

---

# *Liberdade Natural*

---

James Low

---

*Badow, Poland, April 2009*

*Transcrito por Joanna Janiszewska-Rain*

*Editado por James Low*

*Traduzido para o português por João Vale*

## **Extratos**

***O ponto básico do samsara é a tentativa desestabilizar o que nunca pode ser estabilizado e isso não tem fim. Enquanto nós estamos nos matando para fazer o impossível, não estamos prestando atenção para a única coisa que é estável, a porta do nirvana.***



***O budismo oferece formas de despertar desse sonho de solidez, mas isso não quer dizer que nós deixamos para trás este senso das coisas serem fortemente reais e entramos no nada total. Quer dizer sim que nós paramos de investir demasiado em momentos passageiros e permanecemos abertos e presentes. E assim, momento a momento, nós podemos experimentar o mundo diretamente.***



***Quanto mais privilegamos o relaxamento ao invés da excitação, mais sentimos que a abertura é a nossa residência. Esta é a base da hospitalidade para todas as coisas, porque quão mais nós experimentamos nossa natureza como vazia, mais generosos e acolhedores podemos ser com o que quer que esteja surgindo. Assim, vemos que não há nada nos objetos que pode nos machucar e nada nada em nós mesmos que pode ser prejudicado.***



***É como nas artes marciais, estamos usando a energia da outra pessoa, não a nossa própria, para derrotá-la. Uma vez que todos os fenômenos são impermanentes, eles se dissiparão de toda forma: não há necessidade de mandá-los embora. Uma vez que todos os fenômenos são impermanentes, não faz sentido segurá-los. Esta é a essência da prática dzogchen.***



***Se você pensa “Eu entendi”, você põe o Buda em seu bolso, mas depois quando você olha novamente, você vai achar apenas um tipo de tofu. O que quer que seja transformado em uma coisa vai mudar e apodrecer. A melhor forma de usar o darma é não tomá-lo com tanta seriedade mas ativamente usá-lo para suavizar suas crenças rígidas.***



***Eu imagino que, para todos nós, no curso das nossas vidas, muitas portas se abriram na nossa frente, com novas oportunidades e possibilidades. Porém, por causa das nossas dúvidas, confusões e sentimentos de ansiedade, nós não atravessamos essas portas. É muito útil refletir sobre isso e ver o poder que a nossa identificação com um pensamento tem de determinar nossa identidade operativa. Dessa forma, o pensamento impermanente, em sua reivindicação de definir uma situação como finita e estável, obscurece a única situação verdadeiramente permanente, a abertura imutável da nossa lucidez.***



*Cada um de nós precisa decidir se continuamos a construir nossa identidade em conceitos limitados ou se nos abrimos para os ensinamentos e exploramos diretamente quem somos. Conceitos limitantes podem nos trazer conforto em sua familiaridade, ainda que diminuam a nossa disponibilidade para a hospitalidade incessante da nossa natureza não nascida. Observe em quantos muitos pequenos mundos você já investiu seu tempo e sua energia. Relembre como eles desapareceram. Seu amigo verdadeiro e aliado não estão distantes. Na verdade, se você parar de ser tão ocupado, e, também, de procurar com tanta intensidade, você vai achá-los onde eles já estão.*

### Conteúdos

James Low	1
Introdução: a meditação focada	3
Observando nossos pensamentos	9
O guru é um caminho de despertar nossa verdadeira natureza	111
Dois aspectos da impermanência	133
A prática de Lhagthong / vipassana. “Não cozinhe nada”	177
Quem vai se iluminar?	20
Da forma que é	233
Dois aspectos usando movimento e sensação	244
As três afirmações de Garab Dorje	25
Gentileza e ternura	288
A diferença entre consciência focada e lucidez	299
Não descansa dentro de um pensamento	30
Estando presente ao invés de ausente, no estado natural	332

### Introdução: a meditação focada

---

Olá, muito bom estar aqui. Nós temos um pouco de tempo juntos este final de semana para fazer um pouco de prática e explorar a visão do Dzogchen. Vamos começar com o calmo sentar, encontrando um foco para a nossa atenção, seja no movimento da nossa respiração, ou em uma forma simples externa, como uma marca no chão. Mantenha uma simples intenção: “É nisto que irei focar” e retorne para este ponto, uma vez após a outra, não importando o que aconteça.

Há muitos diferentes funções operando nesta forma de simples sentar. Uma diz respeito ao fato de que várias tensões surgem, quando nos movemos nas complexas situações que constituem nossas vidas. Essas tensões emergem quando encontramos coisas que não gostamos, coisas que gostaríamos de jogar fora mas não conseguimos. As tensões também vem de coisas que nós gostaríamos que estivessem mais perto de nós, mas que também não conseguimos fazer isso acontecer. Embutidas no empurra e puxa da polaridade entre negativo e positivo, essas tensões se imbricam nos padrões da nossa respiração e do nosso sistema hormonal e muscular. Quando sentamos na prática, podemos sentir o nosso corpo começando a destrancar. Nossa respiração relaxa e se abre, nossos músculos se descontraem um pouco e nós nos acalmamos.

A prática tem dois aspectos: manter o foco e relaxar. Se você tentar manter a postura com muito esforço, você irá forçar a si mesmo e ficará tenso. Na meditação, nós podemos ficar distraídos de novo e de novo. Isso é, ao mesmo tempo, importante e não importante. Quando nós erramos, são apenas erros. É importante reconhecê-los e trabalhar com as suas consequências. Este reconhecimento é mais fácil quando vemos que esses erros não nos fazem pessoas ruins.

Ontem eu estava andando em um parque em Londres, e havia uma mãe com uma criança pequena e um cachorro. A criança queria ir em uma direção e o cachorro em outra. A mãe queria que os dois fossem na mesma direção que ela, então ela dizia: “Cachorro mal! Cachorro mal!” ainda que o cachorro não estivesse sendo mal, ele estava curtindo o parque. Estava apenas excitado pelo ar fresco, cheio de cheiros.

Este tipo de resposta pode facilmente surgir em nós. Nós tomamos uma conclusão particular sobre como nós somos e damos a isso um valor moral, como se errar, ou experienciar as coisas indo numa direção que nós não queremos, fosse um sinal de alguma qualidade interna de equívoco ou ruindade. O que realmente acontece é que um evento surge e então desaparece. Um dos principais ensinamentos do Buda foi sobre a impermanência: o fato de que cada fenômeno surge e segue. Ao invés de prestar atenção à transitoriedade dos fenômenos, nós tomamos a vida como muito séria e os fenômenos como sendo realmente reais. Então, traduzimos os fenômenos em representações mentais. Podemos então pensar, “Isso não devia ter acontecido. Como eu pude deixar isso acontecer? Eu devo ser estúpido por ter deixado isso acontecer”. Cada um desses pensamentos aumenta ao mesmo tempo a intensidade emocional que sentimos e a validade aparente, o poder aparente, do evento que agora só existe como uma representação mental. Ainda que cada pensamento seja apenas uma abstração se movendo transitoriamente no espaço e tempo, pode criar em nós o senso de algo muito sólido, muito real, um verdadeiro definidor de quem nós somos.

Outra função deste tipo de meditação é nos dar a oportunidade de começar a examinar a atividade da nossa mente, de observar como nós surgimos momento a momento. Isto quer dizer, se não somos capturados pelo conteúdo semântico do pensamento, nós podemos começar a experimentar o gesto ou o movimento das cognições, dos afetos, das sensações, etc. Por ‘gesto’ eu quero dizer que cada um desses fenômenos são um movimento de comunicação, uma conexão, uma junção de aspectos do campo da experiência e, também, apenas um momento, surgido no tempo.

Se nós estamos em um relacionamento, nós podemos dizer para o nosso amigo, “Eu estou realmente chateado pela forma como você falou comigo ontem”. Alguma coisa realmente aconteceu ontem. Quando é ontem? “Seguramente dentro de mim, porque eu me lembro de tudo: como você me olhou, como você falou comigo...Eu lembro muito claramente...E eu continuo dizendo a você sobre o seu terrível crime, porque você não se culpou o suficiente”. Isto

quer dizer, eu preciso que você tome a minha memória como algo sério, o que é o mesmo de dizer, “Eu preciso que você *me* tome seriamente!” Um evento ocorre, nós temos a nossa interpretação particular, a nossa leitura dele, e esta resposta toma a forma de um tipo particular de solidez. Ela é reificada: torna-se algo que aparenta existir inteiramente, em si mesma, como um fato. Então, o que quer que tenha acontecido, a questão de ontem agora parece ter duas formas. Uma forma é inalcançável como um eco, uma vez que o evento verdadeiro se foi. E tanto eu quanto a pessoa com a qual eu discuti fomos também, uma vez que nós não somos mais, precisamente, as pessoas que éramos ontem. Daquele momento de ontem para agora, muitas coisas aconteceram que impactaram e nos transformaram. Mas se mergulhamos em uma lembrança intensa do que lembramos do que aconteceu, nós trazemos a construção do evento desaparecido para este momento. Estas duas versões ocorrem ao mesmo tempo. Verdadeiramente, o evento se foi e as pessoas mudaram, mas também é possível reencená-lo, recriá-lo, de forma que ele aparente ter um legado duradouro. Este tipo de apego, de intensa identificação com eventos, é a força que cria sofrimentos.

Uma função da meditação é nos permitir observar, com mais precisão, de que maneira nossos mais sutis pensamentos - tão leves e impossíveis de serem agarrados, como as nuvens no céu - podem aparentar ser tão sólidos e reais. A realidade aparente dos pensamentos, conectada, momento-a-momento, leva a uma construção do nosso mundo que parece mesmo ser intensamente real. O budismo oferece formas de despertar desse sonho de solidez, mas isso não quer dizer que nós deixamos para trás este senso das coisas serem fortemente reais e entramos no nada total. Quer dizer sim que nós paramos de investir demasiado em momentos passageiros e permanecemos abertos e presentes. E assim, um instante após o outro, nós podemos experimentar o mundo diretamente. Podemos nos abrir para cada momento, não importando como ele seja, porque começamos a ter confiança de que o que quer que vá surgir não vai durar para sempre. Além do mais, a verdade da impermanência significa também que podemos experimentar-nos de forma não fixa. Começamos a ver diretamente como nós nascemos, surgimos e nos dispersamos a cada momento, e percebemos que a qualidade de cada momento é diferente. Isso revela um dos mais importantes frutos da prática: que nós experienciamos diretamente a emergência do nosso ser sem precisar permanecer em um sentido fixo de ser isso ou aquilo. A qualidade básica da nossa existência, do nosso ser, agora com menos defesa e definições, começa a oferecer mais acolhimento para o que quer que surja no momento. Isto permite mais espontaneidade e flexibilidade. Esta prática muito simples de sentar e observar o fluxo da respiração nos dá a base para um laboratório onde podemos examinar nossa existência.

No Budismo, liberação quer dizer liberação do poder do nosso condicionamento passado. Existem vários aspectos de condicionamento. Uma das formas são as que emergem externamente na nossa infância. Quando somos criança os padrões e contornos da família em que crescemos tem um enorme impacto. Bebês não possuem proteção contra o ambiente. Eles não só não podem usar a linguagem para mediar a experiência como também não tem a força física para manter as coisas ruins longe. Nesse estado de absorção total o bebê precisa lidar com imensas quantidades de informação para poder suprir o seu cérebro em rápido desenvolvimento. Dessa forma, na infância, nós nos tornamos condicionados pelos sabores particulares que estão presentes no nosso ambiente. Nos tornamos tão acostumados aos nossos condicionamentos que eles se tornam invisíveis para nós. Mais tarde, vamos ter que encarar a dolorosa tomada de consciência desta natureza limitada pelos hábitos que nos constituíram. Precisamos realmente ver como realmente somos antes de começarmos a mudar a situação.

Ainda mais sutil é o condicionamento que se manifesta como uma identificação primária com o corpo como sendo a base suficiente e verdadeira da nossa experiência. Com isto surge o sentido de que a nossa mente existe dentro do corpo, como uma base material que é essencialmente finita. Se nós acreditamos nisso, então vai parecer que a nossa existência é tão simples como um construto que vai desaparecer quando a morte chegar. Há uma falta de sentido desoladora em uma visão tão materialista. A radiância infinita da nossa natureza é obscurecida por essas crenças tão limitantes.

O que é a mente? Ela é uma coisa? Se é uma coisa, onde está? Talvez ela possa ser nosso nariz, nesta coisa esponjosa dentro de uma caixa de osso na nossa cabeça? Se você tomar essa rota, então a base biológica que suporta você determina o seu começo e o seu fim. No entanto, do ponto de vista de muitas escolas do Budismo, e, em particular, no dzogchen, a mente livre de condições não repousa em lugar algum. Não é criada por qualquer coisa. Não é uma substância. É mais a esfera ou o lugar de lucidez no qual todos os fenômenos se movem. Porque a mente não possui uma forma física, não tem limites. Não é algo que possa ser localizado em algum lugar, e isso faz com que seja difícil de encontrar. Nós estamos tão acostumados a experienciar o mundo através dos cinco sentidos que eles parecem revelar o mundo das coisas. Nós vemos entidades fora e imaginamos que somos algum tipo de entidade similar internamente.

Nesta época do ano quando as árvores florescem, tudo aparenta ser tão vivo e maravilhoso. É muito delicioso caminhar nos campos e ver quantos tons de verde ocorrem na natureza. Isto quer dizer, nossa vida, nossa vitalidade se movimenta através dos órgãos dos sentidos, recebe o mundo de volta e isso confirma nossa existência. Nós estamos acostumados a ver 'coisas': paredes, casas, carros, pessoas, cachorros. Nós também estamos acostumados a experienciar memórias. Se nós sentamos e pensamos sobre isso, podemos lembrar a jornada que fizemos até aqui hoje. Essa jornada não existe mais porém seus traços sutis estão no presente como algo que nós podemos pensar sobre. Nós podemos também pensar sobre o futuro que ainda é menos real que o passado. Pelo menos o passado 'existiu' mas não temos nenhuma ideia se o futuro irá realmente vir. Nós podemos pensar que vamos finalizar aqui no domingo e que na manhã de segunda, vamos voltar ao trabalho. Realmente podemos imaginar que isso será assim. Há algo que ainda não surgiu, algo que é apenas um ideia, e quando nós pensamos nisso pode causar todo o tipo de movimento: esperança, medo, alegria, tristeza, terror e por aí vai. Então, podemos experimentar fenômenos muitos sutis os quais a nossa consciência ordinária atua para desenvolver nosso senso de estarmos em um mundo verdadeiramente existente.

No entanto, a mente em si mesma não é um objeto. Não é algo que possamos encontrar como uma 'coisa' no mundo. Nós a encontramos pelos seus traços. Por exemplo, externamente nós temos a espacialidade do céu, ainda que não possamos ver o espaço em si mesmo. Nós vemos o espaço quando vemos coisas se movendo dentro dele. Vemos um pássaro voando sobre o céu, mas não vemos sobre o que ele está voando. O espaço que é atravessado está na nossa frente; não está escondido - ainda assim nós não conseguimos vê-lo. O pássaro está mais avançado que nós. É um dia quente, o vento termal e morno começa a chegar e pássaros grandes como águias começam a voar. Então, por termos visto o pássaro e aplicarmos conceitos nós podemos inferir a presença de um fenômeno sutil como o vento e imaginar que eles existem como algumas coisas em si mesmos. Ainda assim, o espaço não pode ser visto.

Na tradição budista, a mente é frequentemente comparada ao espaço. O espaço facilita a manifestação de todas as coisas, ainda que não seja uma coisa em si mesma. A mente, de forma semelhante, facilita ou providencia o espaço para todas as experiências que nós temos, ainda que não seja algo que possamos experimentar como um objeto. A função da meditação é nos

fornecer suporte para relaxar e integrar-nos na dimensão aberta do nosso ser. Isso permite o movimento livre de toda nossa energia, todo nosso potencial e capacidade de manifestação. Com isso, nós começamos a experimentar nós mesmos como um movimento no espaço, junto à todas as outras formas que também se movem neste espaço. Isto quer dizer: aqui estou eu e eu estou nesta sala. Onde quer que eu esteja consciente da minha existência, sempre haverá uma localização em algum lugar. O corpo está sempre no mundo, o corpo faz parte do mundo. Isto é muito importante, uma vez que a mente revela simultaneamente tanto o que nós tomamos como sendo o sujeito: “Eu, eu mesmo” e o mundo que estou experienciando. É claro que a maior parte do tempo a nossa experiência é mediada pelo nosso sentido de “eu estou aqui dentro olhando as coisas através dos meus sentidos” de forma que parece que vivemos como uma aranha na teia, escolhendo quais os sinais que são importantes para nós. Todos os fios de algum forma retornam para nós, e isto cria um pequeno frame de referência: “O que é importante sobre esse mundo é o que diz respeito a mim e, se não disser respeito a mim, eu não ligo”. Mas isto é um desequilíbrio. Esta forma de ignorar nosso contexto atual pode apenas resultar em caos. Podemos ver nos dias de hoje muitos desastres ecológicos que estão acontecendo. Por exemplo, quando uma imensa floresta tropical é vista apenas como um uma fonte de madeira, elas são cortadas muito rapidamente. Isso tem enormes consequências nas nossas vidas, mas para estar em contato com isto, nossas mentes precisam estar grandes: nós precisamos pensar cem anos à frente. Precisamos pensar sobre o bem estar de outras pessoas, ao invés de pensar apenas nas nossas questões imediatas. O senso da centralidade do meu ‘eu’, a ideia de que sou o centro do mundo, que tudo é sobre mim, cria uma visão da nossa existência muito desequilibrada. Isso se dá, especialmente, quando pensamos: “A vida é curta, eu tenho tantas coisas para conseguir antes de morrer.” Então a imediatez do momento não se torna um lugar de espontaneidade vital mas sim uma oportunidade vazia, a se ter mais.

Da perspectiva budista, este é um tipo de cegueira porque quando olhamos nossas vidas, nós podemos ver que sempre estivemos procurando mais...e mais e mais...e o que quer que nós tenhamos conquistado, vai embora. Tão logo nós alcançamos alguma coisa, ela se transforma, seja um novo sapato, um novo emprego, ou um novo namorado. Tão logo o objeto seja ganho, ele começa a se transformar e revela não ser aquilo que nós achávamos que era. Quando as coisas ficam no nível do desejo, podemos projetar nossas fantasias sobre elas mas quando conseguimos o objeto real, nunca é como nós imaginamos. E então há uma lacuna da qual surgem mais fantasias, algo a mais para esperar. A decepção que emerge no momento do encontro verdadeiro é muito significativa. Porque, de alguma forma, é o sinal do erro de tomar a imaginação como sendo um guia confiável sobre o que irá para acontecer na nossa experiência. Da mesma forma que a língua tem uma relação inexata com o mundo fenomenológico, os nossos medos e esperanças também tem.

Há muitas desordens psicológicas nas quais as pessoas ansiosamente imaginam situações difíceis que nunca surgiram. O fato de não acontecerem realmente não faz as pessoas pararem de imaginá-las. E o fato de não haver uma base sólida para a imaginação também não diminui a intensidade da dor e do medo que emergem do pensamento ansioso. Quando começamos a ver que o jogo da nossa imaginação cria o mundo, a porta se abre para vermos a natureza ilusória de todos os fenômenos, incluindo nós mesmos. Isso nos liberta da armadilha de acreditarmos na realidade substancial das nossas imaginações.

Nós vamos fazer uma pausa, vejam se vocês podem encontrar um lugar onde apenas você exista! Talvez você consiga ou, talvez, aonde quer que você vá, você vai encontrar outra coisa...Sujeito e objeto surgem juntos mas na nossa interpretação dualista nós achamos que são domínios separados.

Nós supomos a primazia do sujeito: “eu existo dentro deste corpo. Eu sou estável e confiável, enquanto todas as coisas vêm e vão”. Isto é algo que nós podemos observar e examinar para ver se é realmente verdadeiro. Qual é a estabilidade e a confiabilidade do corpo? É o corpo uma coisa fixa ou um fluxo incessante de sensação e experiências relacionados aos nossos cinco sentidos? Nossa mente tem um conteúdo estável e fixo?

Na simples prática do sentar, apenas observamos o fluxo da nossa respiração sem distração. Na vida, frequentemente vemos o pensamento como um tipo de inimigo, como algo que vem e nos perturba, levando-nos para longe do que nós estamos fazendo. Neste caso, nós gostaríamos de desenvolver mais ainda a capacidade de manter um claro foco de atenção. Há algum benefício nisso, porém, realmente, nossos pensamentos não são nossos inimigos, uma vez que, sem eles, muitos aspectos das nossas vidas seriam impossíveis. Então nosso desafio é encontrar uma forma de, a cada instante, estar com o que quer que esteja assomando na nossa experiência, sejam pensamentos, sensações e sentimentos, e observar qual é a natureza do que está surgindo.

Em muitos sentidos nós nos tornamos tolos através do conhecimento. Nós desenvolvemos muitas formas de saber sobre o mundo e terminamos por acreditar no que conhecemos. Então passamos a viver dentro da bolha das nossas premissas sem realmente ver o que está ali. Todas as nossas experiências são mediadas por traços do que realmente aconteceu e pelas histórias interpretativas que nós elaboramos. Então, a vida se torna um pouco sem interesse. Nós podemos experimentar o mundo sem ter nossos pensamentos fechando-nos dentro de um conhecimento pré-existente? Podem nossos pensamentos nos apoiarem como uma onda que surge, permitindo-nos aprofundar, de forma mais direta, dentro da experiência? Paradoxalmente, quando não estamos cheio de conhecimentos, há muitas possibilidades, e tão logo nós começemos a saber algo definitivo, as possibilidades começam a diminuir. Não é que os pensamentos causem problemas mas a forma como nós os usamos. Quando nós nos fundimos com eles e os tomamos como sendo reais, nos perdemos em um mundo mental que aparenta ser real e confiável. Uma das funções da meditação é nos ajudar a nos tornar conscientes da real natureza do pensamento. Pensamento é o que tomamos como garantido mas nós apenas temos pensamentos. Ainda assim, o que eles são? Como eles existem na mente? Por quanto tempo eles permanecem lá? Onde eles ficam? Alguns pensamentos aparentam estar na nossa frente, outros parecem estar atrás, há diversas possibilidades.

Quando focamos na respiração isto nos dá um tipo de estabilidade devido à regularidade. Permite que observemos o que está ocorrendo. Como se estivéssemos conduzindo um experimento científico em um laboratório, nós gostaríamos de limitar as variáveis de forma que pudéssemos ver a estrutura do movimento que estamos focando. Assim nós podemos examinar a sequência de causa e efeito. Nossas vidas ordinárias são tão incrivelmente complicadas mesmo se nós apenas sentamos e conversamos. Tanta coisa está acontecendo ao mesmo tempo! Se você sair e olhar um pouco, vai ver tantos tamanhos, cores e formas! É como se na nossa vida diária estivéssemos em um estado de manejo de crises incessantes. Não é como se fosse uma crise real ainda que sempre há o risco de sobrecarga sensorial, um grande esforço de editar tudo o que está acontecendo para dar forma e orientação para a experiência. Quando nós meditamos, relaxamos e apenas deixamos ir e vir o que quer que esteja vindo ou indo.

Nesta simples meditação tranquilizante nós decidimos sentar calmamente, não movendo muito nossos corpos enquanto focamos em um simples ponto na visão ou observamos o simples fluxo da respiração. Isso significa que há muito menos trabalho para a nossa consciência mental realizar. Por restringir o intervalo da entrada sensorial e diminuir a quantidade de esforço mental, nós começamos a ver como surgimos a cada pensamento.



## Observando nossos pensamentos

---

De algumas formas, o pensamento é como um vírus. Ele nos invade e nos toma por inteiro, e tenta adaptar o ambiente para os seus propósitos. Como seres vivos, nós temos muitos, muitos pensamentos. Nós podemos usar a meditação para praticar um pouco a diferença entre o pensamento intencional e o enredo habitual, quando os pensamentos parecem vir e nos dominar completamente.

Não há tantas ocasiões quando pensar é realmente necessário. Muitas das coisas que nós fazemos não necessitam de uma cascata de pensamentos para as acompanharem. Através da meditação, nós podemos ver uma diminuição da rapidez, da intensidade e da sedução dos pensamentos. Isso nos abre para espaço no qual nós podemos receber mais do mundo como ele é.

Com isso, podemos a começar a entender que há muitos diferentes 'eus mesmos'. Nós temos o 'eu mesmo' que é predominantemente baseado em pressupostos, significando que quando o pensamento surge, nós caímos dentro dele e passamos a nos mover ali como se estivesse sempre presente. Nós assumimos que a experiência é real, ainda que ela não possua realidade substancial. Muito tempo da nossa vida é gasto neste tipo de estado.

Então, há o nosso 'eu mesmo' interpretativo, que tenta conscientemente fazer com que as coisas que estão acontecendo tenham sentido. Nós desenvolvemos um pensamento com outros pensamentos e tentamos chegar a algumas conclusões. Esta capacidade sustenta a nossa comunicação com os outros. Mesmo algo simples como "O tempo está ótimo", traz uma interpretação particular dos eventos. Por sublinhar certos aspectos da nossa complexa experiência trazemos a tona uma ressonância com a outra pessoa. Isto, por sua vez, valida o nosso senso "Eu posso entender algo do mundo". Interpretação é algo fantástico para se fazer. Pode nos dar um senso de poder, um sentimento de "Eu sei o que está acontecendo". Ela também valida o sendo de que há alguém *aqui*, "Eu, eu mesmo", *aquele que sabe* algo importante sobre o que está acontecendo *fora daqui*.

Quando nosso fluxo mental se acalma, nós entramos no mundo da revelação. Nós experimentamos cores, tamanhos e aparências de uma forma mais fresca, direta e vital. Há menos coisas a fazer com isso, uma vez que cada momento parece completo e preenchido em si mesmo.

Quando há tempo livre, você pode caminhar nos campos ou nos espaços abertos e sentar para fazer um pouco de prática. Experimente abrir-se para o mundo, apenas andando e observando. Observe o que acontece quando você fica preocupado com os pensamentos. Então pare e foque um pouco na sua respiração, relaxe, abra-se e observe o mundo neste estado. Qual é a diferença entre essas duas formas de experienciar? Nós passamos um tanto de tempo dizendo para o mundo o que ele é, tendo um monte de opiniões sobre as coisas, "Isto é bom, isto é ruim, eu gosto disto, isto está bem, isto não está bem," e por aí vai. Este fluxo de julgamento gera um senso de domínio e centralidade de nós mesmos. Ainda que isso nos dê um certo senso de poder e competência, é também um pouco solitário uma vez que eu sou aquele que está tendo que realizar o que está acontecendo. O mundo é ocupado e cheio de coisas, então, algumas vezes, o peso de estar no comando parece grande demais. E a vida se torna um pouco sem

sentido, aspectos de depressão e ansiedade podem começar a se espalhar na experiência que temos de nós mesmos e do mundo. Quão mais possamos relaxar, abrir-nos e sentir a co-emergência não-dual entre sujeito e objeto, mais nós vamos poder ter a experiência direta de que o mundo está se fazendo por si mesmo. Nós começamos a confiar que somos parte do que está acontecendo. Não é sempre tudo sobre nós. Nós não somos tão importantes, ainda que sejamos vitais. Nós não somos tão importantes porque a vida irá seguir de todo jeito, não importando se estamos ocupados ou não. Ainda assim nós somos vitais porque nossa presença, nossa vivacidade está sempre brilhando no fluxo incessante da experiência.

Todas as tradições budistas pontuam que o sofrimento surge do apego. E um aspecto disso é o nosso apego às histórias que contamos para confirmar a nossa ideia de sermos quem somos. Isso nos liga ao processo através do qual nós damos sentidos às coisas. As estruturas que são criadas através da educação, dos nossos insights psicológicos e nosso auto-conhecimento - estruturas que aparentam nos apoiar, proteger - e dão um senso de poder e sentido às nossas vidas - também atuam como uma forma de prisão. O que nós viemos a acreditar e saber restringe a nossa capacidade de abrir-nos para o frescor do momento. Para retornar a esse frescor, nós precisamos deixar nossa identificação com nossos condicionamentos. Mas, é claro, nós precisamos acreditar que o nosso condicionamento é a única coisa que nos mantém a salvo e nos mantém sendo que somos. Isto é similar a função da preocupação. Quando nos preocupamos, nós sentimos a necessidade de manter-nos pensando em alguma coisa. Nós sentimos uma necessidade interna e direta de continuar retornando ao nosso objeto de preocupação. O ato de nos preocupar parece ser uma importante parte de manter-nos salvos. Muitas pessoas sentem que se elas não se preocuparem sobre algo que precisam fazer, elas não vão fazer isso bem feito. Ainda que se preocupar envolva as questões habituais que nos cegam para todas as outras possibilidades da situação. Podemos dizer que nos preocupar é, predominantemente, uma perda de tempo. É uma atividade não produtiva que aparenta ser produtiva. Da mesma forma, muito do nosso pensamento comum e condicionamentos aparentam ser enormemente importantes. Mas são realmente? Isto é algo para nos examinarmos sempre.

Nosso senso de 'nós mesmos' foi construído tendo como base certos blocos de pensamento, certos pressupostos sobre quem somos. Se nós os deixamos ir, cessaremos de existir? Essa é uma questão absolutamente central no Budismo. Eu vou continuar vivo se eu cortar fora minha cabeça? Se toda essa coisa, que fica dando giros e giros na minha mente, acabar, o que vai sobrar? Será que vou para a enfermaria do hospital, sem ser capaz de fazer qualquer coisa? Ou mais possibilidades de vida irão surgir? Será que é melhor mantermos a confiança em ideias e hábitos que suportam a nossa crença de quem nós somos ou deveríamos questioná-los, fazendo experimentos de forma a soltá-los um pouco, para que fiquem inativos, e então possamos ver o que realmente está ali? Se nós somos um construto e apenas um construto, então sobreviver como uma pessoa significa conseguir o máximo de cola possível no intuito de manter esses elementos de construção todos juntos.

Mas se a visão da natureza de Buda é verdadeira, então, desde o princípio há um aspecto radiante e cheio de nós mesmos que não é dependente de condicionantes. Se este é o caso então todos os nossos pressupostos e condicionamentos estão longe de nos manterem a salvo. Ao invés disso eles são a tela que nos impede de ver quem realmente somos. No dzogchen, as práticas que fazemos são desenhadas para nos ajudar a relaxar a nossa fixação nos pressupostos, crenças e condicionantes. Com isso, nós começamos a ver a qualidade auto-existente da nossa natureza, não como um tipo de substância eterna, mas como uma espaciosidade radiante que, ainda que não possa ser agarrada, é indestrutível.

## O guru é um caminho de despertar nossa verdadeira natureza

---

Meu principal professor é o falecido Chimed Rigdzin Lama. Ele era um mestre casado que viveu com sua família, e eu o conheci bem na Índia, ele ensinava na universidade. Foi um grande erudito e uma pessoa muito poderosa, e ele não era nem um pouco santo. Era uma pessoa muito comum na sua forma de viver. Isso é um ponto importante sobre como podemos trazer a prática na nossa experiência diária. Nas linhagens do budismo tibetano, há muitos diferentes estilos de prática. Algumas linhagens são muito santas e sagradas. Isto quer dizer: elas se posicionam no domínio do sagrado e criam um clima que as separa da vida ordinária. Quando vocês encontram este tipo de visão, vocês têm a oportunidade de experimentar algo que não é uma existência comum. Mas nosso professor, C.R.Lama, tinha muito a ver com a vida ordinária. Ele gostava muito da política universitária, apoiando seus amigos e atacando seus inimigos. Não era uma atividade muito santa. Mas muito prazerosa! Por muitos anos, eu fui seu secretário, então eu tinha que escrever, tendo em conta o seu inglês muito especial, cartas bem insultantes. Para entrar no seu mundo, eu precisei deixar ir muito dos meus pressupostos sobre como viver de uma forma apropriada. No fim, para praticar, nós precisamos encontrar um estilo ou caminho que esteja em harmonia com o nosso potencial, o que não é a mesma coisa de estar em harmonia com a nossa personalidade. Estar na mandala ou no ambiente que o Rinpoche criava era muito perturbador ainda que libertador. Isso abriu o espaço para ver que nosso mundo de verdades relativas, é, de fato, uma construção.

O guru é um meio de despertar nossa verdadeira natureza ou rigpa, que é inseparável do espaço. Os elementos que manifestam nosso mundo: ar, fogo, água e terra todos emergem do espaço. Tudo o que vemos no mundo, tudo o que aparenta ser substancial e separado, é, em si mesmo, a radiância do espaço não-nascido. Em contraste, do ponto de vista do samsara, tudo é construído com o elemento terra. Em muitas culturas, se diz que a terra é a mãe. Nos mitos de criação de muitas tribos, deus ou o primeiro ancestral, ou um espírito, apanha um pouco de argila, assopra e cria os seres vivos. As teorias darwinistas tem muito dessa ideia, de que a matéria em movimento fez surgir diferentes formas de vida. Mas na visão do dzogchen e dos tantras mais elevados, tudo surge do espaço. A prática do tantra nos permite replantar-nos no chão verdadeiro, que é o espaço. A sequência de visualizações em uma meditação tântrica oferece muitas ocasiões nas quais nos dissolvemos no espaço vazio e provamos a infinita abertura que é inseparável da manifestação. Experimentamos que não há mais nada, e então retornamos para a forma. Ao continuarmos nesta prática, vemos, momento a momento, que estamos nos manifestando em formas a partir do potencial não-nascido. O espaço no qual estamos nos manifestando é puro desde o princípio, estando completamente vazio de qualquer essência substancial. E tão logo nós acessamos essas diferentes formas e tamanhos cada uma delas é completamente perfeita e pura. Elas são o que são, e nada mais além disso - ilusão radiante, como um arco-íris no céu. Nossa própria lucidez, nossa presença, está lá - independente se há há uma manifestação ou não. Esta é a indestrutibilidade do ser.

Você talvez possa achar que algumas coisas em você não são boas. Talvez você conte algumas mentiras. Como isso poderia ser puro? O ego individual com todas as suas complexas tendências opera em um campo de variáveis igualmente complexas e se esforça para manter um senso de identidade. Ao se encontrar em uma circunstância difícil, a coisa mais fácil a fazer é contar uma mentira. Isso é chamado o meio hábil do ego. Não é o meio hábil do Dharma! Então vamos contar uma mentira...Quem contou a mentira? Eu contei a mentira. Quem sou eu? Este é o ponto central da prática do Dharma. Se aquele que conta a mentira é o ego então o ego é confirmado como sendo limitado e estúpido pelo fato de fazer algo equivocado, e então identidade limitada e ação limitada seguem-se uma após a outra. No entanto, se você poder olhar diretamente e ver

de onde a mentira surge, você vai ver que, instante a instante, não há outra base que não seja a vacuidade. Então, a pureza nua da mentira é revelada. Esta é a dimensão da sabedoria: todas as mentiras são puras. No entanto, no que diz respeito a compaixão, a mentira do auto-interesse não é útil. No âmbito da forma, problemas surgem quando pessoas fazem jogos. No nível da vacuidade, isso não importa muito. Mas compaixão e sabedoria nascem juntas, você não pode ter uma sem a outra. Na tradição tibetana, eles dizem se você usar sabedoria para justificar o seu mal comportamento, você se transformará em um demônio.

Quando o Buda disse “todas as coisas condicionadas são sofrimento”, ele quis dizer: “Mantenha seus olhos abertos, desperte e veja o que realmente está acontecendo”. A vida pode parecer muito boa, mas o sofrimento está logo mais esperando. A razão pela qual o sofrimento está lá não é para punir você. Acontece apenas que, quando estamos felizes e tudo parece bem, nós adormecemos e sonhamos a realidade de nós mesmos e dos outros. É desta base dualista que o sofrimento surge. Na nossa existência nós atuamos sobre o mundo e o mundo atua sobre nós. Nosso ego, nosso senso individual de nós mesmos, tenta estabilizar o ambiente em ordem para manter o senso de continuidade de quem achamos que somos. Essa é uma tarefa impossível. Por um curto período de tempo, as coisas parecem ir bem mas então a fábrica de merda começa a atuar de novo. Isso é como isso é.

É importante reconhecer quando você age de forma equivocada e, então, tentar mudar. Mas ter feito coisas ruins não faz de você uma pessoa ruim ou indica que você tem uma essência impura ou maligna. Por que isso é assim? Porque pessoas não existem. Nós somos compostos de cinco agregados ou *skandhas*, o aspecto construtivo da existência relativa. Tudo em nossa experiência usual surge dessa inter-relação entre forma, sensação, percepção, associação e consciência. Os cinco skandhas em si mesmos são vazios. O que nós chamamos uma ‘pessoa’ é como um arco-íris no céu. A integridade aparente de ser uma pessoa é uma construção convencional. Se você ver uma miragem na estrada quando você está dirigindo em um dia quente, você pode acreditar que há realmente água ali, mas quando você continua dirigindo naquela direção, ela desaparece. Tal qual, todas as nossas palavras: “Eu gosto disso, eu não gosto disso”, não tem nada de substancial para segurarmos. Todos os significantes do samsara e do nirvana não encontram um só signo verdadeiro para se sustentar. O que tomamos como sendo um signo de uma entidade verdadeira é apenas um novo significante que, em breve, não estará mais ali.

A prática do tantra nos ajuda a não tomar a vida tão séria. Inicialmente é um trabalho um pouco pesado ver o mundo como uma ilusão, é muito mais fácil vê-lo, como estamos acostumados, de forma sólida e real. É um grande presente se você ouvir o que as pessoas dizem como sendo som e vacuidade porque isso significa que quando eles falam você não cai em uma crença corroborativa. Quando você ouve as outras pessoas com espacialidade, isso as apoia para também falarem desde a espacialidade.

Tantra e dzogchen apontam uma diferente forma de viver: ao tomarmos o território familiar em que nos baseamos, vemos nele a insubstancialidade e a vacuidade - a natureza dinâmica e reconhecemos que esta natureza vazia, impermanente, é simplesmente energia. Continuamos então o trabalho momento após momento de integrar energia e base. Isso faz a vida muito espaçosa e fácil, uma vez que esta é uma prática que pode seguir sob todas as circunstâncias. Isso não significa que a nossa identidade ordinária cessa. Você pode continuar com os gostos e aversões particulares, mas você não vai confiar mais nesses fenômenos como a base da sua identidade verdadeira. Você pode ver imediatamente a base a partir da qual o pensamento assoma. Então se você gosta de futebol, você pode seguir muito apaixonado pelo seu time, pode ficar feliz quando ele ganha e triste quando perde. Tudo sobre esta experiência é inseparável do

espaço. Então, isso não quer dizer que para entender a vacuidade, você precisa ter uma vida pura. Santidade não tem nada haver com isso. Se você quer ser um monge ou uma freira, você pode ser um monge ou uma freira. Alguns monges e freiras despertam, outros não. Se você quer beber demais, você pode beber, algumas pessoas que bebem demais despertam, outras não. Você pode ser vegetariano ou comer um fígado cru! Você pode encontrar a iluminação em qualquer lugar. Por que é assim? Porque a iluminação não é baseada em objetos ou em qualidades do sujeito individual. A iluminação é a nossa própria natureza que está aqui desde o princípio. Se você acha que ser uma boa pessoa vai fazer você se iluminar, então isso não é budismo. A iluminação está sempre presente desde o começo, mas parece ter se encoberto. Pelo que? Primeiramente pela nossa própria teoria sobre como nos iluminarmos! Logo, ao invés de pensar sobre a iluminação, nós precisamos encontrar a prática que abre a porta. Há muitas práticas no tantra, no dzogchen, no zen e em muitas outras tradições budistas. A coisa mais importante é entender como realizá-las e, então, dedicar-se a elas.

## Dois aspectos da impermanência

---

Dentre os ensinamentos, a impermanência é provavelmente o mais importante porque nos ajuda a ilustrar como construímos nossa casa na areia ao criarmos o senso de que as coisas são reais quando elas não são. A real consequência de fazer isso é que nós vamos ficar desapontados porque, quando tentamos estabilizar uma situação, descobrimos que a vida não segue bem o nosso plano.

O segundo aspecto da impermanência é que negá-la significa que não vemos diretamente como as coisas são. Por algum tempo, tentamos manter a estrutura ilusória da permanência, continuidade e predição; mas a mudança logo se revela a si mesma tanto como uma coisa ameaçadora ao mundo que estamos construindo quanto como uma série de possibilidades que podem ser exploradas. É o medo resultante e o desejo que encobrem o fato do mundo ser luminoso. Em outras palavras, a radiância imutável dos fenômenos que encontramos momento-a-momento, a qualidade vibrante da nossa existência, é escondida pela nossa própria atividade. A ignorância é o dinâmico obscurecimento daquilo que sempre esteve ali. Existem duas principais visões de como isso opera.

No primeiro aspecto, nosso obscurecimento é entendido como sendo véus e tendências construídas ao longo do tempo, em muitas e muitas vidas. Por exemplo, se você não limpou as janelas, elas vão ter uma acumulação de sujeira, e então você vai precisar esfregá-las. A poeira vem se formando até que se condiciona uma camada espessa. De acordo com a visão mais tradicional sobre o karma, nós acumulamos tendências, hábitos e impulsos que se mostram pelo tipo de situação em que nos encontramos. Isso quer dizer, nosso mundo é constelado a partir do momento em que se encaixam, ou co-emergem, os padrões do 'si mesmo' e o campo de experiência. Podemos dizer que esses padrões do sujeito e objeto são determinados pela manifestação de certas tendências alojadas. Nós nunca conseguimos ver tudo que foi alojado e, ainda que estas tendências geralmente surjam em sequência, determinadas situações podem constelar impulsos que, embora intensos, apenas recentemente foram desenvolvidos. O karma geralmente opera como um longo trem. Cada novo evento que nós atuamos gera um carga energética ou kármica, um potencial que conduz à atividade, e cada nova carga entra no fim da fila. Dessa forma, as tendências mais antigas, acumuladas nas vidas passadas, ficam na linha de frente da fila e são mais propensas a se manifestar. Esta é uma razão por que somos frequentemente surpreendidos pelo nosso comportamento e pelas estranhas situações em que nos encontramos.

Desse ponto de vista, cada um de nós tem muitos obscurecimentos que podem surgir a qualquer momento. Então, precisamos ser vigilantes a cada instante para não ativar os fatores limitantes na situação e não gerar novas limitações no futuro. Não ativar as limitações e obscurecimentos envolve a habilidade de ser um especialista em bombas: paciência, coragem, atenção ao detalhe, uma mente muito atenta e conhecimento preciso sobre como os obscurecimentos operam. O conhecimento sobre os obscurecimentos surge ao estudarmos os textos budistas, especialmente a literatura do abhidharma que identifica a diversidade de tipos de armadilha e ciladas que podem surgir. Importante perceber que este tipo de conhecimento surge quando observamos como nossa mente opera, vendo, continuamente, como perdemos nossa clareza e nos fundimos com o que quer que esteja emergindo.

Uma segunda visão sobre os obscurecimentos é o fato delas serem como nuvens no céu ou reflexos em um espelho. Tão logo a gente foque neles e os tome com seriedade elas operam como fatos reais no nosso mundo. No entanto, quando as vemos no contexto, como transitórios e contingentes, percebemos que o seu campo de operação, que é semelhante a um céu ou a um espelho, não se altera. Ainda assim, este campo oferece hospitalidade. O que estamos dizendo é que a base do nosso ser não pode ser alterada por quaisquer obscurecimentos então nenhum esforço é necessário para removê-los - eles simplesmente precisam ser reconhecidos como tal. Quando pegamos um balão, ele se enche com o ar que assoprados para dentro. Se nós paramos de assoprar, ele se esvazia por si. De forma semelhante, se nós paramos de nos identificar e de investir em pensamentos transitórios, sentimentos, sensações e momentos da experiência, eles irão se libertar por si mesmos sem nenhuma acumulação de tendência, hábito, emoção ou carga energética.

A base da identificação e do investimento que nos causa tanto problema são as nossas crenças negativas centrais, os pressupostos básicos que geram e governam a vida no samsara. Eles são as crenças, experienciadas como verdade, que 1) nós existimos como indivíduos autônomos intrinsecamente separados do nosso ambiente, 2) nós temos a nossa própria essência individual ou natureza inerente que nos faz ser a pessoa que somos - uma personalidade central, irreduzível, alma ou espírito pessoal, 3) o mundo verdadeiramente é o que ele aparenta ser. Essas crenças criam o limite das nossas possibilidades. Ao confiarmos nelas, o melhor que podemos fazer é buscar conseguir o máximo de cada situação. Uma vez que nós habitamos este quadro de referência, pre-ocupação com as muitas tarefas de manutenção da vida nos mantém ocupados e distantes do trabalho de examinar nossas crenças e investigar quem realmente somos. Vivendo nas bolhas das nossas crenças, que aparentam ser tão fundamentais, parece que tão pouco pode mudar e então, frequentemente, nós perdemos nosso coração e nossa esperança.

Quando nós nos fundimos com o pensamento, ele se torna o limite da nossa existência. O pensamento ele mesmo é impermanente. Ele não permanece na nossa atenção por muito tempo. Mas se apresenta como se fosse uma verdade eterna. Perdidos nisso, nos fundimos com a limitação e ganhamos um senso de contenção, uma forma específica da nossa experiência. Ainda que por trás disso, há um senso de frustração e desesperança, uma vez que estamos nos subscrevendo a uma definição muito redutora. Isso é mais visível quando o pensamento ou outra emergência são experienciados como negativos. Eu imagino que para todos nós, no curso das nossas vidas, muitas portas se abriram na nossa frente, novas oportunidades e possibilidades. Porém, por causa das nossas dúvidas, confusões e sentimentos de ansiedade, nós não atravessamos essas portas. É muito útil refletir sobre isso e ver o poder que a nossa identificação com um pensamento tem de determinar nossa identidade operativa. Dessa forma, o pensamento impermanente, em sua reivindicação de definir uma situação como finita e

estável, obscurece a única situação verdadeiramente permanente, a abertura imutável da nossa lucidez.

É fundamental observar a natureza do pensamento, para vermos como eles emergem, como permanecem, como vão e, com isso, perguntar 'Quem é este que está consciente do pensamento?'. Tão logo nós nos fundimos com o pensamento - não importando o que está surgindo - o momento transitório se torna nossa casa e nós agimos imediatamente a partir desta posição particular - como se ela fosse uma base confiável do nosso bem estar. Ainda que nós não mergulhemos propriamente no que está surgindo, mas tentemos nos manter distantes e observá-los, há ainda uma posição limitada em que 'nós' estamos localizados 'em algum lugar'. Devido a essa identificação com posições tão limitadas, perdemos o despertar radical que vem de ver o que este posicionamento realmente é e como ele atua. De forma paradoxal, esta identificação é baseada em abstração, em extrapolar nossa identidade fora do campo radiante das aparências ilusórias e auto-liberadas.

Quando caminhamos em um parque vemos muitas árvores. Cada passo que damos muda a forma a partir da qual nosso corpo está se relacionando com as árvores, de forma que quando surge uma nova visão, uma nova experiência se abre, imediatamente. Cada passo é o nosso novo mundo, uma experiência que nunca tivemos antes. Ainda sim, nossa mente está frequentemente cheia de pensamentos como "Oh, as árvores parecem bonitas esse ano". Esse comentário nos retira dali, extrapola-nos da emergência do presente e nos põe em um tipo de visão geral. Assim, nós nos tornamos aquele que está contando para o mundo o que o mundo é. Isso diminui a possibilidade do frescor, da radiância, do presente que nos convida para além do nosso hábito de enclausuramento em uma narrativa. O presente que nos convida a provar da situação como ela é. Para interromper esta tendência, nós podemos focar na impermanência dos fenômenos externos e mentais. Quando vemos a verdadeira impermanência ou fluxo dinâmico de todos os fenômenos, podemos começar a ver como usamos nossas crenças para tomar o que é mutável e incerto como sendo ilusoriamente seguro, um campo fixo da experiência

Quando vemos a natureza sem chão da nossa experiência podemos ficar um pouco alarmados. Na tradição se diz que quando o Buda ensinou a visão da vacuidade pela primeira vez, quinhentos brâmanes que estavam lá desmaiaram. Desmaiaram porque o Buda estava fazendo tremer as fundações das elaborações conceituais que dão sentido e estrutura para suas vidas. Mas, é claro, nada foi destruído e sim a ilusão. Se alguém matar o Mickey Mouse, esta pessoa deveria ser presa? Então, quando o Buda ensina sobre vacuidade, ele destrói o samsara. Ele destrói todos os seres sencientes ainda que ninguém morra.

O Sutra do Diamante pontua para o fato de que o bodisatva que quer salvar os seres sencientes já quebrou seus votos uma vez que não há seres verdadeiramente existentes precisando ser salvos. Isso não significa que não há trabalho para ser feito. Ao invés disso, o bodisatva ilusório salva seres ilusórios como se fossem um sonho. Quando lançamos fora a delusão de seres auto-existentes, a vida melhora. Nós não vamos entrar no domínio do processo de Kafka. Não vamos cair em um tipo de mundo desestabilizado onde não podemos entender o que está acontecendo. Na verdade, há um alívio da ideia de que estamos sob ataque uma vez que agora estamos experimentando a emergência da experiência sem a mediação das nossas interpretações habituais. Nossa procura por segurança está baseada em um senso sempre presente de perigo e com isso não conseguimos relaxar. Há muito incentivo financeiro para nos prover um senso de segurança. Devido a ações de uns poucos terroristas, muita gente de negócios se tornou rica fazendo pequenas câmeras que podem ir a qualquer lugar, máquinas de

checagem em aeroportos e muitos outros métodos de controle. Segurança se tornou importante porque há algo precioso e frágil para proteger. O ego, nosso ego, se sente ao mesmo tempo precioso e vulnerável.

A resposta budista para isso é “Nossa verdadeira natureza é um Vajra indestrutível. Ela nunca foi uma coisa, um objeto, então não pode ser destruída”. Na medida em que desenvolvemos confiança nessa natureza indestrutível, nos tornamos menos dependentes das estruturas condicionadas e menos identificados com elas. Então podemos usar a meditação para assoprar para longe essas frágeis e obsoletas construções ilusórias. No passado, quando as árvores caíam das montanhas, elas flutuavam rio abaixo. Frequentemente os troncos se amontoavam e bloqueavam o rio. Bravos lenhadores subiam nos troncos flutuantes e os puxavam para fora, fazendo o fluxo retornar. Os troncos estavam no rio, eles haviam sido empurrados devido a força da água, mas não estavam indo para lugar nenhum. Da mesma forma nós sempre estamos, todo o tempo, no rio da vida. Momento a momento novas experiências estão surgindo, nossa vida é um riacho em fluxo. Por causa disso, não há separação entre nós e os outros. Nós fluímos juntos, esbarrando-nos uns nos outros, e nos prendendo em apegos complexos, uma vez que o que você faz me afeta, e o que eu faço afeta você. Nesta situação, você não pode conseguir estabilidade. É um objetivo falso que leva a um esforço sem fim e à frustração. É vital retornar para a imediatez do fluxo incessante. Nós precisamos estar em nossas vidas, presentes como movimento entre movimentos.

O ponto básico do samsara é a tentativa desestabilizar o que nunca pode ser estabilizado e isso não tem fim. Enquanto nós estamos nos matando para fazer o impossível, não estamos prestando atenção para a única coisa que é estável, a porta do nirvana. Por isso, despertar para a verdade da impermanência é muito, muito importante. Ao ver todos os fenômenos externos e internos como impermanentes, nós ainda assim precisamos de algum lugar para descansar. Em que, então, deveríamos nos refugiar? Se você toma refúgio nas coisas que são impermanentes, elas continuarão sempre desapontando você: não porque elas são ‘ruins’ mas porque é apenas como as coisas são.

Nós, contudo, somos bravos e corajosos e estúpidos, então continuamos tentando. Tente ver quanto tempo você gasta, quanto esforço faz tentando estabilizar situações ao invés de fruí-las. Tanto o tantra quanto o dzogchen são muito atentos a questão da fruição. O prazer surge da interação de fatores que se complementam. Quando o fluxo energético - de si mesmo e do outro - se encontram de uma forma que não traga prejuízo, há um enriquecimento do senso da nossa vivacidade. Nesse sentido, a mais pura forma de não-violência é a ausência de seres reificados que se sentem vulneráveis. Algumas vezes isso é chamado de sinergia. É indicado nas pinturas da tradição tântrica representadas por duas deidades em união sexual. Claramente o sexo pode criar um senso de abertura e conexão, e aqui isto representa a abertura infinita dos nossos órgãos sensíveis para o campo da experiência. Nada é bloqueado, e por não se identificar com o ‘eu’ ansioso que deseja manter um padrão particular, cada vez mais experiências se tornam disponíveis para a fruição.

Isso não significa que possamos apenas dizer: “Oh, eu gosto de tudo”, porque isso é uma narrativa, uma posição. O que estamos descrevendo aqui é a emergência direta de não haver bloqueios no surgimento conjunto de sujeito e objeto. Inicialmente, precisamos nos questionar e realmente desconstruir a matrix interpretativa a partir da qual nós atribuímos valor. A função do ego é sempre construir o mundo nos termos do seu próprio condicionamento: o que eu gosto e o que eu não gosto. No seu centro, há uma atenção seletiva baseada no desejo de sustentação e



no medo da aniquilação. Essa seleção interrompe a experiência da visão panorâmica de estar disponível a tudo que possa surgir.

Cooperação, colaboração e integração são o coração da prática dzogchen. Não há inimigo, não há obstáculos; tudo o que nos falta é a habilidade de saber como trabalhar com as circunstâncias. Assim, quaisquer quer que sejam as experiências que surgem, não as julgue com muita intensidade, apenas descanse na abertura sem defesas. Se você se encontrar distraído - tendo vagado na identificação com pensamentos - então, muito gentilmente retorne para esta presença. Essas distrações não possuem um sentido inerente. Por exemplo, um bebê pequeno tem uma capacidade muito pequena de se auto-acalmar e pode ficar angustiado com os gases em seus estômago ou mesmo com um barulho repentino. Não há perigo real, então a mãe muito gentilmente balança o bebê e fala com suavidade e então o bebê se acalma. Essa é a forma que meditamos. Nossa mente, como um bebê sem descanso, se torna agitada quando não há perigo real. Quando nós vemos que não há nada com o que se preocupar, nos acalmamos, nos abrimos e relaxamos. Então, toda a atividade desnecessária, que é samsara, se liberta por si mesma.

Uma forma de desenvolver a capacidade de manter a atenção focada é não interferir na experiência do corpo como ela se apresenta. Nós temos muitos diferentes tipos de corpo. Temos um corpo anatômico que é revelado a nós quando vamos ao médico. Temos um corpo neurótico que é revelado quando nos olhamos no espelho e entramos em julgamento. Nós temos o corpo das nossas memórias e imaginação. E também temos o corpo que se mostra momento a momento, o corpo da revelação, o corpo da energia.

---

### *A prática de lhagthong / vipassana. “Não cozinhe nada”*

---

Então, na prática de ‘olhar com clareza’ (*vipassana, lhagthong*) simplesmente escaneamos o corpo no intuito de que ele se revele, registrando o que quer que ocorra da forma mais básica e precisa possível. Normalmente, nosso corpo de revelação é escondido pela identificação com o corpo da interpretação. Por exemplo, como não nos acostumamos a sentar com as pernas cruzadas no chão é provável que nossos joelhos doam. Se eu digo, “Meus joelhos estão doloridos”, qualquer pessoa vai entender isso. É imediatamente entendível. Ainda que seja uma interpretação para o que está baseado na indicação “Meus joelhos estão doloridos”. Alguma coisa está acontecendo - o que é isso? Isso é o que investigamos na prática de ‘olhar com clareza’. Nós sentamos calmamente e focamos nossa atenção no topo do nosso corpo. Gentilmente, dirigimos a atenção para cada parte do corpo até os nosso pés, e calmamente retornamos para nossa cabeça. Quando a atenção chega naquilo que chamamos de ‘nossos joelhos’, estamos conscientes de que algo está acontecendo. O que há ali? Talvez uma dor latejante, martelando, rasgando, quente, fria. Isso é o que se revela - algo muito imediato, muito primitivo. Frequentemente nós juntamos esses ingredientes e cozinhamos dentro de uma interpretação como: “meus joelhos estão doloridos”. O problema é que esse tipo de síntese nos abstrai do que está realmente ali e passamos a descansar dentro de uma conclusão - por exemplo, a de que há algo de errado comigo.

A principal instrução para esta prática é não cozinhar qualquer coisa. Deixe os ingredientes como eles são, e veja o que ocorre. Se está martelando, apenas nomeie da forma mais simples. Não vamos tentar resistir a linguagem ou dar um passo atrás, mas sim usá-la da forma mais simples de forma que haja a menor quantidade de ganchos possíveis para a elaboração da interpretação. Então, você continua escaneando e quando você retorna ao corpo e chega mais uma vez a esse lugar que chamamos de joelho, vemos o que está acontecendo. Talvez agora

haja uma sensação de rasgão. Rasgão não é o mesmo que latejamento. Se nós fazemos uma interpretação e identificamos que ambas as sensações são tipos de dor, podemos dizer “ainda dói”. Se evitamos fazer isso, apenas permanecemos com o que quer que está acontecendo. Através disso, ganhamos experiência direta do nosso corpo como um fluxo de dinâmica impermanência.

Escanear revela o surgimento momentâneo de diferentes tipos de sensação. Quando essas sensações são aglutinadas conjuntamente pelas nossas suposições e condicionamentos, energizamos as narrativas familiares que temos sobre nós mesmos. Isso nos faz retornar a lugares familiares. Mas se ficamos com o mais simples - a descrição pontual, momento a momento, nos tornamos consciente de que o presente está sempre mudando, e então vemos que não há uma ‘joelhidade’ para o “joelho”. Comumente, confiamos em abstrações como ‘meu corpo’, isto é um queixo, estes são meus dedos, este é meu nariz e por aí vai. Através disso, ganhamos o senso de termos domínio sobre o mundo dos fenômenos. Fazemos isso com as crianças pequenas; nós lhe mostramos uma imagem em um livro e dizemos “Isso é uma vaca. Muuu!” Então a criança aprende a dizer “vaca” quando aponta a imagem e através disso elas são enganadas! Porque isto não é uma vaca, é uma figura em um livro! Dessa forma, nós ensinamos as crianças que uma representação é o mesmo que a coisa em si mesma (a qual não é uma coisa).

Quando crescemos, nos acostumamos a ver tudo o que experimentamos em termos de abstração, ideias, representações, mas nesta prática de meditação nós procuramos ir na direção da fenomenologia do presente, do que está aqui. Através disso nós experimentamos que o nosso corpo é uma exibição dinâmica e incessante de momentos em constante mudança, pequenos gestos, eventos evanescentes. O fato de estarmos hábeis para organizar esta revelação, através da linguagem conceitual, é muito útil e, de fato, necessária para nossa vida social. Mas isso não cria nenhuma existência verdadeira nesses fenômenos. É apenas uma forma de falar. E falar é um gesto, um movimento de energia. Você pode falar por um milhão de anos, mas você não vai criar qualquer coisa que seja verdadeira e inerentemente existente.

Este momento de revelação, de energia, é difícil de ser descrito porque é além do limite da linguagem. Quando experimentamos isso diretamente nós vemos como a prática do tantra é possível. A visualização tântrica começa com o céu azul infinito dentro do qual surge a deidade a através da qual nós também iremos surgir. Entretanto, se nosso corpo, feito de ossos, carne e sangue, é uma coisa real, como é possível que nos tornemos algo feito de luz? Por exemplo, nós temos a nossa vida diária, vamos trabalhar e o trabalho não é sempre agradável, mas nos dá nosso dinheiro e então há um *feriado* e, em um feriado nós temos um *tempo bom*! E nos sentimos muito bem! Então, o dinheiro acaba, o tempo acaba e retornamos a nossa vida *ordinária*. Se acreditamos no senso usual de que o corpo que é feito de carne é o corpo verdadeiro, então, na visualização, você retorna para a ‘vida real’. Isso não é a prática de tantra, uma vez que o tantra está baseado em transformação. Apenas podemos transformar uma ‘coisa’ em outra se é possível para a primeira forma ser dissolvida - por deixamos ir a aparente estrutura inata que atribuímos a ela - de forma que vemos que esta ‘coisa’ não é verdadeiramente definida pelo que, habitualmente, tomamos como sendo real.

Se você toma um pedaço de gelo do freezer e coloca no sol, ele vai se transformar em água. Isso quer dizer: as causas e condições que mantém a água na forma do gelo se alteraram, soltando seu potencial para se manifestar de outra forma. Se você desenvolve uma atitude compulsiva-obsessiva, você pode se tornar ansioso que o freezer não funcione de forma apropriada, então você decide olhar para o freezer a cada hora para ter certeza de que há gelo ali. Desde que não

deixe a porta aberta, você, de certo encontrará o gelo, porque desde que os fatores de manutenção estejam presentes, o gelo vai se mostrar. Podemos, então, pensar “Oh, esse gelo é um gelo confiável!” Eu o chequei por 10.000 vezes; ainda é gelo, e eu espero que quando eu seja liberado do hospital psiquiátrico, ainda seja gelo”. Nossos condicionamentos operam da mesma forma. Tendemos a nos manter no freezer da reificação, da objetificação, mantendo os fatores que solidificam nossa experiência. Todo o momento em que nós checamos, nos encontramos “Ainda sou eu, aqui eu estou, nada mudou. A pesquisa provou que eu sou eu”. Isso é assim devido a continuidade dos fatores que mantêm os padrões que eu chamo de ‘mim mesmo’. Vipassana ou ver claramente é uma forma útil de questionar essas construções. Ao invés de olhar para nossa experiência de uma forma a manter a familiar forma de organizar categorias, focamos na imediatez dos surgimentos, do que arranha, do que coça, etc, usando termos simples que iluminam o momento, mas não o prendem em uma construção pré-existente. Através disso começamos a ver que o corpo é um fluxo e não algo fixo. Não há um ponto confiável para retornar. Ao contrário: experimentamos a corporificação como o estado de estarmos vivos para a natureza em mudança do fluxo do ser. Isso é essencial para a prática do tantra, ao invés de achar “Eu tenho ossos fixos e um corpo de carne” experimentamos diretamente mudança contínua do nosso potencial, a base de toda manifestação. No seu nível mais básico, esse é o nível do *tigle*, os pontos emergentes de som e luz: a vibração que todos experimentamos. Ao não solidificar tudo o que é familiar, vemos a inseparabilidade de todas as formas do samsara e do nirvana onde tudo tem a natureza de Padmasambhava.

De forma semelhante, no dzogchen, experimentamos o campo integrado e não-dual da emergência, a perfeição espontânea que se revela quando não estamos agarrados aos nossos próprios conceitos tentar até provar a substancialidade verdadeira da realidade. No sentido de experimentar esta revelação direta de tudo que habita o infinito espaço do dharmadhatu - a abertura na qual sujeito e objeto surgem conjuntos, instantâneos e sem esforço - precisamos relaxar nossa crença habitual de interpretação. Esses conceitos, aparentemente reconfortantes, apenas limitam a gama das aparências, editando-as e organizando-as de acordo com os nossos preconceitos e desejos, e confirmando a realidade essencial de nós mesmos como um ‘alguém’ vivendo dentro desta sacola de pele. Essa crença e experiência é o limite do nosso despertar. O que nós chamamos ‘nosso corpo’, ou ‘nosso quarto’ ou ‘o mundo’ é revelado através da prática como sendo a natureza luminosa da mente. Isso vai continuar sendo uma teoria abstrata enquanto nós continuamos intensamente apegados ao senso de que “eu sou o meu corpo”.

Logo, para nos ajudar a explorar a natureza da nossa incorporação, praticamos da seguinte forma. Começamos com o foco usual na respiração ou em um objeto externo e então fazemos isso por um pouco tempo até acalmar-nos. Quando estiver sentindo que sua atenção está focada, traga-a para o topo da sua cabeça e muito gentilmente mova-a atravessando o corpo para os seus pés e depois para cima de novo. Você pode experimentar por si mesmo, fazendo com diferentes velocidades até ver qual é a melhor para você. Onde quer que você encontre uma sensação de qualquer tipo, uma emoção que parece estar estabelecida no corpo, apenas faça a descrição mais simples e precisa disso. Demora algum tempo para usar a linguagem desta forma. Vamos dizer, por exemplo, que ao redor do seu coração pode haver uma sensação triste. A noção de “triste” já é uma interpretação. Talvez a experiência atual seja de ‘pesado’, ‘afundando’, ‘vazio’. Nós estamos trabalhando para evitar a interpretação e elaboração conceitual, para estarmos o mais perto possível da experiência pura. Logo podemos começar a ver como as nossas interpretações habituais são forças cármicas que nos conectam ao nosso mundo pessoal. Se nós estamos abertos a sabedoria infinita e a manifestarmos a capacidade de

nos relacionar com os outros como eles são, então vamos precisar nos distanciar do senso familiar usual.

## Quem vai se iluminar?

---

Dzogchen é às vezes descrito como sendo um caminho instantâneo, uma vez que o que você deseja não está distante. Esta visão está baseada em uma compreensão particular da nossa condição. Se alguém está vivendo uma vila perto daqui é possível viajar e visitar muitas diferentes lugares neste país, mas um lugar que eles nunca poderão ir é a Polônia uma vez que já estão na Polônia. Esta é a simplicidade da tradição dzogchen. Nós já estamos no estado natural, na condição natural. No entanto, por imaginar que este estado está em outro lugar, por desenvolvermos algum tipo de conceitualização elaborada disso, criamos muitos caminhos e práticas para nos ajudar a conseguir ir onde imaginamos que devamos ir. Mas, na verdade, eles não podem nos levar a iluminação, porque esse 'nós' nunca vai ser iluminado, porque nós, eu, eu mesmo, não se iluminam.

É frequente que pensemos que a iluminação seja algo como o Iluminismo Europeu. Isso quer dizer: a luz da razão brilhou de determinadas estruturas espalhando luz sob as condições de vida dos indivíduos. O projeto do Iluminismo europeu dizia respeito a libertar as pessoas das amarras do controle religioso, levando a um senso de realização individual. Nessa perspectiva, melhoramos nossa experiência por liberar-nos das restrições impostas pelos outros. No entanto, na visão do dzogchen há uma diferença enorme porque se aponta para a ilimitada liberação natural, liberdade primordial que já está presente. De acordo com os ensinamentos vindos da linhagem de Kuntu Zangpo, Dorje Sempa, Garab Dorje, Padmasambhava e outros, desde o princípio nossa natureza vem sendo completamente pura. 'Pura' significa 'nunca contaminada', nunca maculada ou posta em contato com qualquer coisa. Nossa verdadeira natureza, a natureza de nossa lucidez, a natureza de nossa presença, é luminosidade sem limites. Ela ilumina tudo. Para entender um pouco isso, podemos realizar algo muito simples. Por favor, gire a sua cabeça para direita e, agora, devagar, para a esquerda. Quando você está olhando para a direita, algo é revelado. No momento em que você vira para a esquerda, algo diferente se revela. O que você vê na direita está lá, quando você se abre para o lado direito. Quando você se move para a esquerda, então o que está na direita desaparece. Isso é usado para indicar a mente como uma lucidez que está constantemente se preenchendo e se esvaziando. Se você parar de pensar sobre a sua experiência e criar estruturas conceituais, e simplesmente estiver presente com a abertura em si mesma; a mente apenas se preenche e se esvazia.

Na tradição, nós usamos o símbolo do espelho para ilustrar isto. Se eu tenho um espelho em minha mão e o movo em uma direção ou em outra, em cada estágio ele está preenchido com reflexos. Na medida em que o espelho é movido e um novo conjunto de reflexos surge, os reflexos que estavam ali não são espremidos e guardados. Eles estavam aqui, e agora se foram. Na medida em que um reflexo se vai, outro surge. Nenhum desses reflexos deixa qualquer traço no espelho. Da mesma forma, quando estamos relaxados e abertos, a experiência não marca a nossa condição. A lucidez em si mesma, a capacidade básica de ser presente - que sempre foi a base da nossa existência - não é uma coisa, e não é alterada por qualquer coisa. Imutável, não pode ser perdida, não pode ser encontrada, não pode ser comprada nem vendida. A lucidez é indestrutível. Nossa própria natureza é indestrutível. Como pessoa, nossa experiência contínua é sempre mudança. Dentro deste reino de experiência mutáveis, nós construímos uma imagem composta de quem nós somos: hábitos, memórias, esperanças e medos criam uma padronização particular que tomamos como sendo nós mesmos. Mas quando nós olhamos para trás, nós

vemos que muitos das nossas sensações de nós mesmos que tivemos, que foram muito, muito reais durante um tempo, agora se foram. Comportamentos, sensações, intenções, os quais uma vez pareceram nos definir completamente, não possuem sentido agora. Como isso pode ser? Nós estávamos tão certos “Isso sou eu, isso é como a minha vida é!”. Então essa fixação particular desaparece. No entanto, o que não vai embora é a capacidade da nossa lucidez de mostrar mais reflexos, mais imagens, mais árvores, carros, pessoas, cachorros...

Dizer que a nossa natureza é pura desde o princípio significa que ela é livre da confusão de se identificar com um reflexo reificando-o como uma forma estável. Quando nós nos vemos em um espelho, nós apenas vemos um reflexo, não vemos o espelho. Tudo o que você encontra é como um reflexo. Cada momento traz uma mudança; cada passo que você dá abre uma nova experiência uma vez que você preenche com novas imagens de si mesmo e do outro. Essa é a natureza mais fundamental da vacuidade do espelho. Não há fim para a sua capacidade de experimentar tudo. Isso é obscurecido apenas pelo desejo de ter um tipo particular de algo, o desejo de encontrar um item particular, específico. Nosso próprio desejo de alguma coisa específica nos cega para o fato de que já estamos nos movendo no reino de infinitas riquezas.

A pureza natural é simplesmente a abertura da mente de revelar o que está lá. A base de revelação dos fenômenos é a abertura da fonte. Uma vez que a nossa lucidez - ou a nossa natureza - não possui conteúdo fixo, ela pode mostrar tudo. Uma vez que estejamos sentados aqui agora, pessoas se movem ao redor, nós falamos, nós ouvimos, pensamentos surgem, sensações vem e vão - isso é a vida. Experiência está indo e vindo. Quem está tendo esta experiência? É algo que eu tenho que desenvolver? Algo está acontecendo comigo? O que eles estão falando sobre? Ou esta experiência já está completa aqui? Isso está aqui como isso é, mas se nós tivemos uma pre-concepção sobre como isso deveria ser então começaremos a ter dificuldades. Por exemplo, se você caminha na floresta no outono de manhã cedo, geralmente há um monte de névoa. Você pode pensar “Ah, essa névoa é terrível, porque eu não posso ver as árvores”. Você não pode ver as árvores, mas pode ver a névoa. A névoa é o que está disponível. Você pode estar com ela? O mesmo acontece com a mente. Algumas vezes a mente é um pouco enevoada. Nós nos sentimos cansados, dorminhocos, mas imaginem que nós experimentamos algo de diferente. Então, ao invés de estarmos abertos para como nós somos, nós imaginamos que o que nós temos é inferior.

Todos os fenômenos são auto-liberados; eles naturalmente se liberam por si mesmos. Se você não discrimina, se não privilegia algumas coisas como boas e outras coisas como ruins, então, com uma presença aberta e relaxada - que não faz nada de artificial, tudo o que surge vem e vai livremente. Entre os fenômenos que vêm e vão estão as qualidades como o insight. Você pode se sentir muito lúcido sobre o darma na manhã ainda que na tarde já não esteja tão claro. Isso importa? Não. É simplesmente a impermanência de todos os fenômenos. Se você entende a impermanência, tudo o que ocorre está ensinando o darma a você. No entanto, se você tenta pegar o darma como uma propriedade sua, ele vai escapar por entre seus dedos.

Algumas vezes nós temos um monte de fé, temos um monte de energia, e fazemos muita prática. Talvez algumas pessoas saibam disso e pensem “Oh, um bom budista.” Então, algo acontece...Nem tanta fé, nem tanta energia, nem tanta prática e nós entramos para a categoria de “budistas ruins” . É comum que fiquemos felizes com o adjetivo anterior e tristes com o último. A natureza de Buda não é criada a partir da prática budista. Budismo é uma forma cultural. Ele vem ao mundo em um tempo particular, e, de acordo com a tradição, também vai desaparecer. E então, vai retornar. Quando ele desaparece como uma forma cultural, o que ele descreve não vai desaparecer, porque a natureza do darma nunca muda. Então, isso quer dizer

que todas as realizações são impermanentes? Não. Quando você tem um momento de compreensão, é muito importante não ficar apegado a ele. Quem é este que tem entendido? É a natureza vazia da mente. Se você pensa “Eu entendi”, você põe o Buda em seu bolso, mas depois quando você olha novamente, você vai achar apenas um tipo de tofu. O que quer que seja transformado em uma coisa vai mudar e apodrecer. A melhor forma de usar o darma é não tomá-lo com tanta seriedade mas ativamente usá-lo para suavizar suas crenças rígidas.

O estado do espelho, a abertura natural, é comunicada através de uma prática de meditação conjunta. Por que nós precisamos ter uma transmissão? Porque tudo está conectado. Não é que nós tenhamos uma natureza de Buda dentro como uma propriedade privada. A natureza da nossa presença não é externa, mas interna. Você nunca vai *possuir* isso, mas você sempre teve isso. Não é uma coisa. Mas nós somos tão viciados em coisas, que nós sempre vamos nos equivocar por achar que isso é uma coisa. Quando praticamos com os outros, nos abrimos para o apoio que vem do espaço relaxado. Isso é um paradoxo: ninguém pode dar para você sua própria natureza, mas sem a presença dos outros é muito difícil despertar. A resolução desse paradoxo é a natureza da não-dualidade. O si mesmo e o outro surgem juntos.

Milarepa disse: “Quando eu realizei a minha inseparabilidade de Marpa (seu professor) eu realizei a minha própria natureza”. Muitos de vocês sabem a história de Milarepa. Quando ele conheceu seu professor, Marpa, ele estava em um estado de desespero porque havia feito muitas coisas ruins. Ele acreditava que Marpa tinha a chave, a solução que iria libertá-lo. Marpa colocou muitas, muitas tarefas para ele realizar e Milarepa seguiu fazendo essas tarefas, porque estava convencido de que Marpa tinha algo para ele. E então, ao final, ele reconheceu que Marpa não tinha nada pra ele. Marpa era o seu mundo, ele estava vivendo na mandala de Marpa. Não havia nada em particular que Marpa poderia dar para ele, mas parando de tentar controlar e manipular Marpa em entregar o que ele achava que queria, ele se viu sendo esvaziado - de forma que pudesse realmente receber o que Marpa tinha para dar. Esta é a co-emergência de sujeito e objeto, de si mesmo e do outro. Temos que abandonar a ideia do outro como um fim, parar de pensar que eles tem algo que nós precisamos e que nós precisamos conseguir isso deles. É muito mais sobre a experiência de se abrir para estar com outro. Esse é o sentido da fé. É apenas estar aberto, amando e conectado, de forma que a experiência em si mesmo diminua a distância entre sujeito e objeto.

Neste estado, nós podemos reconhecer que aquilo que eu tomo como ‘eu’ e aquilo que eu tomo ‘você’ como meros reflexos. Você não é real, eu não sou real, então no que tomamos refúgio? Nós tomamos refúgio na nossa natureza. Como nós fazemos isso? Por não nos perdermos todo o tempo. Quando pensamentos e as sensações surgem, nós vamos com eles. São ondas que nos levam a algum lugar, depois outro lugar...Então, sem bloquear o fluxo da experiência, nós precisamos parar de pedir aos reflexos que façam coisas que eles não podem fazer. A natureza de base, nossa presença fundamental, não é um reflexo.

O ego não pode alcançar a iluminação. Se ele não pode fazer isso por que pedir isso a ele? O ego não pode ter isso. Se nós reconhecemos isso, a vida é muito fácil. Então, quem vai atingir a iluminação? A iluminação vai realizar a iluminação. E a iluminação não significa se iluminar, porque isso já a iluminação. Como se diz na tradição, se você lavar um pedaço de carvão centenas de vezes, ele não vai se tornar giz. Carvão não tem a natureza do giz. Carvão tem a natureza do carvão. O ego tem a sua própria natureza. Em muitos textos budistas, o ego parece um negócio muito ruim. Ele é culpado por causar problemas. “Se ao menos eu não tivesse um ego, eu seria iluminado”. Mas aquele que diz isso é o ego. Isso é um problema.

Reconhecer a manifestação, os sentimentos e as sensações em sua expressão permite-nos deixar que sejam o que são. Quem é aquele que está tendo esta experiência? Quem é aquele que eu chamo de “eu”? Este é o coração da prática. Essa é a investigação que nos libera da imersão no mundo onírico dos reflexos.

## Da forma que é

---

Precisamos ver diretamente a diferença entre a natureza da mente e os seus conteúdos. Nossa mente, em si mesma, é pura desde o princípio. É nua. Não é encoberta por algum pensamento ou tipo de experiência. Podemos ver isso por nós mesmos: momento a momento, a experiência está fluindo. Ainda que, a partir desta experiência, nós puxamos memórias e criamos construções nas quais nos embalamos, como roupas. Isso é a padronização, a limitação que vem por acreditar-se como um ente fixo. Na verdade, nós não sabemos diretamente quem somos, apenas temos ideias sobre quem somos. Então, no sentido de ver claramente, nós realizamos a prática e tiramos todas as roupas: esperanças, medos, memórias, etc. Muitas experiências surgem, mas não precisamos vesti-las, porque estamos vivendo em uma comunidade nudista. Temos tantos armários de roupas completamente sem uso. O sol está brilhando, nós podemos relaxar, pensamentos felizes vem “Oh, que bom”, pensamentos tristes vem “Oh, sim!”. Esses pensamentos irão ir por si mesmos e nós, a lucidez aberta, não precisamos deles de forma alguma.

A mente também é descrita como sendo crua. Isso quer dizer: não há nada fazer com isso, está bem como está. Quando você medita e está aberto e relaxado, é muito parecido com a ricota fresca que temos nesse retiro. Não tem qualquer gosto particular. Você pode usar isto com tudo. Este queijo é tipo ricota, e há tantas receitas de ricota. Da mesma forma, este potencial cru da mente está apto a trabalhar com o que quer que surja. É o ingrediente invisível em cada prato. É tão sutil que não dá para provar, ainda que, sem ele, nada viria a existir. Logo, ‘cru’ significa permitir a si mesmo uma não-elaboração, um não-melhoramento, porque o desejo de melhorar vem de uma falta de contentamento. Quando a energia de apreensão da mente relaxa, e a energia da diversificação entra no canal central, não há impulso em fazer nada em particular. Você pode fazer tudo. Pela manhã, você acorda e vai para o trabalho. Ir para o trabalho não altera a consciência lúcida. Pode impactar a sua personalidade e o seu humor, mas a lucidez vazia e aberta - que revela a própria experiência de ir ao trabalho - não muda. Este é o ponto essencial. Precisamos estar claros sobre o que muda e sobre o que não muda.

Nós podemos fazer agora uma prática muito simples, relaxar no espaço aberto. Agora, uma vez que este estado é como ricota, não espere caviar. Não é muito excitante. Se você deseja caviar, você vai ter. Vai vir na forma de pensamentos, sensações e sentimentos. Então, se você deseja algo saboroso, esteja preparado para se perder. O primeiro passo é experienciar o que é estar aberto, vazio, relaxado, de mãos vazias. Isso é radical uma vez que não precisa de qualquer melhoria. Nada pode ajudar você, nada pode machucar você. Então se você experiencia uma meditação ‘ruim’, confusão, sonolência, falta de clareza sobre o que é você, apenas relaxe na expiração e esteja presente com a experiência. Se você cair dentro da experiência, se você se identificar com isso, você vai ser pego. E se você tentar empurrá-la para fora, ela simplesmente vai trazer um outro pensamento.

Então, fique, de forma muito gentil, aberto para tudo que está aqui. Uma forma simples de relaxar neste estado é usar o som do A. A é o som da vacuidade, ele solta os nós da fixação. Nós sentamos com nosso olhar ligeiramente levantado na direção do espaço a nossa frente. Você

imagina uma pequena bola colorida de luz arco-íris e dentro dela uma letra A, branca. Se você sabe como é a letra tibetana A, você pode usá-la, se não, pode visualizar a mesma do nosso alfabeto. A letra visualizada em tibetano não é inerentemente melhor que a letra em inglês. A, simbolizando a vacuidade e o potencial, representa a mente de Buda, a natureza iluminada de todos os mestres da linhagem de Kuntu Zangpo até nós. A conexão com a linhagem nos protege de dissolver-nos em uma vacuidade niilista. O deixar ir de todas as construções nos traz para dentro da presença radiante das formas divinas. Ao dizer A três vezes, nós sustentamos a esta presença um curto período de tempo e então a dissolvemos dentro do espaço, e continuamos. Neste momento, não há qualquer objeto particular de meditação. Isso quer dizer: você não pode saber antecipadamente com o que você deve estar presente, estamos presentes com aquilo que se revela. Se o som de um carro surge ou um cachorro late, nós estamos abertos a isso, e então isso vai. O ponto principal é evitar tentar bloquear os pensamentos porque pensamentos e sentimentos estão sempre surgindo. Se você permanecer muito gentil com aquele que está experimentando o que quer que surja, esse é o estado do espelho em si mesmo. Não há nada que você pode descrever. Não é algo que você vai conseguir segurar como uma memória, mas é a base de toda a experiência. Nós podemos relaxar dentro disso onde quer que desejemos, porque isso não vai a lugar nenhum - está sempre disponível. Quanto mais privilegiarmos o relaxamento ao invés da excitação, mais sentimos que a abertura é a nossa residência. Esta é a base da hospitalidade para todas as coisas, porque quão mais nós experimentamos nossa natureza como vazia, mais generosos e acolhedores podemos ser com o que quer que esteja surgindo. Assim, vemos que não há nada nos objetos que pode nos machucar e nada nada em nós mesmos que pode ser prejudicado.

Não importa se aparece como sujeito ou objeto: não há substância em qualquer surgimento. Nós dividimos nosso mundo em 'você' e 'eu'. Quando somos crianças, costumávamos brincar de cowboys e índios. "Eu vou ser o cowboy e você vai ter que ser o índio. Nós dois não podemos ser cowboys, porque, se não, não temos como jogar". Igualmente, para que o jogo do samsara funcione, nós temos dois lados, eu e o outro. Mas é um jogo engraçado porque todos que nele atuam, dizem: "Eu sou eu e você é o outro". Isso é o porquê de nunca concordarmos uns com os outros. Ainda assim é apenas um jogo. O que chamamos de 'eu' é algo que está surgindo e indo, e o que chamamos de outro é algo que está surgindo e indo. Quão mais a energia da mente relaxa, experimentamos a mente oferecendo hospitalidade para ambos. Na verdade, eles tem apenas um sabor, o sabor da vacuidade.

O propósito da prática é mantermos relaxados todos os pontos de identificação com os surgimentos transitórios, uma vez que eles não são apropriados como provas da nossa existência. Quando realmente relaxamos experimentamos a abertura da pureza primordial, *kadag*. Isso dá surgimento a experiência de que tudo surge imediatamente conjunto a nós. Isso é chamado de *Ihundrup*, o que significa *imediatamente presente* ou *surgindo sem esforço*. Toda as várias divisões e distinções que fazemos, tais quais sujeito e objeto, dentro e fora, se dissolvem. Tudo está da forma que é, imediatamente presente. Não há nenhuma necessidade de controlar ou organizar o que está surgindo - então a mente descansa em tranquilidade.

---

## Duas práticas utilizando movimento e sensação

---

Eu vou descrever duas práticas simples que você pode fazer fora de casa. Ambas são formas de deixar ir o hábito de confiar nos pensamentos. No primeiro método você vai para a natureza, escolhe um lugar para começar e então relaxa na expiração e simplesmente segue a linha do seu olhar onde quer que ela vá. Então, qualquer forma que seu olhar capture, sem pensar sobre



ela, permita que o seu corpo se mova dentro dessa forma. E, quando você se ver nesta nova forma, seu corpo vai ser reorientado, seu olhar vai em uma nova direção. Apenas siga o olhar e deixe o seu corpo mais uma vez ganhar a forma do que quer que você veja. E mais uma vez isso vai orientar sua cabeça, você vai ver algo diferente e vai se mover para dentro daquela forma. Se você mantiver esse fluxo por meia hora, você vai ver sua mente muito mais relaxada e sem pensamentos.

A função desta prática é levar você a experimentar o movimento do corpo como um aspecto do mundo. Muito do que fazemos é determinado pelo nosso ambiente. Mesmo como nós seguramos uma xícara de chá é orientado pelo formato da xícara e pela natureza do seu conteúdo. Por exemplo, se uma xícara não tem asa - e ela contém chá - sua mão vai começar a ficar quente e você não vai querer mais sustentá-la por muito tempo. Nós estamos sempre em movimento, conversando, com as formas do mundo. Neste prática, não precisamos confiar em quaisquer ideias internas porque não estamos tentando nos expressar. Nem precisamos lembrar de qualquer forma particular ou instrução, porque a forma que você se relaciona mostra como você movimenta o seu corpo. Você pode explorar fazer isso rápida ou devagar. Também pode observar como há movimentos habituais realizados pelo seu corpo e se tornar consciente sobre como eles obstruem o simples fluxo de ver a forma e copiá-la. Apenas se mantenha na forma da folha da grama, de uma nuvem, de uma construção, o que que quer que seja, permita que todo o seu corpo se mova naquela direção e libere o seu condicionamento. Isso também vai exercitar todos os músculos do corpo.

A segunda prática envolve achar um lugar tranquilo para sentar e se acalmar. Faça a prática do A três vezes ou apenas relaxe com a expiração. Então, neste estado de abertura se mova no mundo, olhando as formas e as cores, tocando, provando, cheirando tudo, aberto a toda experiência sensorial sem pensar sobre isso, sem interpretar. Se você se ver pegado em pensamentos e interpretação, apenas relaxe mais uma vez na expiração. Então, vazio e aberto, acolha a rica precisão do mundo.

---

### As três afirmações de Garab Dorje

---

Nas três afirmações de Garab Dorje, a primeira nos encoraja experienciar diretamente a introdução - ou o despertar - da nossa verdadeira natureza. Essencialmente significa relaxar nessa natureza. Não é sobre criar algo, nem sobre ver algo como quem vê um objeto, mas sim relaxar no estado que é sempre presente. Isso é o que nós estamos explorando juntos aqui.

A segunda afirmação de Garab Dorje é ser claro sobre esta natureza, não permanecer em dúvida ou incerteza. O mestre Bön, Tenzin Namdak, frequentemente diz: "O ponto essencial é não fazer nada." Os pensamentos que surgem na mente não são 'nossos' pensamentos. São apenas pensamentos surgindo e seguindo. Eles se tornam 'nossos' pensamentos pela identificação. Entretanto, aquele que realiza a identificação é, ele mesmo, apenas um evento mental transitório. Quando falamos a nossa língua natal, esta língua, a nossa língua, é na verdade um fenômeno público. Estava presente no mundo antes de nascermos. Nós ganhamos nascimento dentro da linguagem, ela nos inundou quando éramos bebês e, gradualmente, internalizamos os padrões de sons. Então, pouco a pouco, terminamos falando. Estamos falando desde a sensação, *isso é o que eu tenho para dizer*. Mas tudo que *eu tenho para dizer* é em uma língua compartilhada. Logo, palavras que pertencem a todos estão saindo da minha boca na forma de *o que eu tenho para dizer*. Dessa forma, entre o público e o privado, entre o que aparenta ser individual e o verdadeiramente partilhado, há alguma confusão. Se conseguirmos reconhecer

isto na linguagem, é possível que nos ajude a ver que a mesma estrutura opera no mundo, a partir dos pensamentos. Tão logo sentemos em um banco, no ônibus, se torna o 'meu' banco. O público se tornou privado, começa a se sentir algo como uma propriedade pessoal. Todos os tipos de pensamentos que você tem em sua cabeça não são tão diferentes dos pensamentos que as outras pessoas tem em suas cabeças. Ainda assim, o mero fato de um pensamento surgir dentro faz com que eu o tome como sendo 'meu', faz dele 'meu' pensamento. Parece ser certo e óbvio que esses pensamentos devam ter algo a ver comigo.

Entretanto, na meditação, quando pensamentos, sensações, etc, surgem, nós permanecemos abertos para eles sem apropriação. É o próprio movimento da mente que agarra o pensamento e tenta extrair algo de valor dele. Quando o pensamento é experienciado como movimento de energia, simplesmente surgindo e indo, você não perde a lucidez sobre o conteúdo - ainda que não fique capturado por ele. Isso quer dizer: o que tomamos como sendo nossa atividade, nossos pensamentos, falar, andar, conversar, etc, é revelado como o movimento de energia no mundo. Nós podemos tomar o surgimento como uma prova de que existimos, e ver que o conteúdo semântico como uma afirmação de que este é o 'meu' pensamento, que ele tem algo 'a ver comigo'. Mas se nós pararmos esse movimento auto-referente de interpretação, tudo o que constitui a nossa identidade individual são apenas coisas indo e vindo.

Logo, na prática, o ponto principal é permanecer indiferente ao que quer que surja, não se importando muito com o que está ocorrendo. Não ficando feliz quando os nossos pensamentos vão na direção que desejamos, nem infelizes quando eles não vão uma vez que aquele que julga - este é um bom pensamento ou este é um mal pensamento - é, ele mesmo, uma constelação momentânea de sensações, sentimentos e pensamentos.

Contudo, o senso de que eu e outro são duas categorias de significado é muito poderoso para a maioria de nós. Nós dividimos o mundo e então editamos, projetamos crenças e atitudes para criar nosso senso sobre como nos relacionamos uns com os outros. Identificamos alguns pensamentos como sendo mais adequadas partes de 'mim' e outros pensamentos como sendo inadequadas partes de 'mim'. Se os pensamentos comuns que eu acredito serem adequados são "Eu sou preguiçoso, eu sou estúpido, eu não sou muito bom" então as qualidades de ser produtivo, inteligente e bom ainda precisam ser localizadas em algum lugar. Logo, nós precisamos colocá-las fora de nós mesmos, em uma pessoa real ou em um símbolo. Por exemplo, podemos acreditar que *nós* não somos muito bons mas Padmasambhava sim, é. Dessa forma, tudo o que consideramos bom nós colocamos em Padmasambhava e então nós sentimos que tudo que é bom já está com Padmasambhava.

A segunda afirmação de Garab Dorje pontua para a importância de não separar e projetar. É sobre ver claramente e não se engajar em nenhuma atividade ilusória, que cria o senso de separação da base e da sua manifestação. Pensamentos surgem e vão, mas quando um pensamento específico surge dizendo "Eu não posso meditar" e nos alojamos nele, cria-se uma distância entre nós e a imediatez da nossa experiência. Por exemplo, quando pessoas desenvolvem agorafobia mesmo o pensamento de ir lá fora as deixa ansiosas. Então, elas dizem a si mesmas e às outras pessoas, "Oh, foi terrível! Eu realmente não gosto de ir lá fora, e não acho que eu consigo ir, eu não vou sair! Você pode sair por mim?" Então, se alguém é tão inutilmente prestativo o suficiente para fazer as compras por elas, elas podem ficar em casa protegidas todo o dia. Há o movimento de 'é um pouco difícil' para 'eu não consigo fazer isso'. Assim, na qualidade temporária da experiência é instalado como algo que precisa ter um sentido definitivo e duradouro. Um sentido tão poderoso que não há nada a se fazer sobre ele. Casa passo dentro da hesitação faz o pensamento de sair mais e mais perigoso. Cada pensamento cria

mais e mais ansiedade. Mas qual é o ponto disso tudo? Nada, realmente. É apenas uma das formas sem sentido de passar o tempo no samsara, uma parte dolorosa dos jogos sociais de interação. Aqui, para nós, isso ilustra como qualquer comportamento pode ser sobreestimado e aparentar ser inevitável, fixo, e absolutamente cheio de valor. O tratamento de questões como agorafobia é, gradualmente, trazer a pessoa para olhar a ansiedade e ajudá-la a relaxar de forma, que aos poucos, ela se liberte disso.

Quando os pensamentos são investidos de um grande pacto de sentido, eles se tornam como um planeta que tem um campo de força gravitacional. Essa força atrai outros pensamentos para orbitarem ao redor dela. Então, para meditantes, o ponto central é evitar colocar interesse, valor e atenção em um pensamento como se ele fosse algo importante em si mesmo. Pensamentos podem dizer de que horas as lojas fecham, quão aproximadamente a sua jornada para casa vai durar - eles também podem dar falsa informação - mas o que eles não podem fazer é abrir sua verdadeira natureza para você. Pensamentos iluminam outros pensamentos, eles não iluminam a sua própria fonte.

Tendo simplesmente relaxado, mantenha o estado da abertura. Nesse contexto, manter não significa alguma atividade direta que você deva fazer. Significa apenas não se mover para fora do relaxamento. Atividade, em termos de algo que eu esteja fazendo, surge como uma identificação com o pensamento que diz “Eu faço”. Podemos examinar isso por nós mesmos. Podemos decidir que “eu vou seguir os pensamentos que surgem” e então ver quão ocupados ficamos. Podemos também praticar não seguir os pensamentos para ver quão diferente a vida pode ser. Ao não nos identificarmos com os pensamentos, há mais espaço para estarmos conectados com os sentidos. Logo, quando uma situação surge, nós descobrimos que o que quer que precise ser dito ou feito também surge. Assim, o quão menos nós fazemos, do ponto de vista do ego, mais atividades espontâneas ocorrem.

A terceira afirmação de Garab Dorje é simplesmente continuar nesta direção. Através disso nos sentimos em casa com a abertura sem limites e diretamente provamos que todas as experiências são naturalmente integradas com o espaço de natural hospitalidade. Neste espaço há o aspecto de energia participativa e espontânea, que é uma oferenda, uma forma de encontrar um ajuste com qualquer situação, e também há a narrativa auto-referente “eu fiz isso”. A base única abre dois caminhos: podemos estar presentes como a consciência da não-dualidade ou podemos esquecer a base e sermos pegos em fluxo incessante movimento.

Por exemplo, se nós vamos dar uma caminhada, podemos dizer depois: “Eu caminhei”. Quem caminhou? Tão logo você se levante, caminhar acontece. Quem está caminhando? Parece que sou eu, mas isso é algo que eu sei depois do fato? Há uma narrativa sobre caminhar a qual é somada ao fato de que a caminhada já está acontecendo. Por essa razão, nós examinamos de novo e de novo de que forma esta narrativa - que atribui um agenciamento individual - confunde a ausência de esforço da manifestação. Então nós podemos começar a ver que o pensamento “eu fiz algo” é apenas uma forma familiar de falar. É uma aparência que esconde sua própria natureza.

**Pergunta:** Se nós percebemos que não queremos meditar, e ainda assim, decidimos meditar, quem está decidindo?

**Resposta:** Talvez seja seu superego! Um conjunto de mensagens internalizadas que nos diz o que ‘nós’ devemos fazer. O superego leva a ‘boa menina’ para meditar, mas já sabemos que não nos iluminamos apenas por sermos bons. Você pode fazer algumas formas de meditação, fazer

prostrações ou oferecer preces. Mas você não consegue relaxar a si mesmo - ao invés disso você se põe no caminho de um estado que já está presente. O relaxamento ocorre quando você cessa de ativar sua orientação para o movimento. Então você não pode forçar a si mesma a fazer este tipo de prática. O que você *pode* fazer é observar o status do pensamento “Eu não quero fazer isso”. Se você apenas deixar esse pensamento ser, ele vai embora. Mas, se você reage, seja na direção dele ou lutando contra ele, o pensamento é investido com energia. Logo, não puxe as experiências para você nem empurre-as para longe também. Não tente se livrar de pensamentos que você *não* quer nem segurar os pensamentos que, *sim*, você quer. Ambas atividades potencializam-nos, dando-lhes mais energia. Ao simplesmente aceitar que o pensamento está lá, sem seguir sob o seu poder, ele se libera por si mesmo.

## Gentileza e ternura

---

Isso é porque neste tipo de meditação gentileza e ternura são tão importantes. Estamos usando a menor energia possível. É como nas artes marciais, estamos usando a energia da outra pessoa, não a nossa própria, para derrotá-la. Uma vez que todos os fenômenos são impermanentes, eles se dissiparão de toda forma; não há necessidade de mandá-los embora. Uma vez que todos os fenômenos são impermanentes, não faz sentido segurá-los. Esta é a essência da prática dzogchen. Então, se você se ver muito perdido ou confuso, esteja ciente que é muito comum - e tentador - pensar: “Oh, isso não é certo, não é assim que deve ser”. Quando esse pensamento surgir, apenas reconhecemos que é um pensamento. É claro, esses pensamentos frequentemente vem com um tipo de qualidade do supergo, informando-nos que eles falam a verdade e logo deveríamos nos conformar. Reconhecer a natureza vazia dos pensamentos traz liberdade. Pensamentos vazios em um mundo vazio - este é o jogo incessante da ilusão. A medida em que vemos a ilusão, mais nossa energia pode surgir de forma adequada ao invés de orientada por hábitos, impulsos, nostalgias, demandas, etc.

O pensamento se mostra a si mesmo - nós não estamos dentro dele, mas, no esquecimento da nossa base, é como se estivéssemos. O pensamento é o que está acontecendo no momento; esta é a nossa experiência, ele está aqui disponível neste momento. Cada pensamento, sentimento e sensação estabelece seu próprio pequeno mundo. Cada mundo é inseparável da sua base, a abertura infinita da inseparabilidade entre consciência e espaço. O pensamento é a manifestação momentânea deste espaço; ela demonstra a criatividade do espaço. Cada momento já está, sempre, indo embora. Então, não há necessidade de lutar para conseguir ou não conseguir - ele não pode ser pego e irá, definitivamente, ir. A sensação de ser pego em um pensamento, de cair dentro de algo, de ser arrastado, é, ela mesma, um surgimento temporário. Nossa experiência subjetiva é parte do fluxo. É também inseparável da base e, ao mesmo tempo, é uma ilusão que não pode estabelecer nada como realmente existente. Não há um “eu” para ser pego, nem um “eu” para ser liberto - o “eu” é sempre parte do fluxo do teatro da ilusão. Quando nós pensamos ou dizemos, ‘eu me perdi em um pensamento’ ou ‘pensamentos obscurecem minha verdadeira natureza’, isso nos ajuda a ver que são afirmações vazias. Elas criam uma ilusão momentânea através de uma narrativa, mas não se referem ou definem entidades auto existentes. Não há um ‘si mesmo’ limitado e fixo que é preso, não há nenhum que seja liberto. É apenas o jogo de imagens no sempre já aberto palco do dharmadhatu. Todos os pensamentos têm essa natureza, portanto apenas fique aberto para o seu surgimento e desaparecimento. Não há necessidade de desenvolver diferentes técnicas para lidar com ‘diferentes’ tipos de pensamentos, sentimentos, sensações, etc. Diferentes técnicas são outra forma de nos mantermos ocupados.

Permanecer na simplicidade 'dentro' e 'fora'. Respirar, comer, caminhar, conversar, pensar são todos movimentos de energia, de gestos inalcançáveis da radiância do ser. Mas se você se coloca separado deles e tenta controlar a manifestação, então você se amarra a um trabalho sem fim. Uma vez que experimentemos o ir e vir incessante dos momentos de auto-identificação, podemos ver que não existimos e, ainda assim, nos manifestamos sem cessar. Por esta razão, fazer esforço para se iluminar é perda de tempo. Aquele que deseja se iluminar é um pensamento. Pensamentos não se iluminam. Identificação com pensamentos é a pre-ocupação ou o invólucro de energia mental que não está aberto para a *verdade* presente da iluminação.

No entanto, estamos todos propensos à ideia que diz "É tudo sobre mim. Se eu não ficar ocupado e no comando, algo de ruim pode acontecer. Eu vou desmoronar." Mas o 'eu' que temos receio que desmorone é apenas um pensamento. Nós estamos nos despedaçando desde que éramos crianças. Nós perdemos muito do que éramos. Há um tempo atrás tínhamos cinco anos. Nós perdemos isso também. Na verdade, estamos sendo bem descuidados conosco ao longo da nossa vida. Pedacos de nós vem caindo por todo o lugar e ainda assim, estamos aqui! Talvez isso indique que estamos perdidos na fantasia de que estamos mais no controle do que realmente estamos. Nossa procura ansiosa, planejando e checando é a uma forma de nos manter ocupados, ainda que, se nós relaxarmos, eu não acho que vamos cair em algo terrível. Mais: o que vai nos abrir é a possibilidade de um novo tipo de clareza. A clareza que vem com esforço é uma clareza cognitiva. É uma clareza de saber sobre coisas, saber o que deve ser feito, e como fazer. Entretanto, há outro aspecto de clareza, que não depende de esforços dualistas. É a clareza de simplesmente estar presente com as coisas como elas são, em si mesmas. Quando isso está presente, respostas elegantes se manifestam de forma tão natural quanto a respiração. A sensação de ter que segurar nossas vidas juntas também não é necessário. Continuamos tendo que colocar comida nas nossas bocas, mas o senso adicional de que "Se eu não fizer isso algo terrível vai acontecer", pode ser abandonado. A vida pode ser mais simples. Não precisamos ser ansiosos e tentar com tanto esforço. Há espaço para tudo e nós somos esse espaço indestrutível.

## **A diferença entre consciência focada e lucidez**

---

As práticas do foco tranquilizante e a lucidez são diferentes em muitos sentidos. Ao focarmos, temos um objeto claro e uma consciência controlada para direcionar. O senso de consciência que nos conecta ao objeto de atenção está ligado à mente que percebe quando a atenção se dispersa e que retorna para o foco. Quanto mais nossa atenção se adequa ao objeto, mais sutil a consciência se torna. Entretanto, na prática da lucidez, o foco está no que quer que esteja acontecendo. E tendo em vista que o que está ocorrendo é mutável, não temos como ter um ponto estável para focar e retornar. Ao invés disso: se nós nos perdemos na turbulência, relaxamos no sempre disponível estado da lucidez e integramos o que quer que esteja surgindo. Não estamos confiando na estabilidade de um objeto nem na estabilidade do nosso foco como um método de estabilizar nossa mente. Relaxando na lucidez experienciamos a nossa natural inseparabilidade da base de toda manifestação. A lucidez que não muda é a nossa 'estabilidade' - uma estabilidade livre do esforço e da intenção.

Aqui é importante ver a distinção entre o que é chamado de consciência e o que é chamado de lucidez. Diferentes sistemas usam essas palavras de diversas formas; em muitos livros hindus o termo 'consciência' é usado para descrever o estado mais elevado que se pode atingir. Praticando na visão do dzogchen, nós vamos reconhecer que o que é chamado de 'consciência' é um aspecto da energia. Isto é, a consciência surge na relação com um objeto, não é auto-existente, tem um começo, meio e fim e, por isso, é um fenômeno momentâneo. Isso talvez seja

diferente da forma como nós vemos o termo usado no pensamento ocidental. Em tibetano, a palavra para consciência tem duas partes, uma indica uma forma *particular* de saber coisas. Quando nós olhamos ao redor da sala, vemos um fenômeno particular - ouvimos um pássaro cantando lá fora e outras coisas. Essas experiências surgem e passam todo o tempo. Elas emergem do jogo entre objetos, órgãos dos sentidos e consciências específicas. Enquanto estamos desapercebidos da base real desses aspectos, nos inclinamos a reificar e solidificar a experiência que deles resulta.

Outrossim, quando entramos na prática dos três A e relaxamos, soltamos nosso investimento em todas as formas particulares de energia, revelando assim as aparências como a radiância da presença. Na prática, nós experimentamos, uma vez depois da outra, como nos distanciamos do estado da presença e nos fundimos com experiências específicas, uma vez que estamos habituados a preocupação dualista que distingue 'meu' e 'não meu'. Mas, no estado da presença o que quer que ordinariamente seja considerado 'meu' e 'não meu' é visto como sendo a radiância da lucidez. Nossa presença é, ao mesmo tempo, 'minha' e 'não minha'. É 'minha' no sentido de que 'eu' estou vivo e presente como essa vitalidade inegável. E 'não é minha' porque é livre de qualquer conteúdo pessoal ou particular. Consciência, por outro lado, tem sempre um conteúdo particular, logo, nossos estados de consciência não são confiáveis porque eles vêm e vão. Podemos perceber como temos mais ou menos energia na manhã ou à noite, e como algumas coisas aumentam nossa capacidade de atenção consciente enquanto outras coisas reduzem-na. A mente pode ficar mais clara ou menos clara mas *rigpa*, a natureza clara da nossa mente, não muda. Então, este é um teste decisivo: onde quer que você se veja pego em algo, quando a natureza auto-referente da experiência é forte, tome isto como um sinal de que *não* é *rigpa* ou a lucidez aberta. Porque *rigpa* não é criado por um pensamento e você não pode encontrá-la através do pensamento. Mas a consciência mental sim é um lugar de pensar.

Quando fazemos a prática dos três A, nós soltamos o controle. Nem encorajando ou inibindo mas simplesmente deixando a mente ser como é. Isso significa não ficarmos de todo ocupados. Aquele que é ocupado é a consciência. *Rigpa* em si mesma nunca está ocupada, nem é limitada pelas ocupações da consciência. Quando estamos relaxados e abertos, todas as funções ordinárias seguem operando. O pensamento segue. Pode haver alguns pensamentos particulares sobre o que devemos fazer amanhã e por aí vai. Não há necessidade de bloquear esses pensamentos, porque de outro modo o fruto da meditação não vai ser alcançado. O fruto é a capacidade de integrar toda a experiência na natureza aberta da base. Porém, a fim de estarmos aptos a *ter um pensamento* - de *direcionar* um pensamento sem nos *identificarmos* com ele - precisamos de alguma experiência.

## **Não descanse dentro de um pensamento**

---

No dzogchen há ensinamentos sobre os vários tipos de erros que podem emergir durante a meditação. Um erro comum é permanecer dentro de um pensamento tal qual "Minha mente não é clara". Quando tomamos refúgio em um pensamento como esse, ele aparenta nos dizer algo sobre nós mesmos e isso pode nos levar a uma sensação de desânimo, desesperança, etc. Patrul Rinpoche, por exemplo, diz "Alguns grandes meditantes passam muitos anos praticando, mas descobrem que não podem meditar. Eles gritam e choram dizendo: eu não posso fazer isso." Ele diz "Não há necessidade de lágrimas, apenas esteja com aquele que não pode meditar." O uso da palavra *com* aqui tem um ponto específico. Quando você acorda de manhã, você está no lugar em que dormiu na noite anterior. Logo, você pode dizer que acordou *no* quarto. Mas, de certa forma, você acordou *com* o quarto pois é com a base de reconhecimento

da familiaridade do quarto que pensamos “Eu estou desperto”. Assim, *com* indica que o que quer que surja, nós estamos simplesmente com isso, não estamos *dentro* no sentido de estarmos misturados com isso, e também não estamos olhando *para* como um observador.

Por exemplo, no caminho até aqui, você pode ter visto alguém caminhando ao longe e reconheceu como alguém que você conhece. Você o reconhece com base na postura e no jeito de se mover. Você não precisa pensar sobre isso, uma vez que você vê o corpo se movendo nessa direção, há o reconhecimento. Tendo reconhecido-o, você pode começar a pensar sobre ele e se ver preenchido com memórias dos encontros passados. Este segundo estágio é similar a misturar-se com o pensamento e identificar-se com ele, de forma que isto se torna o veículo em que você transita. No entanto, se você reconhecer o pensamento imediatamente pelo que ele é, você permite que ele se mostre, sem prendê-lo nas suas esperanças e nos seus medos. O pensamento vai oferecer o seu valor e seguir. Justo como se você estivesse sentado em uma lagoa e, repentinamente, uma truta pula e retorna para fora da água. Não há tempo para pensar o que é isso, porque estava ali e então se foi, ainda assim se revelou. A qualidade da revelação imediata se refere como claridade. Não é desenvolvida pelo pensamento, por construção, por interpretação ou por uma imagem mas é imediata - da mesma forma que um espelho mostra um reflexo. Nós podemos dizer que o reflexo está no espelho, mas não está realmente *dentro* do espelho. Quando olhamos um grande espelho na parede nós podemos ver o quarto atrás de nós. Não há um quarto verdadeiro dentro do espelho mas aparenta ser dessa forma. É *a partir* a capacidade do espelho de refletir que o reflexo surge. O espelho não realiza nenhum esforço em fazer isso. Na medida em menos temos coisas para fazer, quanto mais tranquilos ficamos, menos fazemos e, então, a atividade surge por si só. Esse é o estado natural dos fenômenos auto-surgidos e auto-liberados.

Agora iremos realizar a prática dos três A e, muito gentilmente, vamos fazer a questão: “Qual o formato da minha mente?” Quando fazemos uma questão como essa, não estamos investigando com muita força, uma vez isso desencadearia muitos outros pensamentos. Não estamos preocupados em pensar sobre a situação, e sim apenas dirigir nossa atenção, de forma que nós possamos perceber sempre que sentimos que chegamos ao limite da mente. Por exemplo, você pode ter uma sensação na sua cabeça e pensar “Aqui é onde minha mente está”. Quando isso ocorre apenas esteja gentilmente com a resposta, com a solução que emerge. Veja se isso permanece. O que quer que aparente ser a decisão sobre o formato da sua mente, não afaste ou se encerre aí, apenas esteja com isso e veja o que revela por si mesmo.

Onde quer que você tenha uma resposta apenas esteja com ela. Você vai descobrir que ela também desaparece uma vez que é apenas pensamento. Se você continua fazendo a prática você irá experienciar o infinito da sua própria natureza. Tudo o que emerge é finito, tem começo e fim, uma forma particular. Mas a qualidade reflexiva da lucidez não tem tamanho, nem dimensões, nem fim, nem borda. Porque não tem borda, não há nada fora dele, o que significa que tudo que ocorre, ocorre dentro dele. É por isso que é referido como sendo a base ou a fonte. Quando nós vemos isso, tudo muda. Não temos medo da morte. Normalmente, nesta vida, quando experienciamos o surgimento e a dissipação dos fenômenos, sentimos-nos vulneráveis à mudança e à morte. Mas se experienciamos a base a partir da qual estas experiências surgem, nós começamos a ver a não-dualidade entre vida e morte. A energia variável da manifestação relaxa dentro da sua própria base. Perder tudo o que você tem é fácil quando você descobre que você nunca realmente teve nada. Por experimentar, momento-a-momento, a auto-liberação dos fenômenos, podemos ver que a noção de ter posses é uma ilusão. Ilusões que surgem devido a causas e condições, todas as quais são a radiância natural da nossa mente.

**Pergunta:** Eu percebi que a minha consciência tende a se concentrar com muita intensidade em partes do meu corpo e eu sou pego nisso. O que pode me ajudar?

**James:** A prática de vipassana descrita logo cedo é uma boa forma de questionar nossa experiência de ver o corpo como algo composto de entidades fixas. Ela revela o corpo como parte do campo contínuo da nossa experiência. Se você presta atenção cuidadosamente ao corpo como um lugar de sensação, na medida em que a experiência passe, ele se revela como uma espacialidade aberta. A transitoriedade da sensação ilumina sua qualidade insubstancial e incapturável, como a névoa fina desaparecendo no calor do sol. A coisa mais importante é usar a sensação como uma forma de reconhecer quem é aquele que a está sentindo. As sensações são muito maravilhosas. Por exemplo, se você estende o seu braço e passeia com o dedo sobre ele, apenas muito carinhosamente, você tem uma sensação. Tão logo ela surja, ela passa. Como se diz nos textos, é como escrever na água. A sensação está lá, mas você não pode agarrá-la. Então você pode trabalhar com as sensações de muitas formas - através da comida, do exercício, do sexo - mas o mais importante é usar a sua qualidade de não poder ser agarrada para reconhecer quem é aquele que está tendo a experiência.

Nós não deveríamos insultar nosso corpo ou tratá-lo de forma depreciativa. Se o corpo adoce, a doença é um caminho muito hábil para os meditantes porque na doença não nos sentimos como nós mesmos. Isso é bem interessante: “Eu não me sinto como eu mesmo, me sinto doente” “Eu não deveria estar doente, eu devo ser eu mesmo”. Isso nos ajuda a ver a intensidade da autodefinição. Se soltamos a fixação nas nossas ideias de como nós deveríamos ser, o estado atual do corpo pode ser integrado no fluxo da experiência tal como é - ainda que impossível de ser capturada. Quando você come, algo do mundo externo é mastigado e digerido e se torna parte de você. Então, depois de algum tempo, você vai ao banheiro e algo que você era, vai embora. A respiração vem e vai. Nós podemos suavizar o senso auto-referente que diz ‘isto está acontecendo comigo’ de forma que possamos ver de uma forma mais simples e imparcial – ‘isso está acontecendo’. Abrimos ainda mais e vemos que há simplesmente o estado de lucidez o qual é sempre aquele onde tudo está acontecendo. Assim, quando comemos, dizemos “Eu estou comendo esta comida, eu espero que ela seja boa para mim, eu espero ficar saudável.” Ou podemos ficar com a sensação incapturável na boca. O ponto principal é não fazer do seu corpo uma coisa. A energia da mente está sempre se movendo e o corpo é parte deste movimento.

**Pergunta:** Como podemos continuar no estado natural além das práticas formais?

**James:** O ponto principal é - como nós estávamos vendo - que você não *tem* o estado natural. O estado natural é o estado natural. Quem você pensa que é não é o dono do estado natural. É através do relaxamento da auto-preocupação que o estado natural se revela. Você não pode manter o estado natural. O estado natural se mantém por si mesmo. O que você *pode* fazer é reconhecer quando você se vê pego em pensamentos e sensações e soltar a preocupação com eles. O ego, o senso de consciência do eu, é necessário e, de muitas formas, uma função útil, mas uma função que facilmente sai do controle.

Se você atua para parar a manutenção da fixação no ego, então o estado natural vai se revelar mais e mais. O estado natural é compartilhado entre todos os seres igualmente. Quão mais nós estamos familiarizados com esta dimensão, mais fácil é se relacionar com outras pessoas, e menos nós reforçamos as definições estreitas que elas têm de si mesmas. Ninguém pode dar para você o que já é seu, mas a bondade dos outros pode ajudar-nos a cessar a delusão por nossa própria conta.



## Estando presente ao invés de ausente, no estado natural

---

**Pergunta:** O estado natural é a mesmo que rigpa? Se um gato sentado ou um cachorro correndo estão no estado natural, eles estão no estado de rigpa?

**James:** Você pode dizer que o gato está no estado da sua natureza de gato, mas não no estado de rigpa, porque rigpa é estar *presente* no estado natural. Um peixe nada na água mas não sabemos se ele sabe o que é água. Tudo está na espacialidade infinita que é chamada dharmadhatu. *Dhatu* significa campo e *dharma*, nesse contexto, significa fenômeno, logo é o campo aberto que inclui todos os fenômenos. Isto tem dois aspectos: o primeiro é a vacuidade, o estado que é claro e aberto como o céu, livre de todo conteúdo próprio. Mas é, também, permeado pela radiância da presença, isto é, a nossa capacidade de estar presente, estar lúcido, desperto, é inseparável do espaço. Quando fazemos a prática dos três A e soltamos nossas preocupações, esta é uma forma de integração da presença e da espacialidade. Neste estado, um pensamento surge sobre o que você vai fazer amanhã. Esse pensamento não tem outra fonte a não ser a abertura natural, então você pode dizer que é inseparável dela, mas não é o *mesmo* que ela.

Se você tem um monte de pensamentos, o sentido deles não evidencia sua verdadeira natureza porque embora os pensamentos surjam e retornem para nossa natureza, o conteúdo semântico do pensamento se refere a dimensão que está funcionando dentro do espelho, ainda que esqueça disto. Se você gasta um monte de tempo com os pensamentos acreditando que eles sejam intensamente reais, isso não vai ajudar sua prática. Mas uma vez que esteja claro que a mente não tem limites e se observa o surgir e desaparecer dos pensamentos, você ficará no estado aberto. A mente ordinária é a mente de buda, no sentido de que possuem a mesma natureza, mas ela não está *presente* à sua verdadeira natureza - esta natureza está 'ausente' na nossa experiência ordinária. A palavra *rigpa* é a tradução tibetana para o termo sânscrito *vidya*. Vidya significa conhecimento, por exemplo, muitas escolas são chamadas de vidya-peeth, *lugares de conhecimento*. Há também cinco categorias tradicionais de aprendizado como artes, medicina, língua e gramática e também são chamadas de vidya. Mas na tradição dzogchen e nos tantras mais elevados rigpa tem o sentido de 'uma lucidez que não é criada'. Este é um conceito difícil de traduzir. Nós temos *ma rigpa*, o oposto de rigpa e que normalmente é traduzida como ignorância. Mas você pode também ter rigpa e ma rigpa como presença e ausência. Quando nós dizemos que vivemos em um estado de ausência, isso não significa que perdemos algo, mas que estamos ausentes de estar na presença do que está aqui. Digamos que você seja uma professora e uma as crianças está olhando para fora, através da janela. Você pode ver, pelo olhar, que ela está sonhando acordada, que ela partiu para algum lugar. Ela está presente na classe mas está ausente como aluno. É isto ao que ausente se refere - você não foi para lugar nenhum mas ainda assim você foi! Do mesmo modo, nós estamos sempre no estado natural, mas nós fomos para algum outro lugar mesmo sem realmente ir a lugar algum.

**Pergunta:** Mas eu ainda gostaria de ter algumas instruções práticas sobre como cultivar nossa rigpa entre as sessões de meditação, de uma forma prática.

**James:** Não.

**Pergunta:** Por quê?

**Resposta:** Pelo que eu acabei de explicar: você não pode cuidar da sua rigpa. Você não pode fazer qualquer coisa com rigpa ou para rigpa. Rigpa cuida de si mesma. O que você *pode* fazer é

estar menos distraído. Parando de ser distraído não desenvolve ou aumenta rigpa, de outra forma rigpa seria um tipo de construto. E, uma vez que tudo o que é criado é destruído, nosso projeto de despertar iria nos levar a lugar nenhum. Se você pensar “eu vou cultivar a minha rigpa” é como uma cauda abanando um cachorro, é a forma errada de fazer. Se o cachorro está feliz, a cauda abana por si só. Logo, o foco é não limitar-se, evitar a distração e qualquer senso de ser o lugar final da agência.

Se retornarmos ao exemplo da classe: a professora diz ao estudante “Onde você está?” O estudante responde “Eu estou aqui!”. Ele não estava ali, ainda que sempre estivesse. Mas agora, ao ser perguntado onde ele estava, ele está mais presente. Eles não se tornaram realmente *mais presentes* porque ele sempre esteve aqui mas estava se ausentando de experimentar estar aqui de verdade. Então, esse é o nosso trabalho essencial: usar o ensinamento do dharma para nos manter retornando onde estamos. Mas não estamos indo a qualquer outro lugar quando retornamos.

Quando eu estava estudando com Chatral Rinpoche na Índia, ele me disse que a relação do guru com o estudante é como dois irmãos em uma mesma cama. Um está acordado e o outro, dormindo. O que está desperto tenta ajudar o que está dormindo a acordar. Quando o que dorme acorda, é na mesma cama, no mesmo lugar que ele sempre esteve. Isso é porque nós estudamos a visão, de novo e de novo, de muitos diferentes ângulos. Porque se você se agarra a essa visão, se você a toma de uma forma equivocada, ela não vai ajudar. Quando fazemos a prática, nós estamos trabalhando para ajudar o ego a retomar o seu tamanho adequado. E quando ele está no tamanho apropriado, ele não causa qualquer problema. Quando sentamos na prática e somos pegos por pensamentos, e começamos a planejar todos os tipos de coisas, este é um sinal de estarmos dispersos e distraídos. Nós estamos em desordem porque o ego está ocupado em afirmar e defender a si mesmo.

O ego está sendo convidado a desistir de alguns de seus poderes, mas, como todos os ditadores, ele é bem relutante de fazer isso. Por que ele *deveria* desistir do poder? Apenas para se tornar parte da energia do dharmakaya, quando, no momento, ele está no centro do seu mundo? Assim, este é o nosso trabalho: o ego precisa ficar pequeno. Você *pode* se iluminar com um ego muito grande mas é mais difícil uma vez que você terá que estar apto a ver a vacuidade de intensos pensamentos e emoções, a fúria da raiva, ciúme, orgulho, desejo, etc.

Cada um de nós precisa decidir se continuamos a construir nossa identidade em conceitos limitados ou se nos abrimos para os ensinamentos e exploramos diretamente quem somos. Conceitos limitantes podem nos trazer conforto em sua familiaridade, ainda que diminuam a nossa disponibilidade para a hospitalidade incessante da nossa natureza não nascida. Observe em quantos muitos pequenos mundos você já investiu seu tempo e sua energia. Relembre como eles desapareceram. Seu amigo verdadeiro e aliado não estão distantes. Na verdade, se você parar de ser tão ocupado, e, também, de procurar com tanta intensidade, você vai achá-los onde eles já estão.