

Ser Amigo Do Orfão Self

Palestra Pública em Colónia, Alemanha

No Dargyaling (Comunidade internacional de Dzogchen)

James Low, 19-04-2017

Transcrito por Lea Pabst

Editado por Barbara Terris

Traduzido por Manuela Rodrigues

Excertos

...fundamentalmente não nos conhecemos porque todos nós somos filhos perdidos da sempre fecunda e da sempre generosa mãe de todos os Budas. O útero materno da grande mãe, o *prajnaparamita*, é vacuidade. Isto significa que, no seio de todos os Budas, nada há...

... O que em Budismo se refere por ignorância é o processo ativo de ignorar a simplicidade substituindo essa por meios elaborados de vários sabores de significado...

...O Ego é muito bom em esconder-se na energia. Desde que haja movimento de energia, o ego ode encontrar um lugar, um cantinho onde lá se esconde. É por esta razão que o foco primário do Dzogchen é a mente própria – Isto é, relaxar-se, abrir-se e estar no espaço vasto da consciência, a qual está sempre presente no presente...

...O nosso foco primário na prática do Dzogchen, consiste em relaxarmos e abrir-nos de modo a que gradualmente nos damos conta de que o espaço da mente é verdadeiramente infinito, de que não somos nada, mas também somos tudo. E assim não somos mais órfãos...

Tenho muito prazer em estar cá. Tive a honra e a boa-sorte de conhecer e passar algum tempo com Namkhai Norbu Rinpoche com quem aprendi muito. Ao longo dos anos tenho visto como o seu trabalho cresceu e se desenvolveu em várias e bonitas direções. Por isso estou muito feliz em estar cá, presente num dos seus centros.

Gostaria agora de falar um pouco acerca da compreensão do *self* ou do ego em relação ao Dzogchen. O foco geral do Dzogchen é a natureza da consciência (*rigpa*), ou seja, a *vajra*, a base permanente e imutável da nossa existência. Ouve-se como um eco vindo do outro lado da montanha mas, geralmente, encontramos-nos num vale de obscurecimento, tentando diariamente, com muita dificuldade, encontrar um sentido para a nossa vida.

Doces/ Sabores de suposto significado.....	2
Somos as crianças perdidas da mãe de todos os Budas	4
Trocar algo por nada e, mesmo assim, obter tudo	6
NASCER E MORRER A CADA MOMENTO.....	9
RELAXAR NA VASTIDÃO DA CONSCIÊNCIA.....	11

Doces/ Sabores de suposto significado

A base do nosso problema é a ignorância. A ignorância não é um estado em que nos encontramos. Não somos vítimas passivas de nenhuma maldição. O paradoxo é que a ignorância é a atividade de ignorar, enquanto a consciência não é atividade nenhuma. O negócio onde nos encontramos presos – o negócio dos nossos pensamentos, sentimentos, percepções, sensações, memórias, esperanças, planos e outros – são as ferramentas a que recorreremos para dar sentido à forma como escolhemos viver a nossa vida, mas são estas mesmas ferramentas que, por sua vez, nos encaminham para o nosso próprio obscurecimento.

Não há nada de intrinsecamente errado com os nossos pensamentos, memórias ou sentimentos. A questão é: Como é que nos vemos em relação a estes? O nosso ego, ou o nosso sentido de pessoal e individual do eu, é como um órfão. De uma forma geral, a palavra órfão é usada quando nos referimos a uma criança cujos pais morreram. No passado os órfãos eram extremamente vulneráveis, sem ninguém que os protegesse e, muitas vezes, alvo de diversos tipos de exploração. O destino do órfão é encontrar o seu próprio caminho.

O mesmo acontece quando nascemos. Mesmo que se nasça numa família funcional e estável onde se receba amor e carinho, raramente as intenções dos pais coincidem com o desenvolvimento da agenda da criança. É o destino das crianças sentirem-se incompreendidas. “Porquê é que ninguém compreende como é ser eu? Isso acontece porque só existe um “eu”. Tu não és “eu”. Eu sou “eu”. Eu, sozinho, sou “eu”. Quando vejo através dos meus olhos só consigo ver – todas estas pessoas! Eu vejo: não eu, não eu, não eu... Mas pelo menos consigo ver quem não é “eu”. Não me consigo ver. O não “eu” é mais fácil de ver do que o “eu”.

Esta é situação em que nos encontramos porque não conseguimos ver o “eu” mas imaginamos o “eu”. Imaginamos coisas sobre nós próprios: habilidades e fraquezas, de facto, imaginamos um sentido de identidade. O que apelidamos de *samsara*, é a fecundidade, a fertilidade, a riqueza, a produtividade da imaginação. Quando imaginamos coisas elas não são reais. Quando vamos ao teatro assistimos à invenção de outra pessoa. Alguém imaginou um drama familiar. É algo criado sem qualquer essência, a sua verdade é convencional. Na escola começamos por aprender o alfabeto, e progredimos para a leitura de textos e livros. Aprendemos a acreditar em coisas que não são verdadeiras. Isto é uma qualidade particular da nossa mente. Quanto mais nos envolvemos pela história, mais as personagens ganham vida, mais elas se tornam ricas e texturizadas. É quase como se tratassem de pessoas verdadeiras.

A razão pela qual conseguimos imaginar que os personagens de uma novela são verdadeiras é porque imaginamos que o nosso pai e a nossa mãe também são verdadeiros. Imaginamos que os nossos professores são verdadeiros. Imaginamos que as nossas atividades diárias são verdadeiras. A palavra “verdadeiro” indica-nos algo como tendo essência, uma substância. Vemos as pessoas como entidades, como individuais. E depois, conhecemos pessoas. E, á medida, que, conhecemos as pessoas, pode-se dizer mais sobre elas, porque, de uma forma geral, o processo de conhecer alguém, está no desenvolvimento da capacidade de projetar as nossas fantasias nessas pessoas.

Essencialmente os seres humanos não têm essência. Estão para além do resumo, do acréscimo, da totalidade. Os seres humanos existem como excesso. Quando julgamos que conhecemos alguém, esse alguém já se tornou ou adotou uma forma diferente. Sabemos que neste mundo, é muito perigoso quando as pessoas realmente acreditam que sabem quem nós somos. Todos os regimes ditatoriais preocupam-se em tentar conhecer ao pormenor os cidadãos do seu país. Operam assim, com base numa equação perversa entre a informação que consta num determinado ficheiro e a atualidade, ou seja, quem essa a pessoa é mesmo. No entanto, ninguém pode ser definido dentro de um conceito dessa forma. Quando conhecemos alguém e pensamos que o conhecemos muito bem, de facto conseguimos, com sucesso arranjar uma forma de substituir uma representação por uma atualidade. E isto faz parte da nossa solidão existencial. Movemo-nos dentro de nós e ao redor de outras pessoas, trocando narrativas e representações.

Nas tradições Budistas isto é o significado básico da trajetória da ignorância. É o processo ativo de ignorar a simplicidade do que nos é apresentado, daquilo que é, e substituí-lo por significados doces e sabores complexos.

O ego movimenta-se. Ambiciona por estabilidade, pela chegada; ser reconhecido de alguma forma, deseja paz, deseja saber quem nós somos...no entanto, sentimo-nos sempre perturbados. Quando olhamos para o passado vemos todos os projetos que, por algum motivo, nunca chegamos a concretizar. Quando olhamos para o futuro vemos inúmeras possibilidades. O ego define-se e afirma-se pelas escolhas que faz.

- Quer chá ou café?

- Quero chá, por favor!

- Temos dez tipos de chãs. Prefere chá da manhã? Sei que estamos no período da noite, mas o chá da manhã também é muito bom!

O capitalismo consumista é a riqueza da imaginação do ego. O fetichismo da comodidade está presente em todo o lado: a ideia de que um bem ou um produto vai melhorar ou dar um sentido à nossa vida, ou seja, quanto mais coisas tiver, mais eu sou porque agora posso falar sobre mim e da minha vida em termos das minhas possessões, sejam estas qualidades estéticas ou objetos no mundo. O ego faz isso porque o ego tem sempre fome.

Somos as crianças perdidas da mãe de todos os Budas

Desde o início, a nossa mente sempre esteve vazia. Isto significa que a nossa mente não é uma coisa. Não é algo que se possa medir; não tem altura, profundidade ou largura, não tem cor nem forma. Não a podemos ver nem encontrá-la como sendo uma coisa, um objeto. A nossa mente é o dado primordial. Em tibetano é *Kadag*. Pura desde o início, desde sempre. Isto significa que é simples, que não é uma construção; não é algo que construímos, peça por peça, ou, aos poucos. Esta é a mãe do ego.

Mas o ego na sua afirmação da individualidade e de autonomia, apresenta-se como tendo existência própria. Até as crianças de dois anos revelam determinação em querer mandar. Quando passamos tempo com elas vemos como há uma rápida transição entre a dependência dos outros e a súbita afirmação “sou quem sou, e não me digas o que devo fazer”. A criança mantém estes dois aspetos separados. E, todos nós, quando somos pequenos, sentimo-nos infelizes, quando estas duas situações se juntam. Isto quer dizer que a nossa identidade se desenvolve a partir da negação, da divisão, de um certo não-saber. Escondemos as nossas falhas e as nossas fraquezas e, assim, criamos uma *persona*, de modo a atrair os outros, para que se interessem por nós, nos admirem e gostem de nós. Isto conduz à fragmentação ou à quebra do nosso mundo interior com a crescente fragmentação do nosso mundo exterior. Num dia bom existe uma forma de colaboração entre os dois mundos e sentimos um certo grau de polifonia. Mas num dia mau, quando não colaboramos com nós próprios, temos uma

cacofonia. Contudo, de modo a que se possa funcionar no mundo, precisamos de manter a ilusão de que somos um sujeito unitário e de que o nosso nome se refere a uma pessoa em particular.

Esta capacidade de autoconhecimento dá-nos uma certa normalidade, mas, visto que todos nós somos os filhos perdidos da sempre fértil, da sempre generosa mãe de todos os Budas, todos nós somos fundamentalmente desconhecidos. O útero materno da grande mãe – *Prajnaparamita* – é a vacuidade. Que é o mesmo que dizer que no coração de todos os budas nada existe.

Isto é representado simbolicamente pela letra branca “A”. “A” é um som vazio. É vazio no sentido de que é a vogal básica de todas as consoantes dos alfabetos Sânscrito e Tibetano. Todos os outros sons são vistos como variações ou desenvolvimentos de “A”. Assim temos “A”, “Mama”, “Papa”, etc. Mas quando esta abertura básica ou vazio, ou a recetividade nos é ofuscada e escondida pela agitação e confusão da mesma abertura, compreendemos que essa mesma energia de que dependemos para a procura de clarificação e compreensão da nossa vida, em si, nos leva para campos mais obscuros.

E é por esta razão que não podemos pensar em sair do *samsara*. *Samsara* não é um problema intelectual passível de solução. Mesmo que acumulemos cada vez mais conhecimentos e informação, isto não quer dizer, não significa e não garante que se desenvolva uma perspetiva total e global. Enquanto essa contínua integração da criança e da mãe não nos for aparente, nem óbvia, comprometemo-nos no trabalho e na tarefa da integração. Contudo, se desde o início, nunca houve nenhuma separação entre a mãe e a criança, de onde surgem os nossos pensamentos? De onde aparecem os nossos sentimentos? Todos nós temos essas experiências, estas surgem, surgem e passam. Parece que vêm ao nosso encontro. Mas de onde? Vêm da nossa mente. Vêm da nossa mente para nós. Oh! Então será que estou separado da minha mente? Será que a minha mente é a fábrica que manufatura os meus pensamentos e sentimentos?

Este é o estado do ego órfão. “Só tem a ver comigo”. “Tenho que fazer isso”. “Tenho que fazer com que as coisas aconteçam”. Eu não penso realmente com os meus próprios pensamentos, em vez disso, só os agarro como se fosse um menino de rua que se alimenta do lixo. A natureza do ego é roubar. Mas a quem rouba o ego? Rouba a si mesmo. Isto além de ser muito estranho, também é desnecessário. Buda tentou explicar e ensinar em muitas e várias ocasiões porque é que deveríamos confiar um pouco mais, ter mais confiança.

Trocar algo por nada e, mesmo assim, obter tudo

Desde o princípio, a base da nossa manifestação, a base da nossa existência, sempre foi pura e aberta. “Aberta” no sentido de que não é limitada. Não se define como sendo isto, ou aquilo e, por isso, é a base de tudo. Esse ‘tudo’ também nos inclui. Eu sou o fruto da minha mente. Eu sou a criança da minha mente. A minha mente já lá existia antes de eu nascer. Eu nasci da minha mente. Usando o *koan*, a tradição zen questiona: “como era a tua cara antes de nasceres?”. Era a cara da tua mãe, ou seja, a vacuidade. A vacuidade é como o céu. O céu é como o vazio do espelho. O espelho não contém nada dentro de si. O potencial do espelho é a vacuidade. E é por isso, pelo facto do espelho estar vazio que pode mostrar tudo. Assim não há contradição. Não existe nenhuma dualidade, entre o nada e o tudo, mas entre eles, há uma pequena ilha que nos separa e que diz: “Eu sou eu! Eu sou algo! Eu sou alguém!”. Eu sou a especificidade única do eu. É esta afirmação ansiosa de identidade própria que originou o nosso sofrimento. Tudo, é, na verdade, nada!

Isto é um sistema económico maravilhoso, muito melhor do que o banco mundial nos pode oferecer.

- Vocês dão-nos algo, e nós não lhes damos nada. Mas vocês podem trocar o nada por qualquer coisa que queiram e até mesmo por tudo.

- Mas eu já tenho algo. Não posso ter nada e tudo?

- Não se preocupem! Vocês terão sempre algo mas não este algo.

Isto, em *dzogchen*, chama-se *lhundrub*. *Lhundrub* significa que algo está sempre a acontecer. O espelho enche-se sempre com imagens, sons e cores. O fluxo da experiência nunca acaba. Se não tem nada terá sempre qualquer coisa, terá sempre algo, mas não pode escolher esse algo. O que vem vem! O que há há!

Os textos de *dzogchen* dizem muitas vezes: “ Chi shar rangdrol”, ou seja, o que surge vai livre por si mesmo, por si próprio. O obstáculo que nos impede de sermos livres é a retração ansiosa que nos condiciona; “tenho de me agarrar a tudo aquilo que tenho.” Agarrar e investir em si mesmo, com demasiada importância, é o trabalho do ego. Vivemos as nossas vidas fazendo múltiplas escolhas. Olho para as pessoas aqui presentes e vejo que todas estão vestidas de maneira diferente. Não há duas pessoas com a mesma roupa. As lojas vendem muitas coisas porque vão de encontro às necessidades e expectativas expressas pelas pessoas “Quero encontrar algo que tenha haver comigo, quero exprimir-me”.

Falando de um modo geral, os ensinamentos budistas não consideram que a expressão da nossa pessoa interior seja uma boa ideia. Invés disso recomendam-nos começar pelo exterior. Como me devo comportar, como me devo vestir, como devo falar

consoante as situações. Não é necessário saber com antecedência o que fazer. Isto é: o nosso comportamento manifesta-se pelo contato. É a emergência do sujeito e do objeto, a natureza dinâmica da não dualidade. Pertencer, ou fazer parte de, é, provavelmente, mais tranquilizante para nós do que sermos nós próprios. Quando fazemos parte de, refugiamo-nos num lugar interno. Pertencemos - e, assim, a nossa função é-nos dada simplesmente pelo facto de pertencer. Se não nos encontramos, neste pertencer, porque não pudemos atender ao campo da experiência, é porque estamos presos dentro de nós próprios. A necessidade que o ego tem de trabalhar a fim de conseguir gerar uma identidade é, por sua vez, a mesma necessidade pela qual o ego evita constantemente pertencer.

Desde o início do budismo houve sempre a ideia de se encontrar refúgio no Buda, Dharma e Shanga. *Shanga* significa encontrar-se, juntar-se. Na Índia, a junção de dois rios chama-se *sangham*. Quando os rios já percorreram uma certa distância juntos, a água é a mesma.

É o nosso desejo de separação que bloqueia a nossa participação. Uma, das muito boas coisas, que Namkhai Norbu Rinpoche fez, foi criar novos meios de aproximar e juntar pessoas. Assim todos participam através da dança *vajra* ou das danças de alegria... Estas são convites de participação. Não ser um herói solitário, nem meditar, sentado horas e horas a fio, e sozinho tentar superar obstáculos.

É a natureza da ignorância que cria a divisão entre sujeito e objeto. Quando olhamos para as ondas do mar, vemo-las crescer até à crista e descer até à calha. Parecem que estão separadas mas são de facto unidas, são co emergentes. O mesmo se passa com o sujeito e o objeto: O objeto torna-se em sujeito e a nossa subjetividade gera o objeto.

Neste momento, em Colónia, onde já estive no passado - vejo pessoas novas e outras que já vi. Cumprimento uns acenando com a cabeça e outros com um aperto de mão ou um abraço. Isto é a coreografia da energia da emergência. Tal como as ondas do mar, avançamos ou recuamos consoante as causas e as condições: quando conversamos com alguém, falamos, e ele ou ela nos ouve e vice-versa.

A nossa vida é pulsatória. Conseguimos identificar duas polaridades em cada pulsação. Durante um diálogo podemos dizer “eu falo contigo e tu falas comigo. É como se eu tirasse algo de mim para te dar e como se tu tirasses algo de ti para me dar. Isto é o tipo de conversa que temos às duas horas da manhã quando já bebemos demais! Não conseguimos compreender a outra pessoa. Mas quando sentimos uma ligação com alguém as palavras emergem pelo meio. Claro que essas palavras saem pelas bocas de um e do outro, mas são co emergentes, no sentido de que, em primeiro lugar há uma conexão energética. Temos o estar aqui juntos, a conexão, isto é, temos o veículo, ou meio pelo qual as palavras se movem aqui ou lá. O conteúdo semântico não é o fator

chave. Invés disso, deve ser compreendida como a união da emergência da recetividade e da disponibilidade.

Dzogchen, frequentemente, descreve meditar “céu a céu”. Há um certo sentido de espaço à nossa frente. O espaço da mente, dos pensamentos e dos sentimentos, move-se como as nuvens ou as borboletas através deste espaço. É claro que isto também acontece com outras pessoas. Outras pessoas não existem. Isto é, nenhum de nós existe como uma identidade ou coisa. Somos potencial. Falamos de maneiras diferentes com os nossos amigos ou com os nossos chefes. Falamos com uma criança de uma maneira e com o nosso chefe de outra maneira. Isto é, adaptamo-nos situação a situação, pelo menos, quando agimos de maneira razoável. O que chamamos de “neurose” ou “psicose” é a limitação da conectividade da situação.

Todos os distúrbios psiquiátricos são formas de preocupação. Antes dos conhecer, já estou fechado ou encapsulado nas minhas próprias preocupações - e porque vocês me parecem um pouco opacos, vou-vos contar a minha história. Vou decretar a minha obsessão, depressão, ansiedade ou qualquer outra coisa que seja. A minha história nunca é fresca. É sempre rançosa e habitual. Um procedimento que já se passou. Isto é umas das razões pelas quais *samsara* é um lugar triste e solitário - porque nos deixamos levar pelas noções de sermos nós próprios através do mostruário das auto representações.

Isto é algo de estranho porque de facto o cozinheiro tem bastante talento. O cozinheiro é a consciência- mas os ingredientes já são muito velhos – e assim, ele continua a preparar constantemente a mesma coisa.

A nossa consciência, a base primordial ou natureza do Buda está sempre lá. Em *dzogchen* dizemos que a mente é fresca, nua, que não está coberta por acumulações. Não se situa na progressão dos três tempos: o passado, o presente e o futuro. O nosso ego parece nos mover pelo tempo tal como um peixe se move pela água. Conseguimos nos lembrar de como éramos quando crianças. Pudemos pensar no que vamos fazer este verão ou daqui a cinco anos. Movemo-nos do passado para o futuro. O ego é um fenómeno em movimento.

A expressão que usamos em Tibetano para ‘ser consciente’ é *dro wa*. Isto significa alguém que está sempre em movimento. Movemo-nos pelos seis domínios do *samsara*. Levantamo-nos de manhã, vamos do quarto para a casa de banho, para a cozinha, saímos de casa e assim por diante. Isto dá-nos um certo sentido de sermos eternos e duradouros, porque estou sempre aqui- mas vocês estão sempre a ir e a vir! Assim todo o fenómeno à minha volta é evanescente. Tudo se dissolve no mesmo

momento em que emerge. E de facto, como eu sou, também é semelhante. Não só semelhante mas tal e qual. Sou transeunte, sou passageiro.

Mas “eu sou eu!”. Isto é a nossa raiz da mentira, a raiz de auto decepção. Eu estou sempre a mudar, o que não é mau porque torna a vida mais interessante- e mesmo assim, sou sempre eu. Este “eu sou eu” é o núcleo escuro da ignorância porque implica que há uma existência, como se eu fosse sempre o mesmo independentemente de tudo. E assim vou pelo tempo, pelas situações, pelas diferentes relações e por ai adiante e sempre “eu sou eu” “eu sou eu”.

Isto é a narrativa básica da novela moderna que decorre nos filmes. Estas são as histórias da minha história, do meu desenvolvimento, de como eu me torno no eu. “Mas eu sempre fui eu!” Aí começamos a ver que essa pequena personalidade (ego) é um pouco enganadora. É difícil e complicado ser um auto personalidade quando o objetivo principal do ego é sobreviver. O ego não quer morrer, porque o ego é eterno. E então assim, ou ignoramos a morte ou confortamo-nos com a ideia de que vamos para o céu, para o paraíso ou para qualquer outro sítio que nos seja agradável. “Quando morrer não haverá nada de nada”. “Nada de nada”, significa: “eu não vou estar lá, mas vocês também não!” “Somente nada”.

Nascer e morrer a cada momento

Agora não muito longe disto, temos a história da consciência. A consciência não se move. A experiência move-se dentro, através, como, e com a consciência. A consciência não tem ponto de entrada, não existe controlo de fronteira. Assim, *rigpae* pode ser comparado com o tratado de Shengen e o ego com o do Brexit. “Vamos sozinhos para a escuridão!”. A consciência não se move, tudo se move através da consciência. Para a consciência o tempo não existe. A consciência é o ponto inerte onde tudo se mostra. Isto é a claridade, a *salwa* da *rigpa*, inseparável da vacuidade. A consciência é inseparável daquilo a que chamamos de *dharmadhatu*. Dhatu refere-se ao espaço, o espaço infinito onde surgem todos os *dharmas* e todos os fenómenos. Este espaço de hospitalidade ou espaço de mostruário, de apresentação, de exibição, é inseparável da consciência, a qual é inseparável da manifestação.

Rigpa é, por vezes, comparável ao sol que se ergue no céu. É a qualidade de iluminar e, a sua energia, desempenha um jogo de aparência. Esta aparência tem um molde, tem padrão, porque moldar é intrínseco da natureza da consciência. Os padrões auto formam-se, não são uma construção. Neste espaço da consciência o fluxo é interminável.

Por exemplo, se praticar *guruyoga*, relaxamos e encontramos-nos no espaço da mente de todos os Budas, onde muitas coisas se passam. Há coisas que surgem parecendo ser outras, e outras surgem parecendo ser o *self*. Mas se continuarmos relaxados e abertos, estes aspetos podem ir e vir livremente. Se nos sentarmos regularmente desta maneira damos-nos conta de que o outro está sempre a desaparecer e de que o *self* está sempre a desaparecer porque o *self* é auto libertado, *rangdrol* em Tibetano. Não é necessário tentarmos-nos livrar dele ou remove-lo. O *self* é uma amostra da energia da mente do buda, o *Dhamakaya*.

Mas quando ignoramos esta integração intrínseca, ficamos com um sentido de *self* como se ele fosse uma coisa. Aquilo que eu penso ser “eu” morre em cada momento. A minha constelação, os meus humores, as minhas memórias ou qualquer outro padrão que seja neste momento, desaparece. Isto é; eu sou um aspeto da riqueza do desempenhar, do potencial da consciência. Quando deixamos esta formação mover-se na vacuidade, obtemos um espaço fresco para o momento seguinte, e o momento seguinte, e o momento seguinte.

Esta é a qualidade *lhundrub*; a presença instantânea, a manifestação sem qualquer esforço. Encontramos-nos como participantes no desdobrar da apresentação do mostruário. Mas depois, subitamente, vemos nos preocupados! Neste momento de preocupação nasce o auto ego.

Os textos dizem que só há uma base – a base não nascida, não criada, de todos os fenómenos. Desta base surgem dois caminhos: O caminho da presença com e como base, a não separação da consciência e da sua base. Este é o domínio do Buda a que chamamos *akanishta dharmadhatu*. É o mais elevado dos reinos do Buda, onde tudo é *dharmakaya*. É a feliz, alegre mente do Buda. Este caminho está sempre disponível. O outro caminho é um género de contração muscular nervosa, como quando sentimos uma retração quando tentamos agarrar algo. “Não quero deixar isto”- Mas isto já se foi! Porque “isto” está sempre a ir. “Isto” torna-se em “aquilo”. Talvez se consiga sentir que nos estamos a habituar a esta contração. Que se pudermos rapidamente agarrar que chegue, talvez pudemos fazer uma sequência de momentos que nos pareça contínua.

Isto é uma preocupação auto intoxicante. É como nas bobinas dos filmes antigos onde vemos cada um dos enquadramentos individualmente. Enquadramento e espaço, enquadramento e espaço... há um, vai-se um, e outro vem. O projetor acelera a sequência deste filme de modo a que pareça ser uma imagem contínua.

Relaxar na vastidão da consciência

Quando ao princípio meditamos talvez possamos notar com horror como a nossa mente é atarefada. Somos muito acelerados. Juntamos a nossa conectividade a tudo o que surge. Manuseamos a roda com tal rapidez que nos dá a impressão de se tratar de uma produção sem costuras.

Devemos abrandar – e, para isso, temos *shamatha*, *vipassana* e várias outras formas e métodos de meditação. Todos estes são desenhados para abrandar a velocidade, a velocidade da produção mental de modo a que possamos começar a ver as qualidades constituintes. Como já o sabem, certos tipos de meditação fixam-se essencialmente no objeto. Preocupam-se com o conteúdo da mente, talvez transformando os cinco venenos em cinco sabedorias – tal como o sistema tântrico, ou como o sistema de *prana* que trabalha com os canais de energia.

Estes, essencialmente, trabalham com a energia da mente. E parte da energia da mente é o ego. O ego é muito bom a esconder-se na energia. Desde que haja um pouco de movimento de energia, o ego pode encontrar um cantinho para se esconder. É por isso que o foco principal de *dzogchen* é a mente própria - relaxar, abrir-se e estar com a vastidão da consciência a qual está sempre presente no presente.

No *samsara*, na dualidade é como se o sujeito e o objeto se encaixam um num outro. Devido à inflação narcisista do ego não sobra muito espaço próprio: A história de Narciso conta-nos que um dia em que saiu com os seus amigos, sentiu-se com sede, e quando encontrou uma lagoa para se saciar, encantou-se com o seu reflexo, com a pessoa que viu. “Oh, eu nunca vi ninguém como tu!”. Passado, algum tempo, os seus amigos disseram-lhe: “Vamos que já são horas de voltar para casa.” “Não, deixem-me em paz. Isto é a melhor coisa que já me aconteceu na vida!” - Responde ele. Gradualmente embrulha-se nessa bola e à medida que o seu mundo encolhe, este torna-se mais intenso. O seu único companheiro é o *Echo*. Mas o *Echo* não é muito bom a interromper. É por isso que se fala de estrutura narcisista, porque se baseia no esquecimento do campo mais amplo. É demasiado seletivo e demasiado introvertido. Quando estamos neste estado, não é fácil meditar.

Então, o que se deve fazer? Se perguntar aos lamas, uns responderão: “Reza a Padmasambhava.” Outros dirão “Faz *Dorje Sempa*”, “faz prostrações”, “oferece velas” ou “vai ao Monte Kailash.” Existem muitos e muitos caminhos de *dharma*. Caminhos são muito importantes porque nos levam daqui para ali.

Mas queremos ir daqui para aqui! Não precisamos de um caminho de *dharma*. Precisamos da **presença** do *dharma*! Fique com a mente. Confie na natureza indestrutível, na natureza *vajra* da própria mente primordial, e quando lhes parecer

que se estão a perder, não terão ido a nenhum outro lado. Estamos somente a movermo-nos no e dentro do *dharmadhatu*. Qualquer espaço, sítio ou lugar no *dharmadhatu* possui qualidade de uniformidade ou estatuto igual ao vazio.

Os textos dizem: “Se fores para uma terra de ouro, tudo o que lá encontrases é ouro.” Se formos para a terra da consciência e lá ficarmos, tudo o que encontramos lá é só consciência. Mas se formos atrás de um pensamento, sentimento ou emoção, somos levados para qualquer direção. Até conseguirmos ver diretamente que todos os pensamentos, emoções e sensações surgem como a auto exibição da mente própria, da mente não criada, não nascida - é melhor voltarmos para a mente aberta. Esta é a maneira como o órfão relaxa no útero materno. Assim a ansiedade do órfão em ser aniquilado, em sentir-se só e desolado começa por se dissolver.

É esta a transformação milagrosa a que as fábulas e os contos de fadas se referem. Como por exemplo na história do patinho feio de Hans Christian Andersen. O bebé cisne não vai crescer e tornar-se um pato. Os patos sabem disso e dizem-lhe: “Não és um pato.” Depois as galinhas dizem-lhe: “Não és uma galinha.” O bebé cisne sente-se só e triste. “Eu não pertencço a ninguém, a lado nenhum.” E assim, sozinho, nada até ao meio do lago e diz: “Quero morrer, vou-me afogar.” Nesse mesmo momento passam três cisnes voando pelo céu. Ele olha para eles com medo. São tão grandes e majestosos. Quando eles aterram na água e nadam ao seu encontro, ele pensa: “vão-me matar!” Mas eles dizem-lhe: “Olá, bebé cisne!” É uma história muito querida.

Esta também é a história do despertar. Enquanto acharmos que somos galinhas não conseguimos progredir muito. Da mesma forma, enquanto pensarmos: “sou um ser humano, nasci aqui, estes são os meus amigos e isto é o que eu faço,” estamos a tentar ser totalmente nós próprios dentro de uma identidade fragmentada. Não cabemos, não pertencemos. Esta é a raiz da sensação de perda e de alienação que carregamos. “Há de haver mais na vida do que isto.” E claro que há. Mas não se trata de “mais” no sentido cumulativo. Não é mais no sentido de termos mais coisas. Pelo contrário, trata-se de encontrarmos o espaço ou o recipiente que seja suficientemente grande para que possamos começar a mostrarmo-nos, exibirmo-nos, vermo-nos a nós próprios- Porque a pele do ego é demasiada pequena, danificamos o nosso potencial cada vez que tentamos caber nela.

É por isso que o foco primário na prática do *dzogchen* é relaxar e abrir-se. Assim, gradualmente, damo-nos conta que o espaço da mente é verdadeiramente infinito, de que somos nada mas também somos tudo. Assim, depois não somos mais órfãos.