso não é muito bom... volte!"

A meditação

Podemos ver como esse apego e investimento operam em um nível externo; mas a função da meditação é reconhecer como isso está ocorrendo em um nível interno e há uma maneira muito simples de fazer isso que podemos começar a usar para nos examinar. Até agora, os caminhos que examinamos enfatizam um determinado tipo de esforço. Por exemplo, se você está praticando a atenção plena, deve manter a mente na respiração ou em um objeto externo e deve tentar resistir aos impulsos. Se você está praticando de acordo com o tantra, tem que memorizar o ritual, tem que fazer todos os mudras e assim por diante, na hora certa, e tem que manter uma orientação particular. Isso requer muito esforço.

No entanto, no dzogchen, o objeto da meditação é tudo o que se apresenta. Não estamos colocando nenhum objeto especial de meditação, não estamos visualizando um buda ou focalizando a respiração; simplesmente relaxamos e depois prestamos atenção a tudo o que ocorre. Isso parece muito simples. No entanto, para atender ao que ocorre, temos que estar renovados e abertos e disponíveis. Se ficarmos presos nos pensamentos que acabaram de sair e começarmos a empilhar mais pensamentos em cima deles, ou se esperarmos ansiosamente que pensamentos futuros cheguem e ficarmos ocupados com eles, perdemos a amplitude em que a realidade se apresenta para nós. Portanto, queremos relaxar e nos abrir para um estado que não é exatamente passivo, mas definitivamente não é ativo, é equilibrado.

Nesse estado, quando as coisas se manifestam, damos espaço a elas e as deixamos ir. À medida que relaxamos, queremos nos afastar de nossa mente como se fosse uma preocupação particular, uma preocupação sobre a qual temos propriedade. Porque se minha mente é como minha casa então, assim como sou responsável por manter minha casa limpa e arrumada, sou responsável por garantir que recebo pensamentos limpos e agradáveis, não pensamentos ruins sujos; pensamentos compassivos, não pensamentos egoístas. Portanto, na meditação, não como uma visualização, mas apenas como uma metáfora, imaginamos que estamos sentados em um parque público; um espaço que pertence a todos. Coisas estão acontecendo -- alguém grita com seus filhos e nós pensamos, "Oh, você não deveria gritar com seus filhos, mas ... eles não são meus filhos, eu não sou um assistente social, faça o que quiser!" Outras pessoas aparecem e eles estão bebendo... outra lata... outra lata... "Você quer ficar bêbado, fique bêbado. Não estou de serviço, não estou no controle, não sou o dono do parquinho." É assim que

queremos praticar a meditação. Quaisquer que sejam os pensamentos... eles não são nossos e não são sobre nós!

Se eu ficar aqui sentado como se fosse mandado para a escola, costurando minhas pequenas etiquetas com o nome "James Low" em cada pensamento que vier, estarei muito, muito ocupado e poderei encher uma caixa grande cheia de meus próprios pensamentos; mas isso não é meditação, isso é criar samsara. Na meditação, queremos relaxar e deixar que o que vier venha. Não importa o quão estúpidos nossos pensamentos sejam. Se sua mente está embotada e pesada, apenas relaxe e fique com o que está embotado e pesado. Se sua mente ficar muito agitada e muitos pensamentos agitados vierem, apenas relaxe e dê espaço para eles. Não tente controlá-los. Não tente mudar um tipo de pensamento por outro pensamento, apenas fique com a mente como ela surgir. Se você ficar cheio de sensações corporais, não se preocupe com isso, apenas dê espaço.

Com esse tipo de meditação, é melhor fazer sessões muito curtas com frequência para evitar que se torne dificultoso. Sente-se confortavelmente, sem forçar suas vértebras, e deixe seu esqueleto suportar seu peso. Na prática anterior tínhamos o queixo abaixado, mas com esse tipo de prática o queixo deve ficar ligeiramente levantado. Com nossos olhos abertos, deixamos nosso olhar descansar no espaço à nossa frente. No espaço você ainda pode ver a parede e as pessoas, mas não se concentre na parede ou nas cabeças das pessoas. Mantenha um modo relaxado e aberto, como se você estivesse sentado no topo de uma colina olhando para o espaço infinito. Sempre há espaço para relaxar.

Sentados desta forma, emitimos o som A três vezes. Diz-se que A representa a natureza da vacuidade ou do próprio espaço e é um som de esvaziamento muito básico -- quando você diz A, você sente que está se esvaziando. Imaginamos todas as tensões, todos os nós, todos os problemas que temos, apenas se derramando no som e se dispersando no espaço. Nesse estado, estamos relaxados e abertos, integrados com o espaço ao nosso redor; não bloqueando a sensação visual, não editando a experiência, não recuando para uma meditação predeterminada, apenas ficando presente com o que quer que venha. Se você se envolver em algo, não o afaste; apenas relaxe suavemente sua consciência de volta à abertura.

A visão

A noção de uma "visão" é um conceito muito importante porque sempre vemos o mundo de alguma perspectiva particular; não podemos estar sem uma visão. Outra maneira de descrever uma visão seria o "mundo de nossas suposições". Muitas vezes, essas suposições são subconscientes e não estão diretamente disponíveis para nós para reflexão. Encontramo-nos formando opiniões sobre as coisas sem saber particularmente por que o fazemos, mas a opinião, conforme se forma, parece se adequar; você pensa, "Oh sim, esse é o tipo de opinião que eu teria".

Em alguns tipos de terapia, por exemplo C.B.T. [*N.T. Terapia Comportamental Cognitiva*], eles olham muito para as estruturas subjacentes, os esquemas, que geram como alguém se relaciona com o mundo. Esses esquemas são uma espécie de visão subconsciente, como "Não sou uma boa pessoa" ou "Não sou uma pessoa amável" ou "Não sou uma pessoa de sucesso". Essa crença ou pensamento não é sustentado muito conscientemente, mas é um fator determinante importante de nossa experiência de situações.

Assim, se você acredita que é incompetente, ao realizar uma ação, é provável que faça uma leitura negativa da ação que realizou. Isso então reafirma a crença básica, que nunca foi muito consciente. Portanto, você deve saber que é um pouco crítico, mas as críticas que fizer a si mesmo parecerão justificadas, porque você pensará que está aplicando critérios racionais para a avaliação. A partir desse

processo de crítica, gota a gota, como mel, você está nutrindo e alimentando a crença básica de que é incompetente e indigno de ser amado e um desperdício de espaço. É assim que as visões cármicas operam o tempo todo. Vemos o mundo de posições que nem sabemos que ocupamos.

No budismo, cada um dos nove níveis, ou veículos, tem sua visão particular. Cada visão é uma forma intencional de reconfigurar nossa relação com o mundo. Na visão do dzogchen, a primeira coisa a ter em conta é que a resposta não está no objeto. O significado da minha vida, a compreensão da minha existência, não pode ser fornecido para mim por nenhum objeto no mundo. Não há homem, nem mulher, nem posse, nem livro, nem ensino enquanto objeto, enquanto coisa, que vá tirar minha angústia.

A maioria de nós passa a vida procurando alguma coisa no mundo. Procuramos a casa certa, o parceiro certo, a escola certa para os nossos filhos, a dieta certa, o penteado certo e assim por diante. As pessoas também se preocupam agora com o funeral certo. Sempre há algo com que se preocupar, se você quiser. À medida que envelhecemos, começamos a ver que todas essas coisas que pensávamos estar certas não duraram muito em seu maravilhoso estado de "certo". O que estava certo tornou-se errado. Na verdade, nenhum objeto pode preencher a lacuna dentro de nós porque o anseio, a fome, a necessidade, não é uma forma que um objeto poderia preencher.

Na Europa temos uma velha história que Ovídio conta na *Metamorfose*, sobre Cupido e Eros. Eros ou o anseio representa o fato de que antes todas as pessoas eram andróginas, tanto homens quanto mulheres. A certa altura, as partes masculina e feminina se separaram, e quando dizemos "essa é a minha outra metade" ou "estou procurando minha outra metade", isso se origina dessa ideia de que há alguém em algum lugar que me fará completo. A fixação no ideal romântico faz com que projetemos uma enorme quantidade de energia em outra pessoa, como se de alguma forma sua presença próxima utilizável pudesse curar magicamente todas as feridas que carregamos. Com a taxa de divórcio que temos neste país, isso é claramente uma ilusão absoluta... e uma ilusão muito triste e dolorosa para muitas pessoas. Especialmente se você pensar: "tenho certeza de que encontrei a pessoa certa, mas devo tê-la afastado" ou "não fui bom o suficiente". As pessoas podem ser muito, muito cruéis e agredirem a si mesmas.

Do ponto de vista do dzogchen, o que falta é a reintegração de nós com nós mesmos, isto é, caímos em uma falsa identificação com o que é essencialmente um objeto como se fosse o sujeito. Com esta visão, *eu* como sou agora -- falando e em meu corpo -- tudo o que você vê e ouve de mim, é tudo *objeto*, não apenas para você, mas para mim também. Existo para mim mesmo como um fluxo de experiência. Quando me identifico com essa experiência como "eu mesmo", viro as costas para a pergunta: "Quem é aquele que está tendo a experiência?" Esta é a pergunta mais importante porque... sim, estou falando, mas também há um estado de lucidez ou presença em que, e por meio do qual, minhas palavras e gestos estão surgindo. Então estou me manifestando, e essa manifestação sou eu, mas não é o meu todo.

Não posso ser encapsulado, nem em meus pensamentos autorreferenciais que são, é claro, invisíveis para você, nem em minha atividade manifesta. Não é como se houvesse uma parte particular de mim a que só eu tenha acesso, e o resto de mim a que você tem acesso. Ambos os domínios -- o que parece ser interno e privado e o que parece ser externo e público -- são processos de manifestação e, nesse sentido, fazem parte do fluxo da experiência.

Então, na medida em que eu te vejo, e você surge como uma experiência para mim, eu também tenho a mesma relação comigo mesmo. Eu sou tanto uma experiência para mim quanto você é uma experiência

para mim. Esse é o ponto de não dualidade, de sujeito e objeto; que eu não posso ser mais real para mim do que você é para mim, porque você surge como uma experiência e eu surjo como uma experiência. Tudo é apenas experiência nesse sentido. Aqui, por "experiência", não quero dizer o tipo de experiência de memória como em "Eu tive essa experiência ontem", quero dizer o processo momento a momento de revelação engajada -- como o mundo se revela a nós. Eu me revelo a mim mesmo, e você é revelado a mim; ambas são revelações.

Usando a analogia da mente como espelho, você é um reflexo que surge no espelho, e eu também sou um reflexo que surge no espelho. Este aspecto de espelho de minha mente não pode ser capturado por nomes, por conceitos, por rótulos. Não tem forma nem configuração, não pode ser atribuído, não tem topo nem fundo e não se apoia em nada. Se procuro a minha própria mente, não consigo encontrá-la, mas embora não a encontre, aqui estou; algo está se manifestando. Essa manifestação é *gag me*, incessante, sem natureza própria inerente, ela apenas continua vindo, e *zangtal* que significa sujeito e objeto não têm diferenciação. A manifestação de mim mesmo, e a manifestação de você mesmo, não tem qualquer interrupção.

Embora eu pareça estar na minha bolsa de pele falando para vocês, minhas palavras surgem por causa de vocês; vocês são os co-criadores das minhas palavras. A linha que traço entre mim e os outros é uma ilusão, porque o que chamamos de *eu* e o que chamamos de *outro* tem apenas o status de um reflexo no espelho. Ele se manifesta, mas é desprovido de natureza própria inerente. Sem o espelho, o reflexo não seria revelado. Se mantivermos essa imagem ou metáfora em mente, estaremos aqui na brilhante experiência do reflexo. Qual é a natureza do espelho? O espelho é pura presença. O espelho é uma lucidez que revela sem nunca se revelar.

Você não pode realmente ver o que está em um espelho porque o que você vê não é o espelho. Como você pode olhar em um espelho e não ver um reflexo? Você pode perguntar 'O que está por trás do reflexo, eu quero ver o que está lá!', Mas você não pode enxergar um espelho de uma maneira apropriada. A "espelhez" do espelho é inapreensível, não é um objeto. Isso é muito, muito importante. Na maior parte de nossas vidas, agimos a partir dos três níveis de ignorância -- assim que a ignorância do choque e da confusão ocorre, ela traz ansiedade e isso se transforma em uma espiral de interação dualística. O essencial é observar por si mesmo que esta manifestação energética é apenas um reflexo; nunca estabelece nada real. Todas as histórias que contamos sobre nós mesmos não nos dão nenhuma realidade verdadeira. Não podemos ser substanciais porque somos processos.

Estar no movimento do momento

Embora o fluxo de manifestação esteja desimpedido, os objetos impedem-se uns aos outros. Se eu me identifico com minha manifestação de carne e osso, outras pessoas sempre estarão no meu caminho. Se você mora em uma cidade como Londres, todo mundo está por sua própria conta; eles não se importam uns com os outros; se você está andando na rua, as pessoas passam direto por você. Pode haver três pessoas conversando e é como se você não existisse -- elas te empurram para fora da calçada!

Se ocuparmos espaço e sentirmos que somos uma pessoa separada, é muito fácil começar a sentir que o mundo é hostil e pensar "bem, eu tenho que me defender!" Ao passo que um sentido de co-emergência nos mostra que este é um grande palco de dança e estamos nos movendo juntos e então o que se torna importante é permanecer na dança. Se você está focado na dança, não tem a ver com ganhar ou perder, é sobre ser flexível. Se estamos nos concentrando na música, na interação, no processamento constante e no estar junto, o que importa é a participação. Aprendemos um pouco sobre isso na escola primária, no parquinho, porque, se você quiser fazer parte da turma, tem que se juntar a ela, não pode fazê-lo nos

seus próprios termos. Se eles querem pular corda, se você quiser entrar no jogo, mesmo que queira brincar de cowboys e índios, você pula. Se você disser "não, só vou jogar o meu jogo", ficará sozinho no canto.

O que acontece com nosso ego é que assumimos uma posição -- seja eu tenho direito a isso, ou eu preciso fazer aquilo, ou por que você fica no meu caminho, por que não sou capaz de fazer isso? E sempre que nos fixamos como uma pessoa, batemos em outras pessoas. Depois, olhamos para trás e pensamos: "O que foi isso? Oh Deus, sinto muito! Por que eu estava fazendo isso? Eu estava apenas sendo teimoso e estúpido! O que diabos era o jogo?" Eu estava dizendo, "Sem rendição! Isso é muito importante. Não vou ceder a esse problema." Depois de um tempo, você nem consegue se lembrar mais qual era o problema! Ele simplesmente se foi!

Quanto mais vemos a co-emergência de sujeito e objeto como um lugar interativo dinâmico, então, se os outros bloqueiam nosso movimento, por que não deveríamos nos mover de forma diferente? Mas pensamos: "Você venceu da última vez e quer ganhar de novo? Por que eu tenho que ceder? Sempre sou eu! Sempre sou eu! Eu não vou fazer isso!" Mas isso realmente importa? Se você estiver andando em linha reta e houver uma árvore à sua frente, diga para a árvore: "Ei, você aí! Eu conheci seus irmãos lá embaixo, desviei de cada um deles, e não vou desviar de você!" isso seria uma loucura. Na Índia, nos velhos tempos, essa era uma forma de suicídio ritual adotada especialmente pelos reis quando eles queriam fazer uma forma de penitência chamada tapasia. Eles faziam o voto de andar em linha reta, e se seu caminho fosse obstruído por um objeto, eles simplesmente ficariam lá; eles não desviariam dele e morreriam de fome. Essa é uma maneira bem estúpida de se comportar!

Começando a ver a natureza da mente

Por muitas e muitas existências, estivemos identificados apenas com o nível de manifestação e, embora isso pareça problemático em todos os tipos de formas, também nos parece reconfortantemente familiar. O que estamos procurando fazer no processo da meditação é relaxar dessa falsa identificação e a prática precisa ser firme, lenta, constante e clara para conseguir isso.

Em um exemplo tradicional, eles dizem que é "como tirar um fio de cabelo de um tablete de manteiga". Quando você faz manteiga no Tibete, você a faz em uma batedeira. Se um cabelo entrar na manteiga quando estiver sendo batido e posteriormente, quando a manteiga for embalada à mão, o cabelo não fica apenas em linha reta, ele se enrola de várias maneiras na manteiga. Se você tentar arrancar o cabelo puxando-o com muita força, ele vai quebrar e, se puxar muito suavemente, a manteiga derrete em seus dedos e você não consegue segurar com firmeza. Portanto, você precisa obter a aderência certa e a pressão certa. Quando fazemos a prática, depois de dizer os três As, descobrimos que tropeçamos e nos fundimos com o que está surgindo. Quando isso acontecer, não se assuste e pense que você cometeu um erro. Sem se afastar do que surge, tentando criar uma separação, apenas suavemente facilite seu caminho de volta.

Entre uma fusão onde você está perdido nela e uma separação onde você restabelece o eu neste sentido dualístico, há uma espécie de presença proximal na qual você está presente de uma forma não dual com tudo o que está surgindo. Como o espelho e o reflexo, você está presente de forma inseparável com o surgimento. No entanto, assim como quando o reflexo se vai e não deixa marca ou mancha no espelho, o surgimento também sai sem deixar vestígios. É importante entender esse ponto. Se o espelho e o reflexo tivessem se tornado um, você nunca obteria o reflexo do espelho; e se o espelho estivesse completamente separado do reflexo, seriam duas coisas separadas. Mas quando você

olha em um espelho, você pode ver o espelho como o espaço que contém o reflexo. É assim que queremos que nossa lucidez seja.

Nossa mente não é algo em nossa cabeça, não é um ponto no espaço, é uma qualidade de presença infinita. Esta é a visão. Para ficar mais claro sobre isso, quando fizermos a prática dos três As novamente, podemos começar a refletir: "Onde minha mente repousa? Onde está minha mente?" Se você inspecionar sua mente como um policial seguindo um suspeito, estará procurando por um objeto e ele sempre escapará; em vez disso, tente estar com você mesmo e observar "onde está minha mente?" Como um detetive sentado em um café, ele não fica andando pelas ruas seguindo alguém; ele está apenas observando o que está acontecendo.

Quando recitamos os três As, é muito bom relaxar com o som o máximo que pudermos. Nesse tipo de prática de meditação, o esforço não ajuda. Existem muitos tipos de meditação, como fazer prostrações, onde você deve usar muito esforço, mas para isso é melhor estar muito relaxado. Se você sentir que está se aproximando de um pensamento, abra-se para a amplidão e confie que o pensamento se revelará sem que tenhamos que procurá-lo.

Acho muito importante ver que normalmente nos identificamos com o sujeito como uma espécie de agente. Nós exploramos coisas como "estou tendo estes pensamentos", "é melhor eu dar uma olhada nisso", "é melhor eu pensar sobre isso". Dessa forma, temos a sensação de que estamos nos movendo em direção aos pensamentos, ainda que a experiência em seja um pensamento, é um surgimento mental. É muito difícil reconhecer que estamos fundidos com um surgimento mental quando o surgimento parece ser nós mesmos, mas levar a nós mesmos, como lucidez, para além desse ponto de fusão é realmente importante.

No estado de presença, o campo inteiro é a superfície do espelho. Outra imagem para este terreno de experiência é que é como o amanhecer quando a primeira luz surge no céu, suave e difusa. É como se o próprio ar estivesse de alguma forma vivo, ou como em um dia claro de verão, quando é como se tudo brilhasse em todas as direções e a luz penetrasse.

O que está sendo apontado está na verdade além da linguagem, então essas imagens não se encaixam exatamente, mas elas nos dão um sabor do que está envolvido. Se relaxamos, simplesmente nos tornamos a presença, a "vitalidade central" aberta e vazia, ou "não-morte". Não somos a presença de algo, mas nessa presença, ou por meio dessa presença, somos revelados. Não estamos tendo pensamentos sobre pensamentos -- isso é o que normalmente fazemos -- "eu sou um pensamento sobre eu tendo pensamentos sobre outra coisa." Estamos apenas nos afastando suavemente disso e enquanto espaço estamos oferecendo espaço para os pensamentos se manifestarem. Isso é muito difícil de fazer porque estamos acostumados a nos fundir no pensamento em uma espécie de devaneio. Achamos que estamos sendo amplos, mas, de repente, estamos envoltos em pensamentos novamente. Aqui, o processo é o de muito gentilmente irmos nos desembrulhando.

Se você parar de fumar e alguém oferecer um cigarro, você pode dizer "Ah, sim" e, em seguida, ao se lembrar, "Ah, não. Eu gostaria muito de fumar, mas não, eu não fumo mais" Então, terá surgido um impulso que você bloqueia. Quando você tem um objeto definido, como um cigarro, que está lá fora, isso lhe dá algum espaço para pensar sobre a resposta. A separação física entre fumante e não fumante também facilita o estabelecimento da diferença e a recusa do convite; mesmo assim, é muito difícil de fazer. Quando um pensamento parece estar dentro da sua cabeça, é ainda mais difícil; você não está separado dele e é muito difícil não se fundir com ele. Mas o ponto principal da meditação, quando

relaxamos e nos abrimos, é que não estamos em lugar nenhum, estamos em toda parte. A noção de que a lucidez tem uma localização central é em si mesma confusa.

Os três aspectos da experiência

No dzogchen, a natureza da mente é descrita em termos de três aspectos; *ngo wo*, *rang zhin* e *thug je*. Esses termos são difíceis de traduzir. *Ngo wo* significa a doação vazia característica do ser noético. Refere-se ao fato de que estamos aqui como nossa vivacidade básica anterior ao fato da manifestação, ao invés de ser algo em si. *Ngo wo* não é algo que pode ser apreendido, nossa existência básica não está fechada em torno de algo; não é "eu" sendo "eu", é apenas abertura. Às vezes, você pode estar caminhando no campo e tem a sensação de estar em sintonia com o mundo; é mais ou menos assim, com mais intensidade e menos conteúdo nela.

O próximo aspecto, *rang zhin*, é a maneira pela qual a expressão, ou a tela de exibição, ou a potencialidade, surge. *Rang zhin* significa "rosto", assim como *ngo wo*, mas tem um aspecto diferente. Nesta vida, embora todos possamos ver seu rosto, você nunca o verá. Não é incrível que nosso próprio rosto, onde nos mostramos para o mundo, seja a única coisa que nunca vemos? Podemos vê-lo em um espelho, ou refletido nos olhos de outras pessoas, mas não o podemos ver diretamente nós mesmos. O que podemos fazer, porém, é habitar nosso rosto -- apresentar o nosso rosto. *Rang zhin*, ou *rang dang*, é a qualidade energética do nosso corpo brilhando. Se nosso corpo estiver saudável, você terá uma bela tez e, quando estivermos funcionando bem, expressamos nossa criatividade em sonhos, sensações e pensamentos. Não somos capturados por ansiedade ou depressão, em pensamentos negativos ou maníacos, pois toda a potencialidade do nosso ser está presente.

Assim como o espelho, que é vazio em si, tem a potencialidade de exibir formas infinitas, esse aspecto da mente é como a potencialidade do espelho. Você pode segurar um espelho para cada objeto do mundo e ele exibirá tudo o que estiver lá; não há limite para o que pode mostrar. Se você apontar o espelho para algo horrível, por exemplo, uma criança com a garganta cortada, pensaríamos "Deus, não" e desviaríamos o olhar, mas o espelho apenas mostra isso, não fica branco, não tem julgamento sobre esse nível. Nesse nível, a mente é capaz de simplesmente estar aberta e exibir abertamente o que está lá, é por isso que dizemos que é como um parque público.

Na maioria das vezes, editamos nossa experiência; decidimos que não queremos ter pensamentos como aquele. Achemos que "não sou o tipo de pessoa que quer pensar sobre o assassinato de crianças. Deus, espero não sonhar com isso esta noite, seria horrível! Eu não gostaria disso!" Mas ao fazer isso, estaremos dizendo "Minha mente é um jardim privado e só terei rosas. Vou jogar outras flores sobre o muro para o vizinho, porque não preciso delas!" Você vê a diferença?

Esse é o aspecto de nossa experiência de campo, o que está ocorrendo mais do que a nossa precisa participação -- que em breve será descrita em termos de *thug je*. Quando dizemos "a mente é pública e infinita", isso não significa que vamos sair e fazer coisas malucas, significa apenas estar aberto para tolerar todo o potencial infinito conforme eles se manifestam; entendendo que, qualquer que seja a exibição, ela é a energia da mente.

O terceiro nível é *thug je*. Isso refere-se à compaixão, mas seu significado particular no dzogchen é a compaixão na forma de nosso movimento gestual dentro do mundo. Assim, na não-dualidade de estarmos juntos no estado de abertura, no qual não há separação entre o eu e o outro, encontro-me falando com você -- "eu" estou falando com "você". Este parece ser um ato preciso e finito, mas ao mesmo tempo, simultânea e inseparavelmente, é também a dimensão aberta não nascida.

Nesse sentido, eu me manifesto para o outro com a especificidade de ver o rosto do outro -- estar em relação com você. No entanto, eu não sou definido por isso porque é um momento gestual; no momento em que se completa, se dissolve como escrever na água. Se você escrever algo na superfície da água com o dedo, fica lá apenas por um instante e depois desaparece. Da mesma forma, gesticulamos constantemente para um mundo que não tem base para conter o que se manifesta como sólido. Esses três aspectos do dzogchen são inseparáveis e estão além da reificação.

O caminho do dzogchen é promover nossa experiência da simultaneidade desses três aspectos -- a abertura, a potencialidade ou a exibição energética e a manifestação precisa -- de modo que estejamos presentes enquanto esses aspectos estão ocorrendo sem qualquer divisão entre eles. A inseparabilidade desses aspectos é a visão e o objetivo da meditação dzogchen. Então, a pessoa pode estar totalmente no mundo, estar com os outros, falando, respondendo, segurando bebês, cantando canções de ninar, cozinhando, fazendo todas as coisas maravilhosas da vida, e ainda assim não ser capturada por esses momentos. Não pensando "Ah! Isso sou eu" porque isso *sou* eu e também sou um espaço infinito; a manifestação e o espaço são inseparáveis. Despertar ou relaxar na presença ampla desconstrói nossa tendência habitual à reificação.

Isso significa que não precisamos mudar nossas vidas externas ou ajustar qualquer um dos comportamentos que fazemos. Não precisamos deixar de trabalhar em um escritório ou um banco para nos tornarmos assistentes sociais. A ética ou a compaixão têm mais a ver com a forma como alguém pode estar disponível do que com fazer coisas boas para os outros de uma maneira formal específica. Quando outros nos chamam, vamos em direção a eles dentro do mesmo campo. Não deixamos de ir, pensando "Mas e quanto a mim?" Ou "Não quero fazer isso". É claro que esses pensamentos estarão lá, mas quanto mais espaço houver, maior será a possibilidade de você se manifestar em direção ao outro, e nessa manifestação não ser definido ou limitado por eles. Essa noção de não-dualidade é difícil de entender, mas é algo muito bonito.

Muito do budismo é apresentado por meio de metáforas visuais e imagens. Falamos de "uma visão", de ver "nossas próprias naturezas", de ver nosso "rosto verdadeiro" e a impossibilidade de ver seu próprio rosto torna-se então um símbolo para a impossibilidade de compreender a vacuidade. Não é que possamos ver nosso rosto como uma coisa, pois não podemos nos ver como algo. Quando parecemos nos ver como algo, isso é confusão, tomar uma ilusão como real, na verdade estamos nos agarrando a representações, a interpretações que imputamos ser sinais do "real". Paradoxalmente, ver a nós mesmos é sentir que não somos alguma coisa, não somos uma entidade, não há nada para possuir, agarrar ou a onde se agarrar. É mais uma questão de relaxar em nós mesmos.

É como se em vez de me dizer "Por que tenho que ir a esta festa? Não tenho certeza do que fazer, não estou com vontade", eu me diga "Oh, seja você mesmo! Você vai ficar bem, relaxe, vamos lá." Dessa forma, estou apenas dizendo "Espere um pouco! Esteja em sua própria pele; não faça disso um grande alarde." Você conhece esse tipo de sentimento? Sabemos quando o perdemos, porque ficamos meio abalados. Talvez mais tarde você esteja conversando com alguém na festa e pensando "Ei, está muito bom. Estou feliz por ter vindo, é uma boa diversão." Nesse momento você não está fora de si e se sentindo muito exposto, você não está com medo e se escondendo dentro de si mesmo; você está apenas aí, vivendo em sua superfície, que é a interface entre você e o mundo.

Então, quando dizemos "olhe para sua mente" ou "veja onde está sua mente", essencialmente significa relaxar na presença de sua mente. Desde o início, sua mente está presente. A mente não é criada, não é destruída; não é feita pelas boas ações dos budas e não é destruída pelas más ações dos seres

sencientes. Não é uma coisa; não tem forma ou cor e não existe em lugar nenhum. Quando pensamos "onde está minha mente?", muitas vezes imaginamos que é como algo que perdemos, como uma vaca que vagueou morro acima, mas isso é ver a mente como um objeto, e se fizermos isso, iremos estar perdidos para sempre. Em vez disso, comece com o fato de "eu estou aqui, sabe Deus quem eu sou, mas de qualquer forma aqui estou. O que é esse estar aqui? O que é essa qualidade de 'estar aqui'?" E apenas relaxe.

É um pouco como dançar; quando a música começa você apenas sente -- você deixa o ritmo tocar em você -- e então seu corpo se move no tempo. Da mesma forma, não estamos procurando ativamente a mente e não estamos esperando passivamente que ela chegue, mas estamos nos colocando no lugar onde isso pode ocorrer. Estamos nos colocando no caminho da revelação de nosso ser, que deve ser o mais profundamente relaxado possível.

Então, na vida cotidiana é bom fazer algo como Tai Chi ou nadar, talvez jogar futebol ou colocar um pouco de música... qualquer coisa que nos ajude a relaxar e sentir parte do que está acontecendo sem nos fundirmos com isso e, em seguida, sentar e praticar. Quando o corpo está relaxado, quando você se sente feliz, você fica menos resistente. Se você estiver se sentindo muito ansioso e começar a olhar nesse modo, você estará no modo de resolução de problemas. Mas sua mente não é um problema; você pode não encontrar sua mente, mas sua mente está bem aí.

Observe a si mesmo

Se você não tentar organizar sua mente, se você não tentar controlar sua mente, se você apenas confiar, então você está próximo do coração do ensinamento. O Buda diz: "a natureza de sua mente é não-nascida, pura desde o início, não condicionada, sem forma, naturalmente livre, relaxada, clara". Que maravilha! Não há mais trabalho duro. Todos parecem querer fazer coisas difíceis: "Vamos de férias. O que devemos fazer?" "Vamos escalar a face norte do Eiger no inverno, sem cordas!" Não tem que ser assim!

A mente sempre esteve aí, mas demos as costas a nós mesmos, estamos alienados de nós mesmos; temos que apenas relaxar de volta ao estado integrado de ser. Essa é uma prática para a vida diária, mas realmente ajuda se fizermos algumas sessões formais, talvez dez minutos várias vezes ao dia, apenas relaxando e também observando o processo interno pelo qual nos enrolamos na ansiedade. A chave para a prática do dzogchen é observar a si mesmo; não como um policial, apenas permitindo revelar-se a si mesmo.

Sempre há atividade, física e mental, e assim por diante. Se você ficar ciente disso, relaxe e deixe acontecer. Isso é muito diferente de estar sempre ocupado como pessoa, preso a demandas e projetos. A atividade da base é incessante, mas flui facilmente, ao passo que nossos próprios projetos são cheios de estresse e preocupação. Diz a Bíblia: "olhai os lírios do campo, eles não labutam, nem fiam, mas Salomão em toda a sua glória não está vestido como um destes." As flores estão apenas ali, elas são um presente, como crianças pequenas. As crianças pequenas não precisam fazer coisas para agradar você, apenas sorrindo elas agradam você, apenas aprendendo a andar elas agradam você, você não pode deixar de amá-las. Mas somos tão cruéis conosco. Nós nos alienamos incessantemente fazendo exigências infernais: "eu deveria ser mais gentil", "eu deveria ser mais atencioso", "eu não deveria fazer isso", "eu não deveria fazer aquilo". *Apenas, apenas*, depois de fazer todo este trabalho, vou me tornar um ser humano aceitável." Isso é totalmente contrário à visão do dzogchen.

Desde o início, tudo foi perfeito; este é o significado do nome do Buda fundador da linhagem dzogchen, *Kuntu zangpo*. *Kuntu* significa "sempre" ou "em todas as condições"; *zangpo* significa "bom". Não "bom" em oposição a "mau", mas fundamentalmente puro, *kadag*. Isso significa que nunca houve qualquer mancha ou defeito. Mesmo que você tenha magoado outras pessoas, mesmo que tenha mentido e trapaceado, agido cruelmente, nenhuma dessas ações manchou sua natureza de Buda. Seu ego tem muitas voltas e reviravoltas nele e, no nível da manifestação, você terá maus momentos; mas a própria natureza de Buda -- a qualidade do espelho -- não é prejudicada. Portanto, se você se refugiar em sua própria mente como ela realmente é, saberá que, fundamentalmente, você é puro. No nível da manifestação, do movimento energético, sempre há trabalho a ser feito para desfazer e afrouxar os nós cármicos; mas o nível fundamental, a natureza básica, é bom. Não há pecado original em absoluto aí; você não precisa ser salvo porque você nunca esteve perdido. Isso quer dizer que a ignorância, como causa do sofrimento, nunca encobriu a natureza de Buda.

No dzogchen, dizemos que há uma base, que é a vacuidade ou *dharmadhatu*, e dois caminhos. Por um caminho, você reconhece sua própria base; por outro, você esquece sua própria base. Se você esquecer sua própria base, você começa a pensar: "eu sou isso, ou eu sou aquilo." Quando você reconhece sua própria base, você pode ver que "eu sou tudo o que penso como *isso* e *aquilo*, mas como a expressão da base, que também sou". Portanto, minha abertura, minha vacuidade e minha manifestação são inseparáveis. Este é realmente o coração da prática e, se fizermos isso, podemos nos tornar mais leves, mais livres, mais felizes e mais à vontade com os outros. Isso é muito legal; é nosso direito de nascença e é um direito de nascença de todos. Portanto, sem se esforçar ou tentar, relaxe; o relaxamento é o mais importante.

Muito do nosso mundo é movido pela ansiedade. A América é movida por uma ansiedade que diz: "Não estaremos seguros até que tenhamos matado todos os nossos inimigos". Isso é uma loucura absoluta, porque você nunca pode matar todos os seus inimigos. É como a lenda grega da hidra: cada vez que você corta uma cabeça, outras dez crescem. Portanto, mesmo diante da dificuldade, relaxe. Se você descobrir que tem câncer, relaxe. Se seu parceiro o deixar, relaxe. Se seus filhos morrerem, relaxe. Pode parecer loucura, mas o que fará a sua tensão? Que benefício a preocupação já trouxe para você? A preocupação é o desperdício de energia mais ridículo do mundo. A preocupação não resolve problemas. A maioria dos problemas, se puderem ser resolvidos, podem ser resolvidos em cinco minutos -- você pega um pedaço de papel, senta e pensa: "Certo, o que vou fazer?" Você não tem tantas opções; se você tem três coisas, vai ser A, B ou C. Você faz sua escolha e é isso, ponto final, tome uma bebida! Mas se você ficar sentado, repassando em sua mente, tudo o que você faz é se enrolar.

Se você ficar ansioso ou oprimido, a prática de purificação pode ser útil, mas com base no entendimento de que não há nada a ser purificado e só funcionará se você acreditar que a purificação é possível. No coração da prática está a crença na natureza de Buda; se você acredita que fundamentalmente sua natureza é pura, a purificação é simples e eficaz. A crença impede a dispersão de energia em pensamentos e emoções transitórios e nos ajuda a nos recompor. No entanto, se você fundamentalmente acredita que é uma pessoa má, se acredita que é um pecador, se acredita que não pode ser amado, se está identificado com a culpa e acredita que merece ser punido, a purificação será um trabalho muito difícil.

Se você tomar um sorvete e deixá-lo cair e ele cair em cima de cocô de cachorro, e então você o pega, o que vai fazer? Você pensa: "vou purificá-lo!" Então abre a torneira e segura o sorvete embaixo no jato de água. Isso lava a merda do cachorro, mas no final o que sobra? Não muito! Nossa mente é como um sorvete, somos tão suaves, somos tão moles, ficamos tão viciados em pensamentos ruins e pensamos

"mas eu poderia ter feito melhor" -- e assim por diante. É como coçar uma ferida; isso dá uma sensação muito boa! Se você for como um sorvete, será contaminado por seu carma negativo, seu carma negativo será impregnado diretamente em você e, então, como você separará o eu bom do eu mau? Mas a mente é como um vajra, é como um diamante, então se ela cair na merda de um cachorro e você a lavar, a merda irá sair e o diamante ficará limpo. Tal como acontece com a confissão no catolicismo; se você fizer sua confissão e o padre disser "Ok, não faça isso de novo, faça a sua penitência e então pode ir para a missa", você tem que acreditar que funciona. Qual é o sentido de se confessar e ainda se sentir culpado depois? Se acabou, acabou!

Um diamante e um sorvete não são a mesma coisa. Na maioria das vezes, nosso ego é macio e pastoso como sorvete, mas nossa natureza búdica, nossa natureza real, é como um diamante indestrutível. Se você está totalmente identificado consigo mesmo como uma entidade, então quando o sofrimento o atinge, isso é tudo que você tem. Mas se você tem alguma amplitude, pode integrar a manifestação com a amplitude. O espelho não é afetado por qualquer reflexo que surja, então, quando os tempos difíceis surgirem, mantenha a integração com o espelho e você não cairá na identificação com uma imagem negativa.

Na meditação, a ideia é manter um equilíbrio entre estar totalmente absorvido e ser um espectador. Enquanto estou falando com você, o *eu* que está falando com *você* não é todo o meu eu, também tenho uma noção do que está acontecendo na sala. É sobre estar conectado com você, de forma que você sinta que estou conectado com você, mas não entrando em colapso na interação e me perdendo nela. Também tenho uma sensação de onde fica o quarto, uma sensação de alguma amplitude, uma sensação de tudo o que está lá; e que essa precisa interação está ocorrendo inseparavelmente da manifestação contínua de tudo o mais.

Desta forma, se eu parar de falar com você e olhar para lá, haverá um movimento contínuo de um momento para o outro. Do contrário, posso estar falando com você, então fico distraído e tudo se torna fragmentado e discordante. A presença não é como um devaneio em que estamos dispersos e o foco é perdido; você pode estar perfeitamente focado e ser amplo ao mesmo tempo.

Um bailarino, por exemplo, deve manter a consciência do espaço do palco. Um bom dançarino nunca esquece o espaço. Um bom ator está ciente do público e de tudo que está no palco; ele também está completamente dentro do personagem. Não é impossível. As pessoas na vida comum fazem essas coisas e, por meio da meditação, podemos ter mais dessa presença. Normalmente pensamos: 'Ou estou focado nisso, ou estou meio desligado'. Estamos tentando sair dessa dicotomização.

Refúgio

É normal na prática budista tomar refúgio. Tradicionalmente, dizemos "eu me refugio no Buda, em seus ensinamentos e na assembléia das pessoas que realmente seguem esses ensinamentos". A ideia de um refúgio é que ele forneça proteção para que você possa se retirar e ter uma trégua do impacto de uma situação difícil. Quando começo a ficar preso nas confusões e ocupações da minha vida, perco a perspectiva e, ao me refugiar e ter uma lembrança de algo fora das minhas preocupações, sou capaz de trazer à mente uma situação que é muito pacífica. Desta forma, posso evitar uma espécie de colapso na situação atual como se fosse "a única coisa".

No entanto, esse tipo de refúgio é uma espécie de "intervalo". Como a música de Vera Lynn sobre como um dia, quando a guerra acabar, "nos encontraremos novamente". Você se lembra? Tudo ia ficar ótimo. Dava a sensação de que "a guerra está apenas de passagem, não se deixe envolver por ela. Vai ficar tudo

bem, o sol vai brilhar." Isso é uma espécie de refúgio, mas está separado da vida como ela é. Se, em seguida, uma bomba explodir, você pensa, "droga, a guerra não acabou!" Portanto, não é um verdadeiro refúgio. Da mesma forma, se você tiver muitos problemas, dizer "eu me refugio no Buda" não os remove ou protege você dos problemas; mas os recontextualiza.

O que realmente protege é, de forma muito direta e imediata, poder administrar todos os acontecimentos da existência em um estado de amplidão. Por não se fundir com a vida, nem evitá-la dando-lhe as costas, o espaço se torna a arena na qual a própria vida está surgindo. No dzogchen, todos os pensamentos e sentimentos que surgem -- que podem se tornar o local da perda e colapso -- também são potencialmente o local do despertar. Isso porque, se você experimentar um pensamento como um pensamento, se souber que uma sensação é apenas um surgimento mental, então, por meio disso, você pode retornar à sua natureza. Se você não fizer isso, você apenas será sugado para o fluxo da experiência.

É semelhante a assistir a uma peça. Se você fizer o que for necessário e suspender a descrença, você "entrará em colapso" na peça -- você permite que a peça atue em você e leve-o direto ao ponto. No final, você precisa se libertar da peça, assim como o ator precisa aprender a entrar no papel e depois sair dele. Se, por outro lado, não nos permitirmos ser apanhados pelo que está acontecendo, ficaríamos bastante distantes e pensaríamos: "Oh, isso é apenas uma peça".

Ao ser capaz de manter a sensação de que é tanto uma peça como não é uma peça -- que há algo representado que é amplo e preciso ao mesmo tempo -- a qualidade reveladora brilhante de nossa experiência está presente. Não estamos caindo no sono em uma suposição, nem estamos em um estado de estupidez cega, onde não sabemos o que está acontecendo. Em vez disso, permanecemos em um estado de frescor contínuo.

Às vezes, você anda por uma rua conhecida em sua cidade natal e nem sabe que já andou por ela. Outras vezes, você fica um pouco relaxado e, especialmente na forte luz do verão ou no final da tarde no outono, pode notar que alguns dos padrões nos tijolos ou nas cores estão iluminados. Existe frescor nesse tipo de experiência. Esse é realmente o propósito da prática de meditação: levar-nos a um lugar onde possamos estar renovados a cada momento com qualquer experiência que surja, porque toda a ideia de permanência no budismo é que o passado se foi, o que é, é agora.

Abrçando o conhecimento de leve

É claro que podemos dar saltos cognitivos do passado para o presente e afirmar que temos um conhecimento. Entrei neste prédio ontem pela primeira vez, mas já conheço meu caminho. Seria triste se eu tivesse esquecido completamente tudo o que aprendi sobre o prédio ontem, seria um sinal de algum tipo de colapso mental. No entanto, esse conhecimento não precisa remover ou restringir o frescor de ser capaz de conhecer o edifício como ele se apresenta. É como se houvesse dois prédios, há o prédio que você conhece, mas também a situação de estar no prédio que você experiencia. Se você privilegiar o "saber sobre", é provável que, repousando nisso e usando isso como seu refúgio, você se embote para a experiência imediata e direta do que está lá.

Alguns de vocês nesta sala parecem se conhecer; talvez se conheçam há algum tempo. É importante pensar: "O que significa conhecer alguém?" Muitas vezes, significa que sabemos algo sobre alguém. Se você o conhece e sabe que no mês passado ele foi operado, ou que seus filhos estão fazendo exames, você diz "Como vai, você está indo bem?" Essas coisas são importantes, faz parte da amizade lembrar coisas um sobre o outro; mas esses são caminhos particulares de comunicação, pelos quais retornamos

à nossa configuração familiar do outro. Se eu conheço você como alguém com quatro ou cinco características, e sempre falo com você sobre essas quatro ou cinco características, agora temos um tipo de engajamento bem definido. Nós apenas falamos sobre *isso* e *aquilo*; todos os outros aspectos de sua existência permanecem ocultos de mim.

Provavelmente todos nós vivemos isso na maneira como nos relacionamos com nossos diferentes amigos. Com alguns, você pode falar principalmente sobre jardinagem, com outros sobre crianças e com outros sobre cães, e dessa forma nos conectamos por meio de certas partes e pedaços limitados. São linhas de amizade e comunicação, mas também padrões de cegueira absoluta para o outro, de alguma forma nossa curiosidade aberta permanece desligada.

Sobre isso, lembro-me muito claramente quando era criança e ia às compras com minha mãe. Ir às lojas levava cerca de duas horas porque ela parava e conversava com todo mundo, mas se eu fizesse uma pergunta sobre alguém com quem ela estava conversando, ela diria "bem, não sei, não falamos sobre isso". Com cada pessoa haveria um acordo particular sobre o que vocêalaria. Minha mãe teria conhecido algumas dessas pessoas por vinte ou trinta anos e, no entanto, ela saberia muito pouco sobre elas, porque a conversa sempre cobriria o mesmo terreno.

Trata-se da reafirmação do familiar. Frequentemente, não estamos realmente interessados em outras pessoas, mas as usamos para nos assegurar de que os contornos de nosso mundo são seguros, confiáveis e previsíveis. Se, no entanto, tivermos uma curiosidade genuína pelos outros, isso nos tirará do nosso campo de presunção e também pode nos envolver com os outros de uma forma que os deixe ver mais sobre si mesmos. Muitas pessoas não se conhecem muito bem porque ninguém lhes perguntou com uma curiosidade que os tirariam dos caminhos conhecidos. Quantas pessoas realmente dizem a outra pessoa: "Por que você acha que nasceu? Qual é o significado da sua vida?" Esse tipo de pergunta não é muito comum.

A observação é muito importante na prática do dzogchen. Para observar o embotamento de sua própria mente, para ver as concessões terríveis que fazemos para evitar sermos verdadeiros e realmente curiosos sobre o que está acontecendo. Observe como a coreografia de nossa percepção socialmente aceitável e familiar torna-se uma forma de manter as várias restrições que temos dentro de nós. Isso não significa que temos que criar um grupo de encontros onde as pessoas são muito diretas sobre seus sentimentos, o que geralmente não é muito útil. Não se trata de mudar as formas externas, não se trata de nos tornarmos outra pessoa, é mais sobre observar os padrões que assumimos e ver suas funções.

Esses padrões surgem de causas e condições históricas, e a partir deles desenvolvemos predisposições ou tendências para nos comportarmos de maneiras previsíveis. Isso nos dá apenas uma visão muito limitada do mundo; há muitas, muitas coisas que simplesmente não fazemos. Muitas pessoas nunca foram a um restaurante e comeram sozinhas; algumas pessoas nunca vão ao cinema sozinhas. As pessoas têm todos os tipos de medos ou ansiedades -- "Oh, eu não gostaria de fazer isso, não seria eu". Não é que se tenha que dar um salto e fazer grandes mudanças, embora, é claro, na prática do dzogchen isso seja uma das coisas que as pessoas costumam fazer. No Tibete, eles iriam para as montanhas e, durante muitos dias, eles agiriam de uma forma que era completamente contrária ao seu comportamento normal. É uma prática chamada *rushen* e se trata de quebrar os limites ou barreiras normais do seu ser. Você pode decidir correr como um cachorro ou caminhar de cabeça para baixo por um dia. Ao fazer isso, você começaria a experimentar o fato de que poderia ser muitas pessoas diferentes. Não é que você precise ser muitas pessoas diferentes, mas que você tem esse potencial.

Nosso potencial infinito é evocado de maneiras muito precisas porque estar com os outros vai ser sempre não necessariamente restrito, mas certamente particularizado. Se você vai visitar a família, sabe que há certas coisas para falar e outras coisas para não falar; isso é ser educado. Faz parte da coreografia da sintonização e não é preciso destruir isso. Em vez disso, o que se está fazendo é observar a especificidade de como surgimos no mundo com os outros.

Não há nada pior do que alguém ser chato; porque ser chato significa fazer apenas a mesma coisa repetidamente. As pessoas são chatas quando não estão sintonizadas com a situação. O que torna as pessoas interessantes é que, de alguma forma, elas encontram uma maneira de se aproximar do outro e ser carinhoso com ele. O chato é um ser obcecado por si mesmo e que se apresenta como um pacote pré-formado em relação ao outro, insistindo que o que você está dizendo será do interesse do outro sem ter nenhum feedback real para verificar se esse é o caso. Isso é monstruoso porque é uma aniquilação do outro, é dizer que o conteúdo da minha comunicação é muito mais importante do que se você está interessado nele ou não.

O propósito, de certa forma, do dzogchen é entender que vivemos em um mundo comunicativo -- não somos nada além de comunicação. Nossa existência é experiência, e experiência é o fluxo contínuo de conectividade -- de movimento para fora e de movimento para dentro -- em que nós, em comunicação com a base sempre aberta, respondemos à precisão das situações conforme elas evoluem. Isso é tudo que existe. Para permanecer na dança, temos que estar presentes na dança, portanto, refugiar-se em coisas que estão em outro lugar não nos ajuda.

Um refúgio onipresente e indestrutível

Certa vez, estava atendendo um paciente que, em todas as sessões da terapia, mencionava o fato de haver estudado em uma boa escola e depois ido para Cambridge. Por ter frequentado essas duas instituições, sentia que sua vida deveria ter se desenvolvido de uma certa forma e que a grande porta deveria ter se aberto para ele. No entanto, a vida está cheia de todos os tipos de oportunidades; as pessoas vêm de todos os lugares diferentes e têm diferentes tipos de sorte. Seu bom pai lhe dissera: "Investimos muito dinheiro em sua educação porque realmente queremos que você tenha um bom futuro". Mas esse cara havia perdido o barco; ele não estava realmente presente quando as portas se abriram para ele, porque ele havia sido capturado por uma fantasia, supondo que de alguma forma, dos céus, esse lindo futuro chegaria. Ele não tinha percebido que, tendo ido para uma boa escola e uma boa universidade, você ainda tem que se esforçar, todo mundo tem que se esforçar, nada chega de graça. Sua crença em si mesmo estava ligada a situações do passado, que deveriam ter sido favoráveis; mas no exato momento em que está dizendo a si mesmo "eu estou indo na direção certa", ele estava indo na direção errada. Em vez de manter os olhos abertos no caminho à frente, ele estava olhando para trás por cima do ombro enquanto caminhava para a frente, então continuava esbarrando nas coisas.

O mundo é revelado a nós, e ele é o que obtemos, não o que imaginamos que iremos obter. Isso se aplica à nossa saúde e à de nossos parceiros, amigos, filhos e pais. Talvez você tenha pensado que nunca teria que cuidar de sua mãe, mas se de repente ela fica doente e você tem que cuidar dela, e sua vida inteira começa a mudar. Acidentes acontecem, muitas coisas acontecem, e a vida muda.

Então, se nos refugiarmos em uma ideia ou em uma noção fixa de quem somos ou em um sistema de crenças, criamos algo que temos que importar, momento a momento, para a próxima situação, e essa importação sempre mudará a situação. Significa que estamos com um olho na bola, no que está acontecendo aqui, mas também com um olho no nosso conjunto de suposições, imaginações ou crenças. Portanto, ao confiar em algo de outro lugar, não podemos estar totalmente presentes.

Portanto, no budismo, quando nos refugiamos, queremos ter um refúgio ou apoio que está aqui, que está incorporado, que é parte integrante de nós mesmos. Se for um "complemento" -- algum tipo de condicionador que aplicamos às coisas -- será sempre vulnerável, não? A vulnerabilidade da situação significa que nunca podemos ter certeza se algo vai funcionar.

Na vida tudo é vulnerável e aquilo que é condicionado, aquilo que é colocado, aquilo que é adicionado, sempre se desgastará. Se você pintar a frente de sua casa, terá que pintá-la depois de um tempo. Tudo tem que ser consertado; as coisas são instaladas por um momento e depois desaparecem. O que realmente continua é apenas o que está aí, não nossa fantasia sobre isso.

Por exemplo, pensamentos e sentimentos mudam e vêm e vão, mas se você parar de respirar é muito diferente, a respiração é fundamental. Como parte do sistema de manutenção da vida, a respiração é algo que, no sentido mais saudável, se torna uma parte integrante automática de nosso funcionamento. Não é uma resposta automática que nos isola da vida -- como quando andamos na rua no piloto automático -- mas uma que está integrada à vida.

O que queremos é que a prática budista esteja tão perto de nós quanto os impulsos elétricos automáticos que mantêm o coração batendo ou mantêm nossa respiração fluindo, de modo que, sem ter que pensar sobre isso, ou torná-lo intencional e difícil, nos encontremos momento a momento presentes onde estivermos. Esse é realmente o objetivo da prática do dzogchen. Quando nos refugiamos no dzogchen, nos refugiamos na presença de nossa própria mente como um estado vívido de lucidez que está aberto a todas as experiências.

Uma maneira de fazer isso é continuar a prática que fizemos ontem, sentando com o queixo ligeiramente levantado, deixando nosso olhar descansar no espaço à nossa frente. Desta vez, no espaço, imaginamos uma letra branca A. Você pode usar a letra tibetana se souber como ela se parece, mas também pode fazê-lo apenas com A maiúsculo. Este A representa e é a presença real do estado de vacuidade, o estado em que a dimensão aberta e a vacuidade da natureza própria inerente de todas as manifestações estão integradas. O solo está vazio e tudo o que dele cresce é vazio -- tudo é o fluxo de manifestação do solo.

À medida que visualizamos este A, imaginamos que ele contém a essência, ou a energia, ou a presença de todos os nossos professores. Ele contém a essência de nossos pais que cuidaram de nós e nos ensinaram várias coisas, como falar e andar. Incluí nossos professores da escola, nossos parentes, nossos amigos, todas as pessoas que nos ensinaram algo. Incluí professores de meditação e assim por diante, mas não apenas coisas espirituais, porque a vida espiritual é inseparável da vida comum.

Fazemos o som de 'A' três vezes e, dentro do 'A' que visualizamos, mantemos a sensação de abertura do nosso ser, a abertura do espaço ao redor e a presença de nossos professores. Unificamos nosso estado com o estado de nossos professores. Nós nos conectamos com toda sua bondade, toda sua generosidade, toda sua compaixão. Nós não estamos sozinhos; somos parte de uma matriz infinita, uma rede infinita de energias interrelacionadas, e a natureza básica dessa energia é boa. É claro que sempre há alguma inquietação ao abrir nosso coração para o outro, mas se quisermos estar presentes em nossa existência como ela é, devemos nos inclinar para a frente; temos que sair e aceitar o que está lá.

Portanto, dizemos os três As e, em seguida, descansamos no estado de abertura com a sensação do A à nossa frente; então deixamos isso de lado e relaxamos no espaço. Então, tudo o que vier, que venha. Se pensamentos bons ou ruins vêm, apenas damos espaço para eles, sem bloquear, sem editar, sem tentar melhorá-los -- sem apego. Isso é muito fácil de dizer, mas é difícil de fazer. Se você ficar amarrado com

nós ou emaranhado na situação, não se preocupe, apenas relaxe. Nesse sentido, é um tipo de meditação contra-intuitivo; em vez de nos mobilizarmos para a tarefa, relaxamos na tarefa. Portanto, descanse com a coluna apoiando-o, os músculos relaxados, olhe suavemente para o espaço à frente, sem olhar fixamente, mas apenas descansando no espaço.

O que precisamos está acessível

Vamos pensar em seus primeiros dias, lembrando das gentilezas com que as pessoas lhe tratavam e lembrando o que você recebia dos outros. Apenas tomar consciência de como o processo de se tornar a pessoa que é agora é inseparável das interações que teve com todas essas pessoas que lhe ensinaram; pessoas que lhe mostraram como segurar uma faca e um garfo, como amarrar os cadarços dos sapatos, todas as coisas que agora você pode fazer automaticamente e com facilidade. Reflita que tudo o que você pode fazer agora, e sentir como uma expressão de si mesmo, foi outrora um conhecimento externo, que você incorporou a si mesmo; e que você também carrega dentro de si a energia, a preocupação e as demandas de outras pessoas.

Se você não tivesse frequentado a escola e não soubesse ler ou escrever, não seria capaz de ler nenhum livro espiritual. Os professores das escolas são muito importantes e eu acho realmente trágico que eles sejam tão insultados nessa cultura. Eles nos ajudam a encontrar nosso caminho para o mundo e sem essa ajuda não saberíamos o que fazer. Uma pessoa comum por si mesma não seria capaz de inventar cálculo diferencial, ou geometria euclidiana, não é possível. Você não inventaria nada, apenas brincaria com seus brinquedinhos e seria tão obtuso quanto uma porta.

Nossa mente existe em relação ao método de forma que, se ela não tivesse interagido com aqueles que estavam dispostos a compartilhar e oferecer coisas a você, toda a sua sagacidade, inteligência e potencial nativos teriam dado em nada. Certamente, no budismo tibetano, a ideia de linhagem é muito importante; vemos que o que está disponível para nós agora depende do bom trabalho das pessoas que vieram antes. As pessoas cuidaram e deram atenção para manter e desenvolver o que receberam e depois repassar para outras pessoas. Sem essa enorme consideração, o que teríamos?

O espaço da vacuidade permite uma irrestrição do nosso ser, não estamos encaixotados e já dentro de uma caixa. A cada momento podemos ser renovados; mas esse frescor tem que se relacionar com algo, tem que encontrar uma maneira de se conectar com o que está aí. Martin Heidegger fala frequentemente disso -- "A vida é sobre o que está à mão" -- e o psicólogo russo Vygotsky observa que "Os seres humanos são funções da atividade". Essa atividade depende de ferramentas.

Se você não tem boas ferramentas, é muito difícil fazer qualquer coisa. Se você é um engenheiro, seus deuses locais são os fabricantes de ferramentas; eles são pessoas fantásticas, a precisão do engenheiro que pode fazer uma boa ferramenta salva o bacon de todo mundo. Um mau fabricante de ferramentas seria um desastre, porque nada funcionaria; tem que haver precisão absoluta. Os professores nos fornecem ferramentas, e algumas das pessoas que foram ensinadas por professores passam a ser professores. Eles também têm que ser capazes de fazer ferramentas que outras pessoas possam usar, porque uma ferramenta imprecisa é uma coisa horrível, só provoca uma espécie de confusão.

Portanto, o ponto-chave é que precisamos de meios ou métodos, e eles vêm do meio ambiente. Precisamos ter alguma sabedoria e amplidão em nós mesmos, e também algum conhecimento em nós mesmos, mas, de modo geral, o conhecimento que temos vem do meio ambiente.

Voltando à analogia do espelho; quando nos identificamos apenas com o reflexo no espelho, estamos fazendo uma confusão primária entre o que é sujeito e o que é objeto. Por exemplo, eu poderia dizer, "Eu falo inglês". Tenho algum conhecimento de inglês, mas minha experiência ao falar é que as palavras vêm até mim. Não estou sentado aqui pensando no que vou dizer, estou apenas falando; abro minha boca e as palavras saem. Este discurso vem de muitas coisas, de minha educação, de livros que li, de minha prática de meditação, mas isso não significa que eu seja construído como [a estação de] Clapham Junction, com mil pequenas linhas de trens de todos os pedaços de meu passado entrando e luzes acendendo e apagando. Dada a dificuldade de operar uma ferrovia, esse tipo de arranjo seria um desastre. A comunicação não é uma função materialista como essa. É aquilo que encontramos no estado de abertura do nosso ser, manifestando aquilo que chega até nós, enquanto nós mesmos.

As pessoas costumavam acreditar na providência divina -- que o Senhor proverá o que for necessário -- e se você relaxar e tiver fé, será assim. Embora no budismo não falássemos sobre o Senhor, falaríamos mais sobre a maneira como, se você confiar que sim, o momento de estar com outra pessoa traz à tona o que é necessário. No entanto, se você tem um senso muito estreito e limitado de si mesmo -- se você se preocupa, se você tem muitas dúvidas sobre si mesmo -- você irá introduzir muitos pensamentos ansiosos na situação e sentir o peso de "eu tenho que fazer isso direito, eu tenho que encontrar a coisa certa a dizer". Nesse ponto, o "eu" -- o eu ansioso e cômico -- é instalado no lugar da abertura relaxada do ser. Portanto, podemos ver que, se eu me refugio em meu senso comum de identidade, me condeno a me preocupar constantemente com o que devo fazer. Mas se eu apenas confiar e mantiver meus sentidos abertos, então, de modo geral, será OK.

Refúgio e não dualidade

É semelhante a quando você está cozinhando -- se você relaxar e mantiver os olhos abertos e provar a comida à medida que avança, se você estiver em seu corpo e confiar nele, tudo bem. Mas se você começar a pensar, "ah, isso parece ter muito sal, devia colocar menos?", esse pensamento não ajuda em nada. Você tem que provar; se você não confiar em seu próprio gosto, será muito difícil. Você pode perguntar a outra pessoa, "Qual é o gosto disso para você?" Embora possa ser útil, significa que agora você perdeu o projeto de sua própria culinária. O que você está fazendo é instalar, no meio do processo, o pensamento de que "não posso confiar em mim" e, dessa forma, você está se alienando da comida que está fornecendo.

Em vez de a comida ser uma manifestação de sua conexão com o mundo -- seu sentido de cheiro, cor, sabor, tempo, seu senso dos outros para quem você está cozinhando, tudo que é extremamente íntimo, conectivo, animado, físico e um lugar onde você pode encontrar todo o seu ser -- ela tornou-se um conjunto de problemas que você está tentando resolver desesperadamente. Você está imaginando que existe uma estrutura objetiva que lhe dirá o que é certo e o que é errado. Mas mesmo que você siga cuidadosamente uma receita famosa, ela será diferente de como seria se o chef que criou a receita a cozinhasse, porque ela sempre será sua culinária.

A ideia de que podemos nos editar para fora do processo é significativa no nível de nosso eu ansioso, mas se você tentar evacuar todo o seu ser e se tornar uma espécie de autômato seguindo a receita, isso não vai funcionar. Você tem que sentir. As pessoas costumam dizer que o ingrediente principal na culinária é o amor -- que há uma qualidade do coração que entra no que você está preparando, à medida que o amor flui pelos seus dedos para a comida.

Não dualidade

Nossa capacidade de sair e se sentir em casa no mundo é uma qualidade de vida; é sentir "sim, eu sei o que é uma cebola, eu sei o que fazer com batatas", não como um pensamento abstrato, mas acima de tudo porque minhas mãos sabem o que fazer com uma cebola ou batata.

Dzogchen como um caminho de não dualidade é exatamente sobre isso. A não-dualidade significa que entre sujeito e objeto não há diferenciação absoluta e que entre nosso "eu sujeito", nosso senso cônico de nosso eu, e a infinidade de nosso ser também não há separação. Temos uma pulsação, ou um movimento, como olhávamos ontem, entre o aspecto mais expansivo de nós mesmos e os aspectos mais precisos. Portanto, o trabalho é um contínuo afrouxamento, uma descontaminação, um abalo livre das amarras do nosso ser, com a proposição fundamental de que a ansiedade não tem valor. A ansiedade precisa ser posta em ação imediatamente e depois abandonada.

Se você está dirigindo e ouve algo rugindo atrás de você, esse instante de ansiedade é muito útil porque o torna mais atento e alerta, mas então você precisa abandoná-lo. Se, mais tarde naquela noite, você disser, "Oh, foi realmente terrível hoje; este carro...", etc., etc., qual a vantagem disso? Absolutamente nenhuma! A ansiedade surge no momento, a clareza é produzida e, em seguida, há a liberação e você está livre para estar no próximo momento.

Temos uma enorme capacidade de manter estados de ansiedade, de manter a preocupação; geralmente somos muito melhores em manter as preocupações do que a felicidade. Se você pede a alguém para falar sobre o pior acontecimento da vida, ela fala sem parar, mas se você perguntar sobre momentos bons nas férias da infância, ela terá muito menos a dizer. Há muito mais energia no horror; ficamos muito mais excitados e preocupados com coisas difíceis, e parte disso se deve à resposta fisiológica.

Quando temos eventos que provocam ansiedade, ocorre um desequilíbrio nos sistemas nervosos simpático e parassimpático; nossa respiração muda à medida que introduzimos adrenalina no sistema que impulsiona uma reação cerebral. Todo o sistema fica tenso e entramos em um conjunto de respostas de luta, fuga, congelamento ou fracasso, e há muita energia nessas respostas impulsionadas pela bioquímica. O relaxamento não tem esse tipo de lavagem química, apenas facilita as coisas para que os eventos tenham uma presença, mas não a intensidade de algo que é sentido como um desastre. Na prática, mudamos o foco de nosso interesse e atenção para esses momentos expansivos que são os momentos de verdadeira intimidade com a vida.

Se você está almoçando com outras pessoas e apenas conversando sobre coisas, há algo de fantástico nisso. A maior mandala budista pode ser a comunicação durante o almoço de domingo -- o Buda está em casa e "passe o molho". Também sabemos que, em uma família normal, às vezes não é nada disso. Às vezes é realmente terrível, todo mundo está de mau humor ou seu filho não voltou para casa na noite anterior e você está pensando, "oh-oh!"

Muito pode acontecer para interromper essa naturalidade, mas a questão é, "como podemos voltar à pulsação?" "Porque, que evento é importante o suficiente para destruir esse tipo de movimento? Por que é que dizemos, "certo, é isso, eu cansei, não posso mais integrar esta experiência na abertura do meu ser. O que você fez me aborreceu tanto que não aguento mais. Estou traçando uma linha aqui!" Agora, às vezes isso pode ser necessário, mas é claro que a linha que traçamos nunca fica no meio, geralmente nos atravessa. Nós nos dividimos ao meio quando eliminamos as pessoas; se as amamos, isso parte nosso coração.

Então, a questão é: como se abrir para o outro como ele é, com verrugas e tudo, sem se sentir abusado? Acho que parte da resposta é estar em movimento. Quando as pessoas estão mais perturbadas, você se

move mais. Se você tem filhos adolescentes, precisa estar alerta. Continuar fazendo regras e regulamentos que eles vão quebrar é inútil, então você tem brigas e realmente não vai a lugar nenhum. Você tem que trabalhar com proximidade e distância; você precisa saber quando dar espaço aos seus filhos e quando colocá-los no colo. Nenhum livro de regras vai te dizer como fazer isso, a única maneira é realmente prestar atenção. É como quando a criança era um bebê muito pequeno, você tinha que aprender a diferenciar o choro do bebê. Ao acordar no meio da noite e ouvir o choro do bebê, você começa a pensar se deve deixar o bebê se acalmar ou se precisa se levantar. Esse é o tipo de sensibilidade que podemos aplicar nas situações; não se trata de impor algo de fora, mas de nos encontrarmos perfeitamente sintonizados com a situação.

A mente e suas vestes

Alguns de vocês podem ter lido um antigo romance sentimental de Charles Kingsley chamado "The Water Babies". É a história de um menino que era aprendiz de limpador de chaminés. Antigamente, costumavam mandar os meninos subir pelas chaminés para fazer trabalhos perigosos e penosos; eles eram tratados com severidade e desnutridos. Era um mundo sem amor. Os meninos trabalhavam dentro de chaminés fuliginosas, por isso eram muito sujos e usavam roupas esfarrapadas; então, quando as pessoas viam esse garotinho, elas diziam: "Oh, patife sujo, vá embora, não confiamos em você". Se alguém parece sujo e pobre, a maioria das mentes pequeno-burguesas pensa imediatamente: "ladrão!", "essa pessoa vai roubar algo de mim", "não há nada de bom nele". Na história, ele tem muitas aventuras e, eventualmente, em um gesto claramente suicida, ele pula no rio e encontra uma nova vida sob a água como um lindo bebê puro e brilhante.

Esta é uma história de renascimento espiritual na qual toda a sujeira é lavada e o menino começa a reconhecer que a sujeira não era quem ele era, a sujeira era apenas uma cobertura. É muito, muito importante ver que essa é realmente a história de todos nós. Estamos cobertos de coisas: estamos cobertos de nossas histórias, estamos cobertos de nossas crenças sobre nós mesmos e estamos cobertos de nossos padrões de comportamento. Nós nos identificamos com esses fatores e outras pessoas nos identificam com eles. Ao considerar esses fatores "externos" como uma indicação de quem realmente somos, nos sentimos constrangidos, limitados e não tão bons quanto deveríamos ser.

Nesta cultura é normal usar roupas. As pessoas geralmente têm ansiedade em relação ao corpo nu e se sentem mais seguras quando estão vestidas. Elas ficam felizes quando compram roupas bonitas que cobrem seu corpo porque é mais fácil para elas mostrarem suas roupas do que seu corpo. Quando você se arruma para sair, pode perguntar a alguém "Como estou?" No momento em que dizem: "Oh, você está muito bem hoje", você e suas roupas são o mesmo. Mas sabemos que podemos tirar a roupa e colocar outras roupas; quando vamos tomar banho, não usamos roupas e nos sentimos bem porque estamos apenas relaxando e nos lavando, em vez de nos julgarmos como um objeto. Isso é análogo a como estamos na meditação. Nossos pensamentos, sentimentos e sensações são uma espécie de roupa -- como roupas que colocamos e enrolamos em torno de nós. Muitas vezes, vemos apenas essas "roupas mentais", não vemos nosso corpo nu. Um dos termos usados no dzogchen para designar a natureza da própria mente é *jenpa*, nua, sem cobertura. Nossa mente é *chigpo*, o que significa que ela não está em relação a nada mais, é sem adornos, não elaborada e sem compromissos.

Samantabhadra, o Buda fundador da tradição dzogchen, é de cor azul escura. Essa cor é usada porque o azul escuro está muito próximo do preto; a cor que, simbolicamente, é usada para representar a ignorância. A iluminação do buda primordial não é algo muito brilhante e resplandecente, é apenas uma

luz do amanhecer bem cedo, na qual obscuramentos e consciência estão muito próximos. Esse buda está "nu, sem adornos" -- sem ornamentos em absoluto.

Essa é a experiência em que queremos entrar na meditação; na meditação zen, eles chamam isso de "abandonar a mente". É uma experiência em que abandonamos nossas preocupações para que haja apenas uma sensação de presença vazia, sem saber quem eu sou ou sentir que tenho que fazer alguma coisa, apenas "estar aqui". Normalmente, quando isso ocorre, dura apenas um período muito curto de tempo. Pensamentos, sentimentos e associações rapidamente se envolvem em torno dele e então nos identificamos como uma pessoa particular com uma história, um conjunto de tendências e assim por diante.

Portanto, temos dois fenômenos. Temos nosso ser nu, que não é "ser alguma coisa", mas apenas ser *per se*, e também nossa particularidade -- a especificidade de sermos isso e aquilo. É a co-emergência, a não dualidade, desses dois fenômenos que é a chave para trazer a liberdade à vida cotidiana. No hinayana, visão para encontrar a liberação, é preciso renunciar ao mundo e ir para outro lugar. Mas se a liberação está em outro lugar e é algo completamente diferente do que somos, então teremos que abandonar tudo o que somos a fim de obtê-la. No entanto, na não-dualidade, estamos nus e vestidos ao mesmo tempo -- capazes de usar quaisquer roupas que sejam necessárias sem sermos definidos por elas.

Estar em casa estando nus nos permite ter uma atitude mais consciente em relação às roupas. Podemos ver isso em termos do corpo físico pela forma como as supermodelos fabulosas, que têm corpos lindos e são totalmente confiantes neles, mudam de roupa o tempo todo. Elas estão mudando suas aparências porque reconhecem que seus corpos estão ok e as roupas são como um jogo. Outras pessoas, que têm mais ansiedade em relação ao corpo, usam as roupas como defesa. Elas têm que ter muito mais cuidado, porque as roupas agora não estão apenas fazendo a função de roupas; eles estão cumprindo a função de preencher uma lacuna criada pela ansiedade do ego sobre suas aparências físicas básicas.

Quando as roupas estão gastas ou saem de moda, não continuamos a usá-las, nós as jogamos fora ou as rasgamos e as usamos como panos de chão. Então, por que nos agarramos a ideias? Por que usamos roupas mentais, que são completamente inúteis ou fora de moda? Se tivéssemos roupas tamanho oito em nosso guarda-roupa, provavelmente diríamos "bem, não sou mais tamanho oito e segurar isso na vaga esperança de que eu caiba novamente não é muito sábio. Vamos ser realistas e nos livrar disso. Eu gostaria que coubesse, mas não cabe." Da mesma forma, podemos carregar esperanças dentro de nós e, com o passar do tempo, pode ficar claro que algumas dessas esperanças não se concretizarão. Manter essas esperanças no meu guarda-roupa não me ajuda, simplesmente me acusa. Em vez de essa esperança ser algo que poderia me inspirar a seguir em frente e mobilizar minhas ações, tudo o que faz é me lembrar que perdi minha chance e isso pode se tornar muito doloroso.

A ignorância nos diminui

A ignorância é onde nos perdemos a maior parte do tempo no esquecimento do ser *per se*; perdemos nosso relaxamento expansivo aberto e nos tornamos uma pessoa pequena e medrosa. Nesse estado, usamos nossas "roupas" de forma muito defensiva. Nós nos envolvemos em todos os tipos de roupas. Algumas pessoas buscam qualificações acadêmicas; avançam grau após grau e pensam que todos os seus pedaços de papel os farão sentir como uma pessoa importante. Outras pessoas querem ganhar

muito dinheiro com o pensamento de que "se eu puder me adornar com esses significantes, um carro grande ou uma casa grande, então saberei que sou uma pessoa que vale a pena." A maioria de nós tem um pequeno repertório de movimentos que usamos para nos certificar de que estamos bem e às vezes eles não funcionam muito bem.

Nossa tarefa principal é relaxar no estado em que a unificação da dimensão aberta e nua da mente e a exibição constante de pensamentos, sentimentos, sensações, de todas as experiências -- o movimento de vestir a roupa, despi-la, tornar a vesti-la -- interajam agradavelmente. Com isso, vem uma confiança irreduzível na dádiva básica do ser, que é a confiança nos budas. Quando o Buda está sentado ali sorrindo no momento da iluminação, ele está sentado sob uma árvore e teve seu primeiro bom jantar em muitos anos. Exteriormente, ele não tem muito a seu favor, mas ele está sentado lá -- "eu estou bem; ainda estou usando trapos, mas não é tão ruim". Ele está se sentindo em casa; apenas ele mesmo sendo ele mesmo. Não há ninguém dizendo, "você é um cara legal"; ele não está pensando, "bem, amanhã eu farei isso"; ele está apenas em casa, em paz. Com isso como base, como a base de sua vida, você pode sair e fazer qualquer coisa. É claro que, à medida que vamos para o mundo com outras pessoas, as coisas dão errado, cometemos erros; mas se a base for boa, você pode perdoar a si mesmo por seus erros. No entanto, se você acha que a base é ruim, e suas atividades são um encobrimento defensivo constante e um disfarce para essa maldade básica, então há muito mais em jogo e os erros se tornam muito mais assustadores -- "se eu errar nisso, então as pessoas vão perceber que eu não apenas baguncei isso aqui, vão ver que desde o começo fui um desperdício de espaço!"

Costumava ser assim com os terríveis exames finais onde, se você se saísse mal, era mandado para a recuperação e esse era o fim do caminho. Essa forma de ignorar as pessoas não é apenas instalada nas funções sociais, mas é instalada a cada momento nas ansiedades sociais das pessoas. Muitas pessoas morrem de medo de dar um jantar ou de convidar outras pessoas para um encontro, porque sentem que vão ser julgadas. Claro, muitas pessoas são desagradáveis e têm um prazer sádico em julgar os outros, mas isso é com eles, deixe-os cozinhar em seu próprio suco. Se as pessoas querem ser tacanhas, cruéis, controladoras, elas têm que conviver com isso o tempo todo; você só vai conviver com isso por uma noite! Não se preocupe, eles terão suas próprias consequências em outro lugar; esta é a bênção do karma, você não precisa punir as pessoas, pois elas semeiam e colherão.

Se fizermos as outras pessoas parecerem muito separadas, muito reais, muito poderosas, damos a elas poder sobre nossa existência. No momento em que os vemos como separados, grandes, sólidos e reais, e nós mesmos como separados, pequenos, sólidos e reais -- tornamo-nos condicionados por eles. Então, em vez de o momento de interação ser dinâmico e revelador, nós o transformamos em uma redefinição de nós mesmos.

Eu acho que é muito importante observar por si mesmo como você se posiciona de uma forma que pode torná-lo sólido, limitado e diminuído, ou relaxado, aberto e responsivo. Você precisa fazer isso porque é apenas de dentro, de uma forma muito sutil, que você pode se reequilibrar. É como aprender a Técnica de Alexander, embora você possa ver que, nesse método de reeducação, é você quem deve se lembrar de como se posicionar; é o mesmo no tai chi, onde você aprende os movimentos, mas, para que flua, você tem que deixá-los habitar você de dentro. Só você pode relaxar em seu próprio ser, ninguém pode fazer isso por você de fora.

É útil fazer uma investigação de como você age no processo de ser "você mesmo" com os outros e ver como você restringe seu próprio ser. Realmente não importa como as outras pessoas são. Algumas pessoas têm vidas felizes, outras não; algumas pessoas têm casamentos difíceis, algumas pessoas têm

filhos que são um pesadelo, a maioria das pessoas tem algumas experiências na vida que as fazem sentir-se horríveis e inúteis. Estas são precisamente as situações que precisamos examinar com calma e clareza e atenção a "como isso funciona?"

O problema com o julgamento é que é uma resposta rápida e fácil. O julgamento nos diz que é inútil, é uma besteira, que nunca vai mudar, ponto final, não há necessidade de pensar mais! -- mas então você está aprisionado. O que nos interessa aqui é uma atenção fenomenológica -- prestar atenção à vida como um processo de desdobramento e ver como estamos posicionados em relação aos outros em um movimento contínuo. Dentro disso, se você prestar atenção aos detalhes, poderá fazer os micro-movimentos de ajuste necessários -- há uma ampla possibilidade para isso. Claramente, familiarizar-se mais com essa visão de mundo leva um pouco de tempo, e agora há muitos livros disponíveis sobre esse tipo de prática. Não é um tipo especial de prática; e não se trata de nos afastarmos do mundo, então, talvez, para concluir, poderíamos olhar mais para como podemos aplicar isso em nossas vidas diárias.

Se você pratica tantra, o que eu considero um tipo muito bom de prática, há uma grande quantidade de parafernália envolvida. Também requer que apliquemos um determinado quadro de referência à nossa experiência -- um no qual vemos o mundo como um lugar divino e todos os seres humanos como deidades. Portanto, estamos assumindo uma posição de diferença em relação ao meio ambiente; isso é difícil de manter porque você tem que adicionar algo ao processo. Do ponto de vista do dzogchen, os pontos-chave são relaxar e estar presente. Essa lucidez não está relacionada a estar ciente de algo em particular, pois isso criaria um modo dualístico. É muito difícil colocar isso em linguagem, pois estamos nos acomodando em nós mesmos, estando presentes em nós mesmos e como nós mesmos, como nos manifestamos como parte do mundo.

À medida em que olharmos de várias maneiras, nossa cultura, nosso histórico, nossos próprios sistemas de crenças -- poderíamos dizer "nosso carma" -- continuam a afirmar para nós que estamos separados dos outros. Mesmo se tentarmos nos libertar disso, outras pessoas estão nos afirmando em nossa condição de ser humano separado. Em certo sentido, estamos separados, temos uma encarnação separada -- se eu colocar comida na minha boca, seu estômago não fica cheio. No entanto, se estou comendo e você não, fico envergonhado. Queremos compartilhar comida porque estamos conectados como pessoas. Não podemos simplesmente dizer: 'Bem, este é o meu almoço, e se você está com fome, tudo bem!' Isso é um pouco difícil porque sua existência me afeta. O próprio fato de você estar no mundo tem um impacto inegável sobre mim; seu ser transforma e influencia minha capacidade de ser eu mesmo.

Um direito de 'ser'

Portanto, a questão-chave para todos nós é: eu tenho o direito de existir com base no meu valor intrínseco, ou acredito que minha aceitação pelo mundo, ou minha liberdade de me sentir bem comigo mesmo, depende do valor que eu agrego no mundo? A última opinião é uma crença muito profunda para muitas pessoas na Europa Ocidental. Historicamente, muito dessa atitude, particularmente a ideia de que o relacionamento de alguém com Deus é revelado por meio de sua atividade, foi desenvolvido na revolução protestante. Tornou-se uma opinião predominante na Inglaterra que você poderia ser julgado por sua atividade; que o seu valor como pessoa era demonstrado por suas ações.

Quando eu estava crescendo na Escócia, havia dois tipos de pessoas pobres; havia os "pobres bons" que trabalhavam duro e os "pobres irresponsáveis" -- e a que os pobres irresponsáveis tinham direito? "Nada! Eles fizeram isso a si mesmos!" As mudanças na previdência social diminuíram esse tipo de pensamento, mas instalaram em seu lugar a noção de que só porque você existe em um corpo humano

tem um direito humano básico e deve obter tudo de graça. Eu não acho que isso tampouco realmente ajude as pessoas porque é uma imposição dogmática de fora.

No dzogchen, estamos preocupados com a experiência direta da incorporação. Isso é revelado na experiência direta de outras pessoas à medida que se manifestam no campo compartilhado de experiência e por meio do intercâmbio energético que vem com isso. Nesse campo aberto, seu rosto para mim é algo irreduzível; seu rosto faz com que eu pare em minhas trilhas. Se o seu rosto não me interrompe na minha trajetória autorreferencial então estou diminuído e também diminuo você. Quando experimentamos estar relaxados e abertos e participarmos do mundo juntos, a vida começa a parecer muito diferente. Mesmo que outras pessoas estejam presas em seu senso de isolamento, mesmo que elas nos neguem, nós não as negaremos, pois não precisamos de um julgamento retaliatório para nos manter seguros. Sabemos, é como Jesus disse: "Perdoe-os, Pai; eles não sabem o que fazem."

Costumava ser bastante comum os pais renegarem seus filhos e dizerem 'você é uma vergonha para esta família, saia!', 'se você não fizer o que eu gosto, se você cruzar esta linha, você está morto para mim; eu endureço meu coração para você; desvio meu rosto de você'. O que poderia ser mais terrível do que dizer "eu endureço meu coração para com você" -- o que diabos significa disso? Se fizermos isso, prejudicamos o outro e também a nós mesmos. Também sofremos porque um coração duro é uma coisa terrível de se conviver. O coração é macio, é terno, é sensível.

No entanto, se eu mantiver meu coração aberto para você e você continuar me irritando, teremos um pequeno problema! Então, como gerenciamos situações difíceis? Bem, como analisamos, nós os administramos por meio de um engajamento aberto e honesto, estando presentes nas dificuldades. Fingir que as dificuldades não existem não ajuda, nem ficar obcecado pelas dificuldades e transformá-las em algo enorme. Trata-se de ver as coisas em sua proporção adequada. Se lidarmos com um problema com o tamanho que ele tem, então será administrável. Muitas vezes generalizamos nossos problemas, os globalizamos. Sufocando uma situação nas memórias de dificuldades anteriores, transformamos um evento em uma continuação e uma validação de nossa visão fixa. No entanto, não é, é apenas um evento momentâneo.

Portanto, na prática do dia a dia, o que quer que estejamos fazendo, tentamos prestar atenção ao ser e observar como nos distraímos e que tipo de pensamentos e preocupações nos afastam. Não se trata apenas de atividade mental, mas também de como trazer para o nosso corpo. É importante continuar revisando como estamos em nosso corpo -- permitimos que nosso esqueleto execute sua função de segurar nosso peso? Se pedirmos aos nossos músculos para fazer o que nosso esqueleto deveria estar fazendo, isso não ajuda. Permitimos que nossa respiração se mova livremente para nos apoiarmos? A respiração estabiliza e equilibra o sistema endócrino e nossa taxa metabólica. Grande parte de nossa energia é rítmica; todo o corpo nada mais é do que pulsos rítmicos. A ciência está mostrando cada vez mais claramente como o corpo é um fantástico complexo entrelaçamento de diferentes sistemas, todos os quais devem permanecer em relação e modificar uns aos outros. A respiração é muito central para isso e nos conecta com o mundo. Se não estivermos em nossos corpos, é muito difícil estar no mundo porque nosso estar no mundo não é um evento mental, é um evento corporificado.

No sistema tibetano, existem muitos tipos de ioga e assim por diante, mas não acho que seja útil privilegiar sistemas específicos; é mais importante descobrir qual aula noturna está disponível e qual você pode frequentar facilmente. A prática "adequada" que você realmente faz é muito melhor do que a prática "ideal" que você nunca faz. Se você puder, e desde que o professor não seja louco,

provavelmente é uma boa coisa fazer um pouco de qi gong, tai chi ou ioga. O mais importante é que você está fazendo algo com atenção, com intenção, pacífico e sem agressividade, com o seu próprio corpo, para o seu próprio corpo, na presença de outras pessoas.

Se você está em um grupo de tai chi, está se tornando mais consciente de sua incorporação e também está mais consciente de sua incorporação à medida que se move com os outros. Simultaneamente, você mantém uma consciência aberta de como todo o grupo está se movendo e uma sensação precisa, de dentro para fora, de como seu corpo está. Se você olhar de fora para o seu corpo, não o sentirá realmente de dentro e não estará realmente em sintonia com todo o grupo. No início, as pessoas tentam como um "exercício" e não estão lá; mas, uma vez que começam a relaxar um pouco e sentir isso por dentro, paradoxalmente, ficam mais presentes por fora.

Se você puder obter essa experiência, poderá aplicá-la em seu trabalho. Seja ensinando ou sendo enfermeira, negociando ações ou fazendo compras, em todas essas atividades você está se movendo em um mundo com os outros. Estar presente na própria pele, com a lucidez sem limites, incluindo tudo, traz uma harmonização natural. Isso acontece porque você tem um contato ideal com todos os dados de que precisa. Você tem todas as informações que vêm do mundo e tem um contato ideal com seus próprios loops de feedback interno.

Este mundo é sobre o movimento do conhecimento, da informação. O que chamamos de "informação" não são coisas entitativas sendo movidas de um lugar para outro, mas sim sobre fluxos energéticos. Assim que damos nossa atenção a algo, nossa energia flui com isso; energia e atenção são inseparáveis. Portanto, se nossa atenção está em nossa presença incorporada e também em todo o meio ambiente, nossa energia também está presente, e quando você tem uma sensibilidade energética, pode perceber se algo é bom ou não.

Você pode fazer isso com um amigo que conheceu alguém novo. Ele pode estar muito esperançoso e lhe contar tudo sobre a nova pessoa, mas você a conhece e pensa 'Oh, Oh! Talvez não seja tão bom!' Você pode ver que seu amigo, tendo se apaixonado, está na verdade em uma espécie de estado intrapsíquico. Por serem apanhados em suas fantasias, projeções e esperanças, ele não está realmente vendo a pessoa, ele está "em si mesmo". Para ele, a pessoa é uma fantasia, mas você pode ver a pessoa sem fantasiar e ter um pouco mais de noção de alguns dos problemas que virão. Isso é muito triste, não é? Você deve quebrar a bolha de seu amigo ou deixar para lá? Os dilemas da vida!

Sabemos que somos seduzidos pelas coisas; sejam pessoas, bens ou problemas, somos levados a privilegiar em demasia o valor de eventos específicos. Se pensarmos em um campo de experiência, quando algo é atendido de maneira muito particular, sai do fundo total e vai para o primeiro plano. Torna-se o foco de nossa atenção, à medida que os outros fenômenos que estão se apresentando vão ficando para trás. Essa pulsação de primeiro plano para segundo plano acontece o tempo todo. Se você está dirigindo um carro, está olhando para a sua frente e também no espelho para ver atrás de você, e é pelo movimento entre essas esferas que você se mantém em contato com o campo em evolução enquanto se move em alguma velocidade.

Quando ficamos fixados, tendemos a tornar a figura principal algo que precisa retroceder e tendemos a manter em segundo plano as coisas que precisam estar à frente. Isso é o que acontece com o apego, onde nos prendemos a fenômenos destacados de acordo com nossa própria disposição ou tendência, independentemente das reais necessidades do ambiente em evolução. Quando fazemos isso deixamos o enredo, porque a vida é o que nos chega.

Se eu desse ao Papa um conselho sobre quem deve ser canonizado, diria São John Lennon! Porque quando ele disse "a vida é o que acontece quando você está ocupado fazendo outros planos", falou a verdade mais elevada. É disso que se trata. Pare de se preocupar! Porque você não pode resolver isso de outro lugar, a vida está aqui, está na sua cara. A vida é o que você recebe e se você não está aqui, você não está vivo -- é simples assim. Todas as coisas mentais do ciberespaço em que passamos tanto tempo são simplesmente o roubo de nossa própria existência -- e esse é o verdadeiro demônio. Em vez disso, podemos ficar perto de nossa existência corporificada, perto de outros; onde o coração está aberto e o amor é o que se move entre nós, não de forma sentimental, mas na forma de valorizar a honestidade, a conectividade e a expansão do potencial das pessoas.

Como sabemos como a vida das pessoas vai evoluir? Como podemos dizer como alguém é? O maior desserviço que prestamos aos outros é 'conhecê-los'; porque se os conhecemos, chegamos a um ponto em que reafirmamos a eles que são quem pensamos que são. Se quem pensamos que são, é também quem eles pensam que são, você tem um cenário em que nada se move, e o conhecimento, nesse sentido, é uma violência. Em nossa cultura, isso pode parecer uma noção bizarra, mas acho que é realmente verdade. Não sabemos o que podemos nos tornar e também não sabemos o que precisaremos ser conforme a cultura muda. Portanto, se pudermos ficar perto de nós mesmos e dos outros, poderemos ver mais precisamente como as pessoas começam a se manifestar, e com essa manifestação ficar com a leitura mais ampla do potencial das pessoas.

No meu trabalho clínico frequentemente vejo homens gays e quando eles contam a história de terem que crescer e contar aos pais que são homossexuais é horrível, porque os pais muitas vezes não têm espaço mental para essa possibilidade. Portanto, o estado da criança, o que ela experimenta como a dádiva absoluta de seu ser, é experimentado pelos pais como um ataque à sua identidade como pai. Então o pai fica preocupado, "bem, se eu tivesse feito isso" e "eu não deveria ter enviado você para aquele acampamento dos meninos'... A criança está dizendo, "estou realmente com medo, estou descobrindo que sou alguém que nunca pensei que seria, não sei nada sobre o que deveria acontecer neste mundo, estou em processo de formação". Mas eles estão sendo castigados com todos esses julgamentos e com pessoas tentando colocá-los de volta na forma exigida. Podemos ver porque os pais fazem isso -- por causa de sua ansiedade, sua rigidez, sua falta de liberdade em si mesmos, seus preconceitos e assim por diante -- mas o que todos nós precisamos é dar boas vindas ao mundo e o maior inimigo do acolhimento é o preconceito.

Quando vemos o rosto de outra pessoa, ela já está aqui, na nossa frente, e como não receber alguém quando ela chega? Se você disser, "bem, você não deveria ter chegado, volte e finja que não fez isso", é tolice; nós somos como somos. Portanto, o trabalho principal é olhar para nossos próprios corações, vendo "como não dou boas vindas a mim mesmo e aos outros?". E passar disso para "como não dou boas vindas ao mundo e como experimento o mundo em de tal forma que sinto que não me dá boas vindas?", porque muitas pessoas agem no mundo como se esse fosse o inimigo e veem o mundo como algo que os ataca.

Lembro-me de que, quando criança, as vespas entravam em casa no verão e as pessoas diziam: "O que essas coisas terríveis estão fazendo na casa?" Como se a casa tivesse uma pequena placa do lado de fora dizendo "Pare, vespa, não entre!" As vespas não veem assim. Elas estão apenas voando, então passam por algum pequeno buraco e de repente estão nesta terrível "zona dos demônios" onde as pessoas estão tentando matá-las e não há nada para comer! Se pensarmos "É minha casa, não deveria haver formigas nela, não deveria haver nenhuma dessas coisas nela", então começamos a pulverizar em todos os lugares. Então estou determinando que este é meu território e "não quero mariposas, não quero

moscas, não quero piolhos, não quero nenhuma dessas criaturas do mundo em meu espaço. E é o meu espaço porque estou pagando a maldita hipoteca, eu comprei... é meu!" Essa é a mentalidade, não é? Claro que é difícil saber o que fazer com as criaturas, mas também se pode ser sensível -- você pode pegá-las, jogá-las para fora, por cima do muro no jardim do vizinho!

Na minha experiência, o dzogchen torna a vida interessante. Ao invés de ver as coisas como problemas a serem resolvidos, cada momento é um convite à curiosidade; curioso sobre "bem, como devo me posicionar aqui?" Por exemplo, se você descobrir que tem um ninho de vespas, o que deve fazer sobre isso? Existe alguma maneira de não perseguir as vespas e também de não se sentir perseguido por elas? Existe a possibilidade de vivermos juntos onde as espécies interagem de uma forma que não causa dor e dificuldade? Sem dominação e controle podemos ter uma coexistência? Qual é o preço dessa coexistência? Normalmente é algum tempo, alguma preocupação, alguma consideração; e com isso nos movemos um pouco. Quando nos movemos, abrimos espaço para o outro e então não é tão ruim; nós realmente aprendemos algo sobre o outro. Se, no entanto, começarmos com uma suposição: "Oh, vespas são muito perigosas, é melhor destruí-las antes que nos destruam" ou "Os iraquianos são muito perigosos, é melhor destruí-los", ou "Os americanos são muito perigosos, é melhor destruí-los", parece fácil... mas a gente tem que morar junto e morar junto é muito difícil, não é fácil.

A generosidade do coração

Como podemos achar interessante estar no projeto de viver juntos, ou de compartilhar espaço com as pessoas, de colaborar com as pessoas -- uma vez que ver as limitações dos outros é sempre mais fácil do que ver as suas próprias limitações? "O cisco no olho do meu irmão, a trave no meu" -- é assim que a vida é; por isso é sempre mais fácil tentar ajudar outras pessoas. Se estivermos pensando de acordo com o voto do bodhisattva sobre benefício mútuo, então, tanto quanto possível, estaremos tentando uma situação ganha-ganha. Porque se você ganhar e eu perder, isso é inútil, é um desequilíbrio -- ambos temos que vencer; e isso depende de uma visão do mundo que é infinita.

Se você opera com a noção de um conjunto fixo de recursos como sua metáfora dominante, o que as pessoas chamam de "jogo de soma zero", você tem uma visão que diz que o ganho de uma pessoa é a perda de outra. Com essa visão, a generosidade é um jogo de canecas; significa apenas dar algo que você tem, portanto, é um meio de ter menos. Não há a percepção de nada no seguimento desse gesto. Se eu acho que há apenas cem unidades de alguma coisa e só tenho duas unidades dessas cem, então tenho que me agarrar às minhas unidades, porque se eu der a vocês uma das minhas unidades, agora terei apenas uma. Não quero ter apenas uma, porque uma é muito próximo de nenhuma, então prefiro duas. Assim, se eu perdesse pelo menos uma, ainda teria algo, então ter um pouco mais sempre ajuda. Tentar impedir que você tenha acesso ao que é meu também faz sentido, porque se eu perder o que é meu, não terei nada.

Se dissermos "eu só darei para você, se você der para mim" e, no final, "funcionou bem e não há ganho nem perda, estamos quites", isso envolve uma grande quantidade de esforço porque as contas muitas vezes não se equilibram. Ao passo que, com uma noção de interdependência complexa, se eu der para você, então, mesmo que você não possa me devolver, outra pessoa o fará. Estamos fazendo um movimento gestual onde, vendo a necessidade de uma situação, fazemos o que podemos com a confiança de que algo vai voltar para nós. É porque me movo em sua direção que outra pessoa pode ver algo em mim, e assim pode fazer um movimento em minha direção.

O coração precisa acreditar que oferecer vale a pena. Uma vez que você perde essa esperança, uma vez que você estiver calculando tudo o que tem em todos os níveis do seu ser, você vai para uma pequena

prisão, você constrói um quarto murado para si mesmo e é assustador. É importante notar a ênfase no budismo: que a visão e a meditação precisam estar aí, de forma adequada, antes da atividade. Compaixão não significa necessariamente dar dinheiro ou coisas ou tempo a outras pessoas. Não se trata primordialmente das transações concretas no mundo, mas da nossa disposição ou orientação. A economia do coração é baseada na infinidade de abertura e amor. Esses recursos nunca diminuem e de fato parecem crescer e florescer através da generosidade que é a pulsação da não dualidade.

Você pode se sentar de manhã pensando "que todos os seres sejam felizes; que eu traga paz e amor a todos os seres que encontrar hoje" e você se move no mundo com essa possibilidade. Compaixão significa disponibilidade, um giro na direção de todos os seres para acolhê-los como são com o coração aberto. Não significa que, se um mendigo pedir algum dinheiro, você lhe dê dez libras em vez de uma, não se trata de uma ideia de que ser compassivo signifique dar muito. É uma orientação, porque se eu der muito para uma pessoa não terei o que dar para outra. Fundamentalmente se trata de uma disponibilidade energética e então, em termos de recursos precisos, você tem que fazer alguns julgamentos sobre o que isso significa.

Lembro-me de que, quando morava com CR Lama em Shantiniketan, havia uma mulher que lecionava na universidade e que se tornara perturbada, ela provavelmente era psicótica e, de vez em quando, ficava bastante selvagem. A esposa de CR Lama queria trazê-la para dentro de casa porque ela estava em um estado perturbado e vulnerável. O lama disse a ela: "Você a traz, você cuida dela! Se você tem tempo e energia para cuidar de uma louca nesta casa onde você tem quatro filhos, três cachorros e muitos alunos, aproveite! Mas eu não estou envolvido. Pense bem!" Claro que ela não a trouxe para casa. Foi uma ideia linda, mas a realidade de trazer alguém que está muito perturbado para dentro de sua casa quando você já está no seu limite precisa ser pensada com clareza. A compaixão precisa estar baseada na sabedoria.

Não é que a pessoa tenha que se martirizar ou se sacrificar, porque a compaixão tem a ver com o benefício mútuo e universal e tudo o que está envolvido precisa ser validado. Ontem estivemos olhando para os três níveis: a abertura, a potencialidade e a manifestação precisa. A generosidade do coração é permanecer infinitamente aberto. Isso dá suporte ao contato com a potencialidade do campo, com todas as possibilidades dentro da situação. Dentro disso, há uma manifestação precisa de uma capacidade de resposta espontânea infinita.

Isso precisa ser uma experiência integrada, porque se nosso corpo agir contra nossa mente haverá consequências. Não adianta a mão direita assinar cheques em branco enquanto a mão esquerda empunha uma arma, porque assim faliremos -- algumas pessoas vivem assim. Quanto mais nos conhecemos em todas as dimensões do nosso ser, mais vivemos com um senso de sermos capazes. É inegável que nossa capacidade oscila, alguns dias podemos fazer muito e outros não.

Se você assume que alguém está sempre disponível de uma maneira particular, você está cego para a impermanência, que é o mais básico de todos os ensinamentos do Buda. Tudo muda -- não somos fundamentalmente confiáveis no nível de nossa manifestação precisa. Qualquer um de nós pode ter uma depressão ou sofrer um acidente e, nesse estado, nossa energia disponível para os outros diminuiria. Então, pessoas que antes nos viam como amigáveis, enérgicos, disponíveis -- e presumiam que sempre seríamos assim ficam surpresos ao perceber que não estávamos mais disponíveis da mesma forma.

Essas mudanças fundamentais em nossa manifestação podem ocorrer porque não existimos verdadeiramente como entidades fixas. A ideia de pessoas com existência real e duradoura é apenas um

conceito ilusório. Eles são padrões de energia que surgem na co-originação dependente, dependente do equilíbrio de muitos, muitos fatores. Por isso, por sermos fenômenos de campo, como o campo muda, então mudamos. Não somos os donos de nosso destino e, portanto, precisamos ter cuidado com o que prometemos às pessoas; o que o coração promete, a mente precisa saber, e a boca muitas vezes não deve dizer.

Estar ciente da natureza de sua capacidade, e de que ela pode ser limitada, tem a ver com a função de seu engajamento energético no mundo. Só porque não quero dar a todos meu endereço e convidar todos para comerem minha comida para sempre, isso não significa que devo fechar meu coração a eles. Isso não significa que devo vê-los como perigosos ou ruins; meu coração deve se manifestar para eles.

Se alguém nos rejeita ou nos explora e escorregamos dessa sensação sentida da infinidade de nosso ser para o nosso ego limitado e defensivo, então é muito fácil chegar à conclusão: "Bem, eu não vou fazer isso de novo! De que vale ajudar outras pessoas; você apenas é roubado e abusado. Vou cuidar de mim mesmo!" É por isso que a compaixão precisa ser fundamentada na sabedoria, na abertura ilimitada incondicional da consciência.

Enquanto caminha pela rua, você pode pensar "que essas pessoas sejam felizes, desejo-lhes tudo de bom". Quando vemos as pessoas saindo para trabalhar, podemos desejar-lhes do fundo do coração "que você seja feliz, que você seja feliz". Não conhecemos essas pessoas que estão ansiosas para trabalhar, mas por que não desejaríamos o melhor a elas? Essa intenção é um presente; não é uma intenção de obter elogios ou uma resposta positiva. Esta luz, este fogo, este amor, não pode apagar se ficarmos em contato com ele.