

## *Encontrando liberdade na vida diária*

*(Finding freedom in daily life)*

por

**James Low**

.: 30 de novembro de 2018, Centro Oxford Quaker .:

Tradução de Pedro Gomes. Revisão: Pedro Gomes e João Vale

Áudio disponível em: <http://audio.simplybeing.co.uk/2018/11/finding-freedom-in-daily-life/>

Todos experienciamos a nós mesmos como existentes. Nós temos nosso corpo, temos nossa voz, nossa mente, nos relacionamos com outras pessoas, acostumados com as experiências de esperança e medo, esse movimento incessante dos nossos pensamentos, sensações, memórias etc. E, ademais, isso é facilmente solidificado em um senso de "eu", como uma identidade formulada em que procuramos saber quem nós somos e como nós somos, e, sob essa lógica, talvez fazer alguns pequenos ajustes para facilitar um melhor engajamento com aqueles ao nosso redor.

Geralmente, do ponto de vista budista e da escola Dzogchen do budismo, estamos preocupados com a impermanência. Isto é, refletimos sobre o fato de que pensamentos vêm e vão, sentimentos vêm e vão, sensações vêm e vão. Quando, de fato, olhamos para o fenômeno que constitui o mundo ao nosso redor e para os componentes que reputamos nos formar, encontrarmos todos eles fluindo, em fluxo. Não há nada confiável.

Os vários pensamentos que já tivemos hoje se foram. Podemos ter pensamentos parecidos mais tarde, mas cada pensamento daqueles estava surgindo e passando, sensação surgindo e passando, e, dentro disso, há muito pouca coisa em que se agarrar.

E, ainda assim, quando um pensamento forte surge, quando uma sensação forte surge, nos dão a sensação de como se fossem de um "eu". Eu me sinto sendo o pensador do meu pensamento e, porque eu sou a fábrica produzindo aquele pensamento, ele é meu produto e, assim, a qualidade daquele produto reflete a qualidade da fábrica. Então, se eu tenho pensamentos difíceis, pensamentos perturbadores, de ansiedade, depressivos, isso deve significar alguma coisa sobre a qualidade do "eu" como o produtor dos pensamentos.

E isso, é claro, é nossa familiar identificação com o ego, o ponto de referência prejudicial que eu sustento, meu senso de ser alguém que existe como "eu" – "eu, mim, eu mesmo". Significa

que eu estou constantemente selecionando itens deste vasto panorama no qual habito, selecionando itens que eu consiga incorporar em cada mudança, em cada desenvolvimento se desdobrando e, mesmo assim, com a aparente e constante sensação do "eu, mim, eu mesmo".

Então, apesar de eu me tornar várias pessoas no decorrer do dia, ou de eu expressar meu potencial em múltiplas formas no curso do dia, ainda assim, este senso de uma existência permanente, segue..

E isso é algo que precisamos investigar um pouco, pois, se começarmos com a premissa de que eu existo, de que, particularmente, eu sou quem eu acho que sou, o que digo que sou, ou – de modo mais problemático – eu sou quem outras pessoas me disseram que sou, e termos internalizado essas mensagens e definições, as quais, então, se tornam fatores limitantes da nossa própria possibilidade de autoexpressão e – pior – de autoquestionamento...

Porque, se você começa sua vida com uma resposta, se começa com uma afirmação, uma suposição, então, o ponto inicial do mesmo senso de "eu" será que sou quem eu me tomo por sendo, e me tomo por sendo *isso*, porque *isso* tem sido me dado. Dado através da família, das afirmações, do jeito como os professores se comportam conosco e com outras criança na escola, etc.

E, é claro que, do ponto de vista budista, temos uma corrente de ingredientes vindo do carma. *Carma* é a padronização que surge, quando nós existimos... o carma opera, porque, por exemplo, eu vejo vocês, vejo diferentes rostos e, em resposta aos diferentes rostos, eu tenho diferentes qualidades de energia ou tons de sentimentos. E isso poderia me levar em direção a intenção, pode ser que eu me sinta indeciso com relação a alguém, ou um pouco hesitante com relação a alguém.

Então, minha intenção está se formando de modo dual, sujeito e objeto: eu existo; o objeto existe. E, em termo da minha intenção, eu passo a operar amigavelmente para com uma pessoa e, talvez, não tão amigavelmente para com outra, o que se desdobra em modificações da minha postura, dos meus gestos, das minhas expressões faciais, tons da voz etc.

Assim, eu tendo a me dar; minha intenção é me conectar. Contudo, na medida em que eu me movo em direção ao objeto ou a outra pessoa, o modo como eles são – a presença deles no mundo – influencia meu potencial de manifestação, porque "eu tenho sido amigável com você, mas você me deu um fora lá e eu 'ok, então', me distancio um pouco."

E, assim, há uma pulsação interpessoal que segue a todo tempo e, de todo modo, eu estou fazendo desse jeito, isso é minha conclusão. Eu sou o fazedor de mim mesmo, o ator, o

agente, aquele que faz as coisas acontecerem. Assim é como eu realizo meu senso de ser um indivíduo, com uma identidade particular.

E, nesse sentido, eu não pretendia que minha expressão facial mudasse daquele jeito. Eu não planejei que minha respiração mudasse daquele jeito, quando me deparei com seu rosto. Alguma coisa acontece comigo. Poderíamos dizer "você acontece comigo", mas, mais estranhamente, "eu aconteço comigo". Eu me encontro sendo assim com você. Então, eu não estou fazendo a mim; "mim" é que está vindo para o "eu". Há um movimento duplo aqui, no qual eu aparento ser o criador, mas também o destinatário do que é criado.

De fato, nós mesmos estamos sempre pendendo para o ponto abordado do sujeito e objeto. Eu sou o objeto e o sujeito, simultaneamente. E, quando olho para vocês, eu, normalmente, os vejo como objetos e não conheço muitos de vocês. Então, eu não posso atribuir muita coisa sobre vocês, mas os interpreto de acordo com certos modelos que eu mesmo já possuo.

Atributos sobre idade, gênero, estilo de cabelo etc. Eu começo a construir uma imagem de vocês e, a partir daí, começo a me relacionar com vocês do modo como eu tomo por vocês serem. Então, quanto mais eu os conheço e mais eu adquiro informação sobre vocês, mais eu construo minha imagem de vocês, o que significa que eu começo a vê-los através da opacidade das minhas próprias presunções. Isso parece familiar?

Provavelmente, quando encontramos alguém pela primeira vez, nós temos 5 minutos, ou talvez 1 minuto para vê-las propriamente. Depois disso, o julgamento começa e nós construímos uma imagem interna de quem elas são e, porque eu estou confiando na utilidade da minha imagem de você, de prever algo sobre você, eu tenho que ter muito cuidado sobre o quanto de você – como você realmente é – eu permito que entre dentro dessa minha imagem de você.

Então, de fato, eu quero te editar, removendo muita coisa de você, para que eu possa me agarrar ao fato de que eu sei quem você é. Isso é um tipo profundo de estupidez e cegueira, em manutenção do conhecimento sobre a própria pessoa ou sobre outras pessoas.

A identidade é baseada em um fechamento. Antes que nós ingressemos no campo dos fenômenos, nós começamos com uma ideia de "eu" ("*isso é como eu sou*"), uma ideia das outras pessoas, do que eu gosto, do que não gosto. E é claro que isso está operando em um nível de subconsciente na pessoa, isto é, não estamos percebendo que estamos constantemente em contato com um critério o qual é utilizado na seleção dos aspectos disponíveis para construção de uma imagem.

Então, eu tenho hábitos mentais que me confirmam que eu sou quem sou. Elas são reforçadas por minha seletividade em como eu percebo você.

— Mas, claro, eu confio no meu modelo. Você é quem eu vejo que você é. Eu não quero que você atrapalhe meu modelo. Que pessoas difíceis, não? Eu não sei porque são do jeito que são. Eu sei bem quem são!

De fato, se abrir para a presença viva da outra pessoa é como romper a imagem de um mapa, de um modelo que você tenha sobre ela. Essa é a razão pela qual intimidade é algo tão problemático. É muito mais fácil lidar com as pessoas a alguma distância, porque você consegue mantê-las como as imaginou, dentro da sua própria fantasia de mundo.

Isso é um tipo de adormecimento. Tradicionalmente, no budismo, é chamado de estupidez, opacidade, ou obtusidade mental. Em tibetano, *timuk*, que tem um sentido de algo sombrio e escuro. É claro que, se você está fora à noite, sem qualquer luz, você fica atrapalhado e tropeçando. Fica tentando imaginar o que está lá. Será amigável? Perigoso? É um tipo de hesitação. Mas é óbvio que não queremos viver de um jeito hesitoso.

Então, quanto mais fortemente pudermos confiar que o mundo é do jeito que o imaginamos ser, mais confiança teremos para superar nossa ansiedade, o que é algo, provavelmente, um pouco mais honesto, *"porque não queremos viver sem saber o que está acontecendo. Isso é perturbador! E, então, vamos apenas fingir que somos competentes e inteligentes, e que sabemos do que se trata a vida. E vamos prosseguir desse jeito."*

Então, do ponto de vista budista, essa é a forma como o samsara se mantém. Samsara tem a noção de giros, de novo e de novo, em estados de existência, cada qual padronizada de acordo com certos tipos de pressupostos. Muito das nossas vidas se inicia a partir de pressuposições.

Pensamos *"isso é um homem; isso é uma mulher."* No sentido bem básico, achamos que sabemos a diferença entre homem e mulher. Então, implicitamente, esta é a noção do que os homens se parecem e do que as mulheres se parecem. Podemos perceber, por experiência própria, que não temos a menor ideia do que isso significa, nos confundimos. Na atualidade, é cada vez mais difícil definir o que seria uma mulher real ou um homem real...

Mas se recuamos e ficamos com a ideia... a ideia é tão simples. É por isso que é tão difícil se aproximar. Os fenômenos são delinquentes, não se enquadram no nosso mapa. Então, essa é a escolha básica: se nos preocupamos com algum tipo de despertar, ou com algum frescor de lucidez, ou de estar em contato com nossa energia, enquanto ela se desdobra dialogicamente na

não dualidade, então, temos que começar a ser um pouco mais suaves com relação aos nossos pressupostos e predições.

Quem é que está pensando? Quem é que está sentindo? Se começamos com essas questões, então, duas coisas passam a ser possíveis. A primeira é que existe um espaço para o questionamento, que significa a possibilidade de, de fato, olhar e ver os sentidos se tornando vivos. Tornamo-nos receptivos em vez de projetivos, porque, quando você sabe algo, você projeta esse conhecimento sobre o objeto, na crença de que você esteja, em verdade, sabendo o que o objeto é.

Em verdade, você está despedaçando o objeto, o que ele é. Você está controlando sua própria impressão do objeto, de modo a manter sua ilusão de que sabe o que ele é. E isso cria uma segurança, mas, também, um grande embotamento mental.

Se conseguimos nos abrir para o objeto e permiti-lo mostrar a si mesmo, então, estaremos mais propensos a sermos tocados e movidos. Algo acontecerá, porque, então, conseguiremos receber o objeto através de diferentes aspectos de nós mesmos.

Até pensando em termos dos chakras. Pontos de clarezas de nós mesmos, a energia, ou a relação erótica que temos na maior parte do tempo com tudo que surge... Não só em termos de excitação genital, mas é uma resposta de interesse caloroso ou a ausência de interesse caloroso, o qual tem um grande impacto em como perseguimos nossa existência, seja comprando roupas, ou dando roupa para outras pessoas.

Então, quanto mais receptivos formos, recebendo e estando em contato com o que é experienciado dentro dessa receptividade – o forte posicionamento de que sei quem eu sou e sei do que eu gosto, do que não gosto – começa a se dissolver. Nós não sabemos. Não saber pode ser uma benção maior do que se saber, porque conhecimento, conhecimento cognitivo, conhecimento sujeito-objeto, ou conhecimento "sujeito/self-como-objeto", saber algo sobre algo, está sempre começando do pressuposto de que existe um conhecedor e algo a ser conhecido.

O que fazemos quando sabemos algo? Nós compomos isso, tomamos nossa interpretação e fundimos os dois juntos e isto forma nosso conhecimento.

Então, estamos em uma sala que possui um teto de formato não usual. "*Oh, isso é interessante, não usual.*" Não usual, porque estamos acostumados a tipos usuais de teto. Através da comparação e do contraste do segurar ao nosso senso de familiaridade e do que, de fato, percebemos, nós, rapidamente, chegamos a essa conclusão de que o teto é não usual. Aonde isso nos leva? A não muito longe. "*Mas, agora, eu sei algo sobre o teto. É meio esquisito. Por que fizeram assim? Quem sabe.*"

Então, expectativa, conhecimento preditivo, encontra uma contradição, que quase nos dá certo tremor. "Ó, o que é isso?! Esse tipo de teto é diferente do que é familiar." E, então, a contradição básica – da fricção entre meu ponto de saída de pressuposições e o novo fenômeno – a que eu chego pode existir com menos atrito.

"Ah, eu sei disso! Ah, eu sei disso!" Podemos ver isso com as crianças no *playground*. Alguém diz algo bastante surpreendente e a criança fala "Ah, eu sabia disso! Eu sabia disso!", porque é muito importante não ser exposto como alguém que não sabe. E muitos dos nossos sentidos de "eu" são identidades compostas por uma miríade de formas, miríade de momentos de experiências em formações compostas.

*Compostas* significa, essencialmente, artificiais, são construídas, não são intrínsecas. Elas surgem de causas e condições. E, quando o padrão de causas e condições se move, a estrutura muda. Estamos, de fato, em areia movediça. Nós construímos nossa casa sobre areia. Não há nada confiável.

Vemos isso bastante com o Brexit<sup>1</sup> agora. Há uma grande confusão sobre o que significa ser britânico, quem é realmente britânico, quem estaria habilitado a ter passaporte, quem estaria habilitado a ter identidade. Deveria o Reino Unido ficar sozinho contra o mundo? O Reino Unido é parte da Europa. Há um redemoinho de pensamentos, interpretações, há a história, a geografia, medos sobre a economia, sobre identidade racial e por aí vai. E, dentro desse movimento constante de fatores, todo tipo de emoções surge, porque as pessoas querem ter certeza. "O que devemos fazer?" Há, claramente, diversas coisas que podem ser feitas com relação ao Brexit, mas serão apresentadas apenas sob duas formas: "ou você sai de acordo com o governo, ou você se ferra."

Então, você não tem, realmente, muito o que escolher. E isso, é claro, é o modo como estabilizamos nossa ignorância e a tornamos pseudo-sabedoria. Fingimos que o mundo é mais simples, para fazer com que nos sintamos potentes. Contudo, não é assim. O mundo é extremamente complexo; não complicado. O complexo parece complicado, quando você tenta resolvê-lo com cognição, com pensamento racional, ligando os pontos e criando um novo padrão. Entretanto, complexidade é, em verdade, simplicidade, se você se prontifica a recebê-la.

Em um parque, há muitas diferentes árvores. Nessa época do ano, quando as folhas estão caídas, temos os galhos, grossos, finos, com diferentes pontas... Há tanta coisa a se ver em uma árvore, que se você tentasse desenhá-la precisamente, levaria um tempo muito longo. Mas você, através dos seus olhos, recebe aquela árvore, toda a rica complexidade. Você olha para um

<sup>1</sup> Processo de saída do Reino Unido da União Europeia

<sup>2</sup> *Nadis* são formações de energia na forma de canal, na qual o prana flui e pode se conectar aos chakras.

campo gramado – o vento fluindo por ele – que tremula. Milhões e milhões de momentos são dados a você em um instante. Você recebe a coisa como um todo. Você a capta toda, em um instante, na sua própria complexidade, contanto que você não pense nela.

Porém, uma vez que você tenta trabalhar duro, "*por que a grama de lá está se movendo mais do que a grama dali?*", você faz comparações e contrastes, transforma esse padrão de movimento em uma coisa, que é, então, sustentada em relação à outra coisa e, assim, você tem um problema.

Se você trabalhar na universidade, pode conseguir a tarefa de pesquisar a grama. Assim, você sai e sente a grama, as árvores, as desenha, as testa, e tenta demonstrar e estabelecer uma razão definitiva para diferentes movimentos de grama, de acordo com as mesmas condições de vento.

Por que você faria isso? Porque você quer colocar comida na sua boca. Isso não é mesmo intrinsecamente interessante. Isso se torna interessante, quando você dedica anos da sua vida à botânica, porque você instala mais e mais viseiras em si mesmo, as pole com um pano até que brilhem, para, então, se dar conta de que determinado assunto, na verdade, diz respeito ao departamento de geologia. "*Mas esses panos são bons!*"

Então, desse jeito, sua atenção seletiva coloca algo, brilhante e interessante, em primeiro plano, enquanto outras coisas são recuadas para trás, sem importância.

Esse é o problema da interpretação, porque isso tem que ser seletivo, porquanto há, sempre, muito coisa acontecendo para se computar, se compreender, se apreender, se apossar. Tudo é dado, mas nós queremos agarrar, pois queremos saber "*o que é isto?*".

— Ora, isso é o que isso é.

— Mas o que é isso?

— Eu não sei. É apenas a vida.

Mas isso não o levaria muito longe. Você não conseguirá um mestrado desse modo. Você tem que ser capaz de dizer algo, deve aprender a fingir que você é inteligente e que sabe o-que-é-o-quê. E quanto mais você sabe como as coisas são – como devem ser descritas, nomeadas, categorizadas, organizadas –, mais você é visto como uma pessoa competente.

Desse modo, pelas vertentes meditativas da prática do budismo, isso é visto como uma grande delusão. Isso é a sedução do mundo. Através da abstração de itens específicos do imediatismo do campo fenomênico – e privilegiando esse itens, dando-lhes uma particular

importância –, você se posiciona no mundo em que alguém o desenhou desse modo, se distanciando de outros modos.

Então, você se torna parcial e sua parcialidade – que, com o tempo, se torna um preconceito e uma atenção seletiva – se torna o próprio jeito pelo qual você se estabiliza. Eu me torno *mais como eu*, quando eu vejo *menos do mundo*. E, é claro, eu estou dentro do mundo.

Em psicoterapia, falamos muito de *sombra*. Eu vejo menos de mim, quando eu não vejo os aspectos do meu, enquanto estou mantendo uma imagem de mim.

É como se você tivesse um escultura em um jardim à noite. Se você tem apenas uma lâmpada a iluminando, algumas características brilharão adiante e outras estarão escondidas.

Assim, quanto mais você consertar a linha da sua atitude e de suas intenções para com o mundo que encontrar, alguns fatores se tornam mais óbvios para você (você os registra mais e, então, responde mais a eles) e outros estão menos disponíveis.

Somos arrastados para as coisas que nos parecem fazer sentido. Não apenas porque o objeto *per si* pareça ser fascinante e intrigante, mas porque está confirmando que eu existo, que eu tenho uma vida, que eu sou eu e não você, que você faz coisas que eu não faço e esse fato me é adorável, pois confirma que eu não sou você. Porque já é difícil o bastante pra mim parecer como eu. Contudo, se eu também parecesse com você e tentasse fazer o que você faz, isso seria muito difícil.

Como psicoterapeuta, eu faço isso da vida. Um tipo de trabalho nada mal pago de se ter, para tentando descobrir o que outras pessoas estão fazendo. E, depois de muitos anos no ramo, eu tenho que dizer que, em geral, sou malsucedido, porque as pessoas são sempre mais do que as próprias interpretações, conclusões e pressupostos. A vida é mais. Então, a função da abordagem meditativa da vida é permitir mais receptividade, sem ser sobrecarregado.

Agora, eu tenho um copo aqui e ele contém um pouco de água. Quando olhamos para o copo, vemos que ele possui certa capacidade. Ele consegue aceitar certo volume de líquido dentro dele. Ele não aguentaria um litro inteiro de uma vez. É, obviamente, muito pequeno para isso, porque é um copo.

Esta sala tem mais capacidade. Há bastante gente aqui. Então, estamos ocupando certa capacidade. Mas, acima de nós, entre nossas cabeças e o teto, há muito espaço. Porém, não conseguimos botar pessoas lá no alto. Assim, é como se fosse um "espaço morto". E, se formos lá fora, há uma grande quantidade de espaço: o céu, as estrelas etc. Pode-se pôr muita coisa no



céu, mas não podemos botar muita coisa na sala, no copo. E não podemos botar muita coisa em nós mesmos.

Quanto mais nos definimos, mais sabemos que somos, mais definimos nossa capacidade. E, logo, começamos a nos sentir sobrecarregados. *"Eu não gosto disso. Isso não me parece certo."* Então, alguma coisa está surgindo e está sendo avaliada em termos do meu senso, da minha capacidade.

Contudo, sabemos que, se formos lá fora e estivermos relaxados e abertos, todas as árvores surgem ao mesmo tempo. Vemos as nuvens se abraçando pelo céu. Vastas paisagens são minhas experiências. E não estou sobrecarregado. Eu posso ficar intrigado, energizado, maravilhado e deslumbrado. Eu me torno sem palavras, sem pensamentos, apenas em admiração. E eu ainda estou aqui, inspirando e expirando, vivo. Não fui diminuído ou destruído.

Então, isso é um ponto inicial muito, muito importante, do pensamento sobre a meditação.

Como é isso que, às vezes, eu pareço ter acesso à infinidade, ou àquilo que está além de limitação, e, outras vezes, eu me encontro muito, muito pequeno, com uma capacidade extremamente diminuída, pela qual *"eu estou por aqui! Já aguentei o bastante! Vá embora! Me deixe em paz! Eu não quero saber de você! Já deu! Sinto que é demais, demais pra mim!"*

Mas, meia hora depois, dizemos *"ah, eu me sinto um pouco melhor agora. É que, quando eu cheguei do trabalho em casa, você começou a falar e eu não estava aguentando. Só me dê meia hora. Ufa, assim é melhor."*

Então, podemos ver isso em nós mesmos. Somos com um acordeon, abrindo e fechando. Menos capacidade, mais capacidade, menos capacidade, mais capacidade. Capacidade é uma formação energética pela qual nos confundimos como sendo a verdade do meu "eu". Circunstancialmente, é como a "verdade-do-meu-eu-nesse-momento" fosse tipo *"ah, está tudo aí."*

— Mas isso é demais! Você sabe como eu sou! Por que você sempre faz isso? É muito injusto. Quanto tempo que já estamos juntos e você sempre fala a mesma coisa pra mim. Por que isso?

As pessoas brigam assim.

— Eu quero que você entenda que eu não consigo fazer isso. Cinco minutos com a sua mãe é o bastante pra mim!

Porém, não é sempre verdade. Às vezes, é fácil. Assim, eu tenho uma ideia da minha capacidade em relação àquela pessoa, mas essa não é a verdade da realidade da emergência do

campo fenomênico. Em outras palavras, às vezes ela é interessante, mas, outras vezes, *"apenas cale a boca. Por que você está aqui?"*

Tenho certeza que todos temos esse tipo de experiência. Então, temos uma capacidade flutuante. E, ainda assim, com base em momentos ruins, nós definimos uma linha muito exata que diz *"isso é demais. Eu não vou aturar isso. Como você ousa fazer isso comigo?"* Como se eu estivesse sendo invadido, sobrecarregado e enfraquecido.

Sobrecarregado significa que o outro ou o externo toma conta do interno e do senso do "eu" que estou tentando manter. Apesar de eu operar por meus sentidos todo o tempo, não consigo governar o que passará por meus olhos ou ouvidos, minha cinestesia do corpo, essa experiência de movimento e fluidez. Contudo, eu acho que *"ah, já chega!"*

"Já chega", porque, quando eu começo a sentir que é demais, eu fico tenso. E, enquanto eu fico tenso, eu me diminuo. E, quando eu me diminuo, eu tenho menos capacidade.

Então, esse é o ponto central para nós, em nossa existência humana. Sentimos ser saudável proteger nosso "eu", que, se eu puder remover a tensão, editá-la e, se possível, tentar controlar o objeto, então, talvez, eu consiga manter algum espaço da minha liberdade individual, pela qual eu consigo me mover desse ou daquele jeito. Se eu não conseguir fazer isso, se eu estiver à mercê do que aconteça, então, parece que eu que estou "sendo agido".

*"Eu sou o objeto e você se tornou o sujeito, e você está fazendo isso comigo e eu não gosto disso."* É claro, que você terá sensação desagradável surgindo, da qual você é a causa, e eu estou sendo limitado por essa sensação surgida. E isso parece ser a totalidade da minha existência. E, então, isso se vai, porque algo diferente acontece. Você sorri, me traz uma xícara de chá, o humor muda, eu relaxo um pouco e *"não é tão ruim."* *"Aquilo foi horrível. E isso não é tão ruim."*

Como uma onda levantando e abaixando, expandindo e contraindo. Mas, em cada estágio, eu quero me definir *"isso sou eu. Isso é como eu sou. Não force, cuidado."* Então, lá podemos ver o quanto somos arrastados pela fantasia do controle. *"Se, ao menos, eu tivesse mais poder de controlar as circunstâncias, eu seria uma pessoa feliz."*

Sabemos que alguns bebês são muito pacíficos e dormem facilmente, enquanto outros têm muita dificuldade para sossegar. É muito difícil para uma mãe ter um bebê que chora muito à noite e não consegue se acalmar. Não há muito o que uma mãe possa fazer. Ela precisa estar lá, com essa perturbada bola de energia. E isso, às vezes, a leva a ataques de revanche contra o bebê. Porque o bebê está dando nos meus nervos. *"Por que você não cala a boca?"* Sabemos

que os pais gritam isso para os bebês. “*Por que você não cala a boca?*” Geralmente, pais amam o bebê, mas chegam a pontos em que apenas não conseguem aguentar mais.

Logo, essa questão da capacidade é realmente vital para a saúde mental ordinária. Se eu for uma pessoa em um mundo de outras pessoas que expandem e contraem, em ritmos que eu não consiga prever, então, eu fico constantemente tentando trabalhar o quanto eu consigo tolerá-los neste momento. Avançamos, desse modo, para pegar um pouco mais; recuamos para pegar um pouco menos. Quando você é um bebê, não tem muita capacidade para fazer isso. Você fica a mercê do que surge dentro.

Então, como um adulto, posso ver minha independência. Minha liberdade de ser eu mesmo surge, porque posso modular o impacto do ambiente sobre mim. E posso aprender a modular os modos por quais me expesso no meio ambiente.

— Aprender que, se eu for muito rude com as pessoas, elas ficam chateadas e, chateadas, me rejeitam e eu não gosto de ser rejeitado. Então, ou continuo dizendo o que quero dizer, ou aprendo a cozinhar isso um pouco, por um pouco de mel, ou, talvez, reprimir o que quero dizer, porque sou uma criatura social e preciso sobreviver no mundo com outras criaturas sociais.

Então, vamos tentar conectar isso com a meditação sobre o entendimento da natureza da mente. O que tenho falado até então é sobre um senso de ser um "eu", ser uma pessoa, que tem uma mente e na minha mente, me ocorre que “nãñãñã!”

Também algumas coisas surgem nas nossas mentes, enquanto estamos aqui, juntos nesta sala. Cada pessoa está tendo sua própria experiência: emoções, memórias, pensamentos, planos etc. surgindo e passando pela mente, o fluxo de experiência. Sabemos que isso está acontecendo.

A *quem* isso está acontecendo? A mim. Isso é a conclusão, algo que aprendemos. Quando você é uma criança pequena, as pessoas lhe falam que você é aquele que está fazendo muito barulho, que está jogando a comida no chão, que faz xixi na cama. Então, você ganha o senso de ser o agente, o quem faz o que quer que você venha a ser.

E você tem que aprender a lidar com essa bem completo mistura de fatores surgindo. Nós nos administramos para aprender a mover a energia de modos particulares. Expressando, expandindo, restringindo etc.

— Quem está fazendo isso?

— Eu estou fazendo isso.

— Mas quem é esse "eu"?

"Eu" é um sinal, um significante linguístico que aparenta indicar algo confiável e nobre. Porém, quando olhamos para nós mesmos, o que encontramos? Porque eu posso estar feliz e, então, fico triste, acolhedor, frio, com fome, satisfeito? "Eu" é um significante vazio. "Eu" não tem nenhum conteúdo próprio e, por isso, é tão útil. Qualquer coisa pode ser colocado dentro do "eu". *"Eu te amo. Eu te odeio. Eu quero te matar. Eu quero te beijar."* Todo tipo de pensamentos e sensações pode surgir e nós podemos falá-los ou apenas os sentir, porque parecem fazer parte de quem nós somos, naquele momento. Contudo, eles são descontínuos.

O "eu" apenas funciona, porque está vazio. É como um *palco do teatro*. Se os adereços estiverem fixos, super colados no palco, o valor do palco ficaria reduzido, a não ser que seja uma peça que ficará em cartaz por muitos e muitos anos. Porque os adereços precisam ser instalados e removidos, eles precisam ser seguros o bastante, de modo que se possa andar ao redor deles. Mas eles não são características fixas, são temporárias, assim como os movimentos dos atores no palco e as palavras ditas são parte do drama em revelação, o drama a que vamos ao teatro para assistir.

É a vacuidade do palco que é o potencial do teatro. Se o palco já estivesse "pré-ocupado", seria muito difícil de apresentar algo fresco de significado, porque eu ficaria perplexo com o cenário de montanhas ao fundo, enquanto uma peça narra duas pessoas que se odeiam, presas em um *flat*. Isso seria um pouco difícil. Então, quanto mais mobília você tem na sua mente, mais é hiperdeterminado o tipo do drama com que você tende a reagir.

Da mesma forma, assim é quando você olha para sua estruturas neuróticas, padrões energéticos, como o *chi* opera no nosso corpo, ou como o *prana* opera as *nadis*<sup>2</sup>, os caminhos, os nós e as limitações que criam essas vibrações habituais, determinantes da compulsões repetitivas.

E, porque fomos criados em famílias com sistemas de valores, muito dessa mobília é composta, de fato, por valores, significados, crenças às quais nós aderimos. Talvez, democracia, ou atitude liberal ou atitude religiosa, educação, o que seja.

Quando uma situação desafiadora surge, nos dá a sensação de que isso não deveria ser dessa forma. *"É claro, é óbvio que não deveria ser assim."* E podemos dizer com alguma confiança, porque meu sistema de valores foi ativado pelo comportamento dessas pessoas. *"Como eles puderam fazer isso? Como puderam dizer isso? Como isso é possível?"* É claramente possível, porque eles têm uma mobília diferente na cabeça deles. *"Eles não compartilham dos*

---

<sup>2</sup> *Nadis* são formações de energia na forma de canal, na qual o prana flui e pode se conectar aos chakras.

*meus valores.*" Ou seja, os fatores de organização das nossas existências são mentais, são fenômenos mentais, são, primariamente, crenças, ideias, cognições, que parecem ser verdadeiras e válidas, e especialmente válidas sob todas as circunstâncias.

*"Dentro desse labirinto de fatores que parecem confirmar a continuidade do meu senso de 'eu', como eu obterei uma visão ampla?"* Se você já esteve em uma situação *labirinto*, há todos aqueles caminhos, barreiras altas de pé, e você não consegue ver a abertura. Você tente lembrar por qual caminho veio e por qual deve seguir.

E assim é com nossa vida. Olhamos para o passado e *"merda! O que foi tudo isso? Parecia uma boa coisa na época, mas não tenho ideia do porquê fiz aquilo. E, agora, estou aqui. E para onde devo ir? Será que deveria ir por aquele caminho? Não sei. Apenas pensei que devesse fazer aquilo."*

Estamos todos no mar, flutuando à deriva. A rigor, pior do que no mar, porque, nele ainda temos uma pedra para nos agarrarmos. Na verdade, estamos como folhas no vento do outono.

E, ainda, com essa história sobredeterminada de que eu sou o mestre dessa merda, eu sou o criador da minha história de vida, eu sou eu mesmo, eu quero ser autêntico e verdadeiro para mim mesmo. Essas construções são bastante problemáticas. Elas nos guiam a uma noção de nós mesmos, que é sobredeterminada. Então, como alcançarei o espaço aberto, dentro do qual os fatores da minha existência podem adotar minha própria forma e a função não exclusiva, não limitante da minha capacidade de receber tudo que está surgindo?

Na tradição budista, fala-se muito no "caminho". De um modo geral, em um sistema mais dualista, entendido, aqui, como existindo uma diferença entre "agora" e "ontem", entre "agora" e "amanhã", ou entre "aqui" e "lá", *"eu vou daqui para lá, da escuridão para a luz, da limitação a mais lucidez"*, há um lugar aonde ir. Um lugar que será diferente daqui e melhor do que aqui, de acordo com minha ideia. Então, "lá" é, geralmente, outra forma de ideia. Não é intrinsecamente diferente. Tem o mesmo tipo de estrutura.

Há muitos ensinamentos sobre os estágios do caminho e dos muitos tipos de purificação a que você tem que se submeter para desenvolver sua capacidade de aumentar o amor e bondade, generosidade, paciência, virtudes, hábitos, e diminuir reatividade, egoísmo, intenções homicidas etc. Todos esses caminhos começam pelo pressuposto de que nós, de algum modo, sabemos quem somos e sabemos como deveríamos ser. *"Eu quero ser uma pessoa melhor."* Isso pressupõe que tenho alguma ideia do que uma pessoa seja. Então, começando a mover os móveis no *Titanic*. *"Assim será melhor, ficará bom."* O navio afundando, iremos morrer. Não sabemos quando, mas todos morreremos.

Quem sou eu nesse padrão? *"Eu sou desse jeito. Eu costumava ser daquele jeito, mas sou desse modo. E espero que você seja daquele jeito, porque é um jeito muito bom."* Mas, quando o navio afunda, todos os padrões se dissolvem. Então, do que se tratou tudo isso? Para que serviu isso?

Começando do ponto de vista Dzogchen, você começa pelo lugar errado. Começando por você mesmo, como se você soubesse onde está, o que está errado com você, sabe o que precisa desenvolver. Dzogchen começa com a ideia de um chão, ou uma base, ou uma fonte, que é uma abertura, um espaço dentro do qual há uma radiância, uma revelação, uma claridade. Não vai daqui para lá. Revela a si em si mesmo, porque você não formado por um espaço e sua fronteira e, então, outro tipo de espaço. O espaço não tem limite. É uma espacialidade infinita.

E isso é a base da nossa existência, a qual é "nossa" existência, cada um de nós... nós temos isso. Assim é como somos capazes de estar fora no meio da tempestade, vendo todas as árvores se movendo e as gaivotas subindo e descendo, tudo, tudo, tudo... a infinidade da percepção vindo até nós.

Você não conseguiria botar isso em um pote pequeno. Isso é um momento, no qual, em linguagem ordinária, se experiencia, você consegue ver *"uau, minha mente é muito maior do que eu acho que seja, porque, quando eu penso no que minha mente seja, eu a encolho, para que eu me conheça, para que eu 'seja eu'. Então, 'sendo eu' não é bom para minha mente, me cega para quem eu sou."*

O chão é infinito. Há muitos tipos de meditação que podemos fazer, que mostram caminhos de como estarmos abertos para como as coisas são, permitindo a revelação ou a manifestação de como isso é e direciona à "como-isso-é-idade".

Quando ficamos com *isso*, não se trata do que podemos ter imaginado, ou acreditado, ou pensado. Não sabemos como interpretá-lo. Isso está além do pensar, da apropriação, da conceitualização. E, ainda assim, é inegavelmente presente. Nossa presença, a lucidez da mente mesma, não é uma coisa. E, nessa lucidez, vemos inúmeras configurações, formas, padrões, todos mudando. Alguns desses padrões são sentidos como "eu", eu os reputo como sendo eu. Alguns desses padrões eu reputo como sendo você. Contudo, eles surgem juntos.

Estamos nessa sala juntos. Olhamos ao redor e vemos diferentes pessoas. As pessoas nesta sala são suas experiências. Você está no seu corpo. Meu corpo é sentido como eu. Eu sou aquele que está aqui, mas estou aqui com você, porque você é minha experiência. Eu experiencio meu corpo, mas também experiencio você. Ao menos que você esteja profundamente adormecido, você está dentro de um campo de experiência, a qual você pode cortar ao meio e

dizer "sujeito", "objeto", "eu", "outros". Mas, na sua imediatez, no modo como se apresenta, não há uma diferença. Então, consigo sentir meu pé no chão, meus pulmões com alguma pressão enquanto respiro, e vejo diferentes formas e cores. Eu experiencio a você, eu experiencio a mim. Esse é o campo de experiência. Quando experiencio a você, experiencio à luz. O que vejo é luz. O que interpreto é homem, mulher, novo, velho. Experiencio camiseta verde, cinza... É isso que digo a mim mesmo sobre o que vejo. Uma história *sobre*.

O que é a imediatez? É inexprimível. Só ficamos com a cor, com a forma do rosto de alguém. Não há nada a ser feito com isso. Nós recebemos isso e é o bastante. Satisfação. Incessante satisfação, momento a momento.

— E o que isso tudo significa?

Significa o que quer que você queira que signifique. Porque o mundo é aberto, você pode botar qualquer significado que prefira, em qualquer coisa.

Agora à noite, em Oxford, há pessoas circulando e tentando ganhar algum dinheiro, para que possam enfiar uma agulha no próprio braço. Nem todo mundo quer fazer isso, mas algumas pessoas querem desesperadamente. E irão roubar e agredir, porque sentem que a coisa mais importante a fazer é conseguir um pó, cozinhá-lo, enfiá-lo em uma seringa e injetá-lo no próprio braço.

— Como isso pode acontecer?

Há, também, algumas pessoas jantando fora de casa, que, quando chegam em casa, a primeira coisa que farão é ir ao banheiro e vomitar a comida. *"Putá merda! Por que você faria isso? Você acabou de gastar vinte pratos se empanturrando para depois vomitar!"* Mas isso é sentido como muito importante.

Essas são visões de padrões de comportamento. Isso é como o mundo aparece para alguns, de acordo com as prisões das suas mentes. Então, o potencial do mundo, a luz, o frescor desse mundo sempre vibrante e abençoado em que habitamos espelha de acordo com nossa interpretação neurótica, nossa interpretação familiar herdada e por aí vai. E nos pegamos sendo levados por esses comportamentos. E se você já esteve aprisionado em um comportamento como anorexia, automutilação, autodestrutividade etc., então, você sabe como é. Você sente que é real, sente que é muito importante. Pessoas batem a própria cabeça na parede, elas socam a parede, se odeiam. *"Eu me odeio!"* Isso é algo extraordinário.

— Eu odeio a mim!

— O que é você?

— É a porra da coisa que eu odeio!

— Mas o que é isso?

— Seu idiota! Você não está me ouvindo?

É algo extraordinário odiar a si mesmo, se desesperar consigo mesmo. Algumas pessoas sentem desprezo por si mesmas. Sentem como se fossem um tipo de peso para o mundo, apenas por existir. Então, eles veem que a divisão interna de sujeito e objeto se tornou rançosa, podre, algo putrefeito, no qual *"eu tenho que viver com meu próprio corpo apodrecido. Estou acorrentado a esse corpo morto, inútil, sem esperança."*

Eu passei, ao longo dos anos, muito tempo conversando com paciente com tendências suicidas, e são muito enfáticos nesse ponto, de odiarem a si mesmos. E tentar lançar um pouco de luz sobre isso, mostrar uma dinâmica particular desse teatro do "eu" é, geralmente, muito, muito difícil. É resistente.

Pessoas desenvolvem grandes vícios em drogas e se livrar deles é muito difícil, porque esses fortes padrões são jeitos muito simplistas de experienciar o mundo.

Assim como temos, na Polônia, na Hungria, e em muitos outros países agora, movimentos de fortes líderes de direita crescendo, o líder ditador remove a ansiedade ao dizer *"você não precisa pensar; eu vou lhe dizer."*

Então, quando você tem um vício, *"eu preciso usar heroína, ou eu preciso me cortar, porque não aguento os sentimentos que surgem dentro"*, isso é um vício da disfunção do real.

Há uma verdade, uma panaceia, um método para transformar todos os problemas da vida, o qual podem ser me matar de fome, vomitar, me bater, sair e ter sexo com estranhos, pode ser qualquer um desses conhecidos padrões pelos quais eu aprendo a gerir a confusão sem fundamento do *"porquê eu sou assim? Eu não quero ser assim. Eu não aguento ser assim."* Então, de novo, isso nos traz de volta ao senso do "eu".

O que nós faríamos do ponto de vista da meditação? Pegamos essa ideia de uma base infinita, que é a base dos pensamentos e sentimentos e sensações, que pode parecer tão esmagadora, intolerável, mas é, na verdade, espacialidade.

Esses são movimentos no espaço. *"Eu me odeio. Eu me odeio. Eu me odeio."* Leva, aproximadamente, três segundos para ser dita. O que é isso? É som se dissolvendo na vacuidade.

*"Eu me odeio. Eu me odeio. Eu me odeio."* Você precisa dizer de novo e de novo e de novo, porque, cada vez que você diz, isso entra no silêncio. É uma construção. Mas, se você



acredita nisso, isso aparenta ser uma verdade sobre você. Então, a declaração "*eu me odeio*" é vazia e cheia ao mesmo tempo. É cheia, se você acredita nela, e é vazia, se você está apenas ouvindo. O significado está embutido em palavras do coração, do coração problemático. E podemos acreditar em qualquer coisa sobre nós mesmos. Podemos acreditar sermos indignos ou superdignos, de modo que todos deveriam nos adorar e agradar. As pessoas têm muitas formas diferentes de se autopoicionar, mas todos esses eventos mentais, quando você começa a sentar com eles, se revelam evanescentes, transitórios, surgem e, então, já estão indo.

Quando estão lá, se você acreditar neles, eles lhe dão o *quark*<sup>3</sup> completo. Mas é o *quark* dos pensamentos que estão desaparecendo, ou é o *quark* da crença? Eu acredito que há verdade ali, por ser verdade para mim, porque estou acreditando. Assim, isso é um solipsismo, selado e autoservido. É verdade, porque eu acredito ser verdade.

O que, então, é uma crença? É um caminho de investimento em uma formação transitória, com um valor duradouro. O valor é sempre projetado no fenômeno. Fenômenos em si são transparentes, translúcidos. Eles vêm e vão.

Por exemplo, agora, para tratar dor crônica, estão ensinando meditação, porque se alguém diz "*eu tenho essa dor horrível nas costas; está lá todo o tempo; eu não aguento*", essa é a *história*. Mas essa é uma histórica composta.

— Ela não muda?

— NÃO! É SEMPRE A MESMA! ARGH

Sentimo-nos completamente perseguidos por essa dor que nos agarra, que está sempre lá. E o que buscamos fazer, quando alguém está problematizando dessa forma, é encorajar a pessoa a observar o que está lá, o que, é claro, é um contramovimento, porque, se você tem essa dor nas suas costas, você apenas quer se livrar dela, com medicação pesada ou apenas não a sentir. "*É o inimigo. Está me pegando.*"

Primeiro, você ensina à pessoa algumas técnicas de respiração e, então, elas podem se abrir para a natureza da sensação e começaremos a perceber que a sensação muda com o tempo. Que está quente e, então, aguda, e, então, nauseante, entorpecida e densa. Aí, ganha uma miríade de formações e pulsações de dor. Não é *uma* coisa. Assim, eles não são perseguidos por apenas uma coisa. Estão vivendo com um panorama de movimento transitório, de movimentos com sensações de contração, pontada etc. Eles não querem que isso seja assim,

---

<sup>3</sup> *Quark*, na física, é uma partícula elementar e um dos dois elementos básicos que constituem a matéria, ao lado do "lépton".

mas, quanto mais você consegue enxergar como processo, como fluxo, como parte da sua experiência, então, você vê que isso já é parte da sua experiência.

— É a *sua* dor. É o que está acontecendo *para* você.

— Sim, é a *minha* dor. Agora, eu posso abraçar o que está acontecendo. Não está no topo da minha cabeça. Não sou governado por isso, definido ou determinado por isso. Isso está comigo e eu estou com isso.

Isso reduz a quantidade de tensão e permite com que as pessoas aproveitem os momentos de trégua e por aí vai.

Então, isso é uma maneira externa de mostrar a função básica da meditação, que, se você oferece espaço para como as coisas, de fato, são, assim, a forma como elas aparecem para mim mudará. Se você se agarra à sua interpretação, sua suposição, sua crença, que você sabe como ele, de fato, é, ele se tornará uma proposição de autovalidação, porque você sempre saberá "*oh! é aquela coisa de novo! Por que sou eu quem sempre sinto isso?*"

Pessoas que sofrem de depressão crônica, geralmente, têm esse sentimento. "*É sempre a mesma coisa. Eu não aguento isso. Isso me derruba.*" Mas não é a mesma. Quando você vai afundo, existem muitas e muitas variações e tons.

Então, o que vemos aqui é que o grande obscurecimento que temos que clarificar é o conhecimento, é a nossa composição, de momentos, momentos transitórios e efêmeros, se compondo, se comprimindo em uma verdade, uma verdade que nos machuca. Mas isso é uma ideia. Fenômenos sempre se alteram. Ideias precisam ser repetidas. "*Eu me odeio! Eu me odeio! Eu me odeio!*" Cada vez que você diz isso é como se você o carimbasse.

Em alguns países, se põe um pouco de terra dentro de uma caixa e sela, carimba sobre ela, bate sobre ela, vira de cabeça pra baixo e você tem um tijolo simples, que pode ser usado em construções. Assim, estamos fazendo isso com nós mesmos. Estamos pegando estes momentos de autocracia, que, na verdade, é autoimaginação, e através da reiteração, da repetição e da crença, comprimimos, apertamos e chegamos à conclusão de que "*isso é exatamente como eu sou. Por que você quer sempre que eu seja diferente? Eu sou exatamente assim.*"

Com algumas sessões de terapia, você ouve as pessoas dizendo essas coisas de novo e de novo.

— Vamos lá, querida. Não é assim. Você não é assim todo o tempo.

— SIM, EU SOU! ELE NUNCA ME ESCUTA!

Isso é muito comum. Nós entendemos porque um ser humano fala desse jeito e diz essas coisas. Porque é sentido como verdade, mas não é verdade. É um autoengano, uma delusão, pois, se você observasse como você realmente é, não seria o mesmo que o que você achar ser. Então, a função da meditação e da investigação profunda é ir do "o que", – o qual está descrevendo as entidades, coisas, substâncias definíveis – para a experiência de estar presente com a revelação do campo das experiências.

Essa base infinita não é morta, escura ou um espaço em branco, porque é permeada pela iluminação da nossa lucidez, da nossa presença. Estamos aqui, nessa sala, estamos aqui. Muitas coisas estão acontecendo, estou falando muito, me movendo, as pessoas estão entrando e saindo, seu corpo está movendo, você tem sensações, há muita coisa acontecendo e você está consciente disso. E, quando você pensa sobre o que está acontecendo, você traz sua atenção seletiva, que já vem sendo construída. E, se essa atenção seletiva for sempre priorizada, ela irá cegá-lo para a presença da lucidez.

Lucidez, ou seja, nossa receptividade da imediatez aberta quanto ao que está se revelando, é obscurecida por nossa própria atividade mental. Nós nos emburrecemos. Ninguém está fazendo isso conosco. Nós caímos na crença de que nossos pensamentos são mais luminosos do que a imediatez da clareza da própria lucidez. E, então, achamos que temos que pensar.

— Eu tenho que tentar obter sentido do que está acontecendo! Espere um minuto. Deixe eu pensar sobre isso.

— Pensar sobre o quê? O que acabou de dizer?

— Eu falei! Preciso pensar sobre o que você disse. Você me ouviu? Tenho que pensar. Me dê um espaço. Tenho que coletar meus pensamentos, para que eu possa replicar o que você me disse.

Problemático, porque o que está fazendo é construindo, solidificando e edificando uma interpretação, uma construção que, em razão de sua densidade, é opaca. E, porque opaca, não se consegue ver através dela a luz, a clareza da mente, que é a imediatez da presença. É embotado por nosso próprio esforço em adicionar luz.

Quando pensamos sobre coisas, adicionamos trevas e, não, luz. Isso é um pensamento terrível... Isso indicaria que nosso sistema educacional é horrível e estúpido.

Que função Ofélia tem na trajetória de vida de Hamlet? Tínhamos que escrever dissertações dessas na escola. Você precisa pensar sobre isso, ler aqueles grandes volumes,

anotar observações e se prepara para o exame. Todas essas ideias sobre o porquê disso e daquilo. Sobre por que Ofélia era uma menina tão estúpida... Pensamento sobre pensamento sobre pensamento sobre pensamento. E, então, você ganha nota A. Nota A por ser cheio de pensamentos.

Assim, você anda lá fora, está estudando para os exames no mês de maio, quando as árvores florescem. O professor está andando atrás de você, com um cronômetro medindo por quanto tempo você fica parado diante da árvore e o quão hipnotizado você está ao convidar a árvore para preencher seu coração. Você não ganha qualquer nota por isso. Você escutando um pássaro preto cantando, mas não ganha um ponto sequer por isso. Não ganha nada. Você ganha nota por pensamentos, produção de pensamentos, criação de padrões.

Então, a natural clareza da mente, o frescor original, o prístino brilho do mundo, como nos é oferecido e como o conseguimos receber... Não ganhamos nada, nada por isso. Você é recompensado por cortar e costurar. Nós somos os infundáveis alfaiates na indústria de exploração do samsara. Cortando, costurando e fazendo, a moda muda e a moda muda, cortando e costurando. Tentando nos adequar, tentando ser pessoas normais.

Então, meditação é simplesmente relaxar fora do esforço desnecessário de se tornar estúpido, de modo que a clareza natural da mente possa brilhar, porque, quando começamos pela posição do indivíduo, de que falávamos a algum tempo atrás, nós, em geral, temos a sensação de *"eu quero liberdade. Estou cansado de mim mesmo, cansado de como minha vida é. Estou rodeado por todas essas limitações. Eu não sei bem como não ser igual às outras pessoas. Não estou certo do que fazer com minha vida. Os anos estão passando. O que eu devo fazer?"*

Então, pensamos *"eu quero liberdade das restrições, das coisas que me restringem e dirigem. E também quero ter liberdade para me expressar."*

"Da" e "para", nesse sentido, estão ambos indicando atividades. Ter liberdade de algo, nos movendo para longe dele. Ter liberdade para fazer algo, nos movendo em direção a ele. Então, esses são seus movimentos de desengajamento e engajamento, mas você ainda está dentro das dualidades, do sujeito e objeto e pode gastar sua vida inteira fazendo isso.

Porém, temos outros aspectos de liberdade, no que concerne ao Dzogchen, em particular, mas muitas outras das escolas não dualistas também veem assim: liberdade "do modo como" e liberdade "com".

Assim, ter liberdade *do modo como* é ter liberdade do modo como alguém é neste momento. Ser livre do modo como você emerge na padronização da relação com o ambiente ao redor, a partir da originação dependente.

Com base na visão do seu rosto, eu sinto isso. Com base em um coceira, eu me coço. Então, estamos em pulsação e nos movendo. Conseguimos estar presentes desse modo? Mas você apenas pode ser livre desse modo, se você dissolver a tendência profunda de criar comentários, porque, quando você se divide e fica de olho em si mesmo e tem um eu observador – o que, realmente, não é algo bom de se ter – quando você se observa, olha para si como se fosse algo observável.

Isso é sujeito e objeto em separação. Não é uma boa ideia. Mas, quando você faz isso, "*eu sei como eu sou*", não, você não sabe. Você sabe como se contar uma história de como você pensa que você é. Isso é um conto de história, uma narrativa. Narrativa é uma vestimenta. O self nu não tem roupas. O self nu pode usar roupas e estar pelado. Estamos todos pelados debaixo das roupas, mas, quando você não sabe estar nu, você apenas tem as roupas. Então, você tem um infinito e neurótico guarda-roupas, experimentando isso, vestindo aquilo. Como você conversa com seus pais, seus filhos, seu chefe e companheiros e diante. Conversas diferentes em situações diferentes.

Então, o que é a presença nua que possuímos? Não é uma coisa. Não está em relação com qualquer outra coisa. Não é uma entidade. Você não consegue fazer uma comparação, um contraste, que é a base de toda a educação escolar e universitária, quer você esteja estudando ciências ou artes. Comparando e contrastando. Isso é experimento e aquilo é experimento. A hipótese e os resultados. Isso em relação com aquilo. Mas *isso* é uma ideia. Carbono é uma ideia. Calor é uma ideia. Conceitualizamos essas formações, porque muitas culturas têm conhecimento do carbono, mas o chamam de diferentes nomes e o usam de diferentes formas.

Mas nós, através de nossa educação formalizada, tendemos a ter uma particular leitura particular, um olhar padrão de leitura, a qual, com nosso maravilhoso currículo escolar nacional, podemos garantir que todas as crianças sejam expostas à mesma formação de seus pensamentos, de modo que nós todos pensemos parecido, todos saibamos o que é o quê. Isso é uma grande estupidez, porque, na verdade, "carbono" é um nome, cuja aplicação é uma manifestação de um signo pertencente ao domínio da semiótica.

Semiótica é um jogo que a mente realiza, com o fenômeno emergente, efêmero, autoliberado. É como se fosse de faz de contas, um "fazer crer", "vamos fingir". E, se você for um bom fingidor, você consegue seu diploma e sua mãe aplaude chorando.

Delusão familiar. "O que você alcançou? O que conseguiu?" Muitas dívidas e um pedaço de papel. Deram-lhe um pedaço de papel por dez reais. Com coisas impressas nele, ou, caso contrário, não seria oficial, não teria uma real validação. Isso é um conceito! Na nossa cultura e neste tempo, diplomas têm diferentes valências. Garotas estão conquistando mais espaço do que

garotos. Mudanças completas nas dinâmicas de gênero. O campo aberto de relação de poder muda. Então, todas estas coisas que aparentamos encontrar, coisas objetivas, fatos, entidades, o mundo concreto, material, do ponto de vista do Dzogchen, são interpretações.

Isso é uma pedra. Que tipo de pedra é essa? Há muitos nomes diferentes. Pensamos estar vendo o que está lá. Contudo, estamos *dizendo* o que está lá, o que é isto. Isto é o trabalho da mente. Não existe nenhum granito no solo. Não existe nenhum calcário no morro. Calcário é um conceito. O que quer que esteja lá, não é calcário, até que você o chame assim. E você apenas chama de calcário em português. Se falasse russo, não o chamaria de calcário. É um sinal, é um meio de dar sentido aos padrões, mas acreditamos que nossos conceitos nos dizem a verdade sobre os fenômenos.

Então, a função da meditação é sentar abertamente, e permitir que o movimento da mente surja e passe. E, quanto mais você enxerga esse padrão saindo, é como se fosse um incessante caleidoscópio, "*pode ser isso, pode ser aquilo*". Muitas e muitas coisas. São criadas pela mente.

O que William Blake chamou de "algemas mentalmente forjadas". Estamos presos pelos pensamentos, quando os tomamos como diretos, por verdade, por fato definitivo do que está lá. A bem da verdade, são mais como afagos, são gestos, que trazem o movimento na interação com o mundo. São pulsações de energia. Não lhe dizem um ponto final. São participativos. O uso da língua é como nós participamos da revelada dinâmica de estarmos juntos. Assim como, hoje à noite, estou tagarelando muito. Alguns humores particulares, espero que surjam alguns sentimentos por estarmos juntos aqui.

Pensamentos são sobre isso, é para isso que existem. É sobre um criação de humor. E, dentro do humor, talvez, alguma leveza em estar, um senso de possibilidade surge. Não é uma averiguação dos fatos. Isso é um modo de se tornar estúpido. É participativo, que nos entreguemos para a coemergência, a cocriação desse padrão particular. E, se estamos aqui, presentes com isso, é só isso.

— Sobre o que diabos ele está falando? O que ele está, de fato, falando?

Não é sobre cognição. Não é sobre construir uma imagem melhor de si mesmo. É sobre experienciar estar aqui, juntos, momento a momento, diferente e diferente e diferente.

E, então, o outro tipo de liberdade é a liberdade *com*. Eu sou livre para estar com isto e com isso. Eu sou livre para estar no mundo, como parte do mundo, de modo que minha atenção possa permitir que o outro e o que chamamos de "eu" sejam estados iguais. E, quanto mais os equalizamos, mais temos equanimidade e nos livramos das tendências, do preconceito, seja para conosco, seja para com os outros, em vez de idealização e difamação.

Então, isso é o ser, porque as flutuações do mundo fluem através de nós. Expandimos e contraímos. E isso é tudo que está acontecendo. Não importa. É só isso.

O trem no qual eu vim estava atrasado uns 15, 20 minutos, preso no meio do nada e isso e aquilo aconteceram. Pude ver que as pessoas sentadas ao meu redor estavam ficando agitadas. Aquilo "não deveria estar acontecendo." Elas tinham coisas pra fazer e lugares aonde ir, mas, na verdade, isso é o que está posto. "*Mas eu não quero que seja assim.*" Então, mandamos mensagens para outras pessoas. Nós realmente não experimentamos a real experiência de estar naquele trem, naquela situação específica. Não é interessante em si mesma. Era algo a ser gerenciado, reagido, pensado ou compartilhado com outras pessoas, em vez de ficar, de se abrir para o "*o que está acontecendo com meu corpo, quando me sinto preso em um trem? O que é isso? O que está acontecendo com minha respiração?*" Não quero dizer que isso seja um tipo de questão de pesquisa. Quero dizer: "*essa porra está acontecendo aqui. O que é isso?*"

Quando pergunto *o que é isso*, pensamentos, pensamentos, pensamentos... Então, *como é isso?* "Como" é uma palavra adorável. Significa receptividade. Significa que "*eu tenho que deixar isso atravessar. Eu tenho que estar com isso, para deixar que se releve para mim como é estar com isso.*"

"*Eu estou trem.*" Pensamentos, sensações, irritações, frustrações, relaxamentos... Todo tipo de pequenos acontecimentos. Isto é assim como é. Isto é estar vivo.

Mas, em verdade, o trem não melhorou... As pessoas vão ficando irritadas. O guarda continua se desculpando.

— O trem está atrasado. O trem está atrasado. O trem está atrasado.

— Não há nada que eu possa fazer quanto a isso.

— Mas, me desculpe, o trem está atrasado.

Me dê um descanso! Um enredo muito bom, mas não há nenhum trem! Você está sentado no seu assento, em um tubo de metal... Por quanto tempo isso?

Meditação não é algo estrangeiro. É chamada "lar", porque lhe tira da alienação para voltar a você mesmo. Quando você pensa sobre estar no trem, você se aliena da experiência, você entra nos comentários sobre aquilo. Você se ergue em um helicóptero, acima da situação, tem uma visão panorâmica por meio da qual você consegue construir os muitos diferentes fatos operando e, com esse entendimento, você cria um cenário, uma imagem. "*Oh, é assim como isto é.*" Mas você não está mais lá. Você está fora, nessa pequena ilha de ideias e interpretações, flutuando acima da situação.

Então, comentários não ajudam. Comentários são o caminho pelo qual você mantém a aparente indestrutível continuidade do senso do "eu". O "eu" é um comentário. O "eu" é narrativa. Nada mais. Quem você reputa ser, quem se imagina ser é construído por pensamentos, memórias, sensações, sentimentos, se movendo juntos por diferentes padrões. Você não precisa mudar nada disso. É apenas uma questão de relaxamento, estar presente com isso. E, então:

— Oh, isso está surgindo. Isso também está surgindo. Isso está surgindo.

— Mas não deveria. Seria melhor se...

Adicionar. Adicionar. Eu preciso adicionar? Estou adicionando valor? Ou estou cobrindo valor?

Em práticas como o Dzogchen, se faz uma distinção muito clara entre valor intrínseco e valor composto, construído ou adicionado. Valor intrínseco é a imediatez do som do pássaro preto, ou a sensação do vento no seu rosto, ou escutar a o que alguém fala e apenas estar presente com isso. O valor composto vem quando adicionamos nossa interpretação, quando "damos sentido" a isso, quando retiramos o frescor e adicionamos o gasto, o obsoleto, o habitual, o familiar, e misturamos ambos, e, então, sabemos onde estamos, sabemos o que é o quê, o que está acontecendo. Mas, em realidade, o frescor é estragado. Não está fresco.

— Então, como você irá se refrescar?

— Com o obsoleto.

— Como isso é possível?

— Não é possível, mas está reassegurando que o obsoleto é muito reconfortante. Muito, muito reconfortante.

Novelas são assistidas por milhões de pessoas todos os dias. Novelas tendem a ser muito previsíveis. Sempre conterão infidelidades. Sempre conterão uma pessoa muito desagradável e outra muito amável. Nada muito difícil de se fazer. E as pessoas as escutam no rádio, as assistem na televisão, porque são previsíveis, são reafirmadoras, são obsoletas. Seus próprios pensamentos são muito obsoletos, formulações neuróticas.

Então, praticar meditação pode trazer abertura para a qualidade do prístino, o imutável, o fresco, que não é desenvolvido à base de cognição, que é pré-cognitivo, pré-conceitual, mas não é uma escolha ideal, porque esse é um estágio de um caminho. A medida que você começa a ver, existe uma luminosidade, uma presença, uma clareza anterior ao pensar.



Quando pensamentos vêm e se movem *dentro* desta clareza – não *para* a clareza, não como uma alternativa à clareza, mas como uma expressão da clareza... Se você imaginar uma onda saindo do mar, e, porque o vento está soprando um pouco, surgem aquelas ondinhas de espumas, como carneirinhos no topo da onda... Isso é o que os pensamentos são. Os pensamentos são a excitação no topo da onda, a qual é inseparável do oceano. *Shuah, shuah, shuah!*

E, então, você tem que se basear na não-dualidade. Tem toda a diversidade de interpretações dos pensamentos, mas ela está contida na infinitude da lucidez. É quando a lucidez da base é perdida, é esquecida, que você se prende com a ausência do intrínseco, do prístino, e você só tem o construído, é isso se chama samsara.

Então, isso é, realmente, o coração da coisa. É aprender a relaxar a partir do vício por obter sentido, interpretar, comentar, o que, é claro, são todos movimentos dinâmicos, são todos fálcos, são todos o fazer de algo, são transitórios, criativos, masculinos, usando o simbolismo tradicional.

Eu quero mover para algo mais feminino, receptivo, algo que seja mais espaçoso, onde haja espaço para receber e, quanto mais recebemos, mais percebemos que somos espaço, que a mente em si não é uma coisa. E, daí, por não ser uma coisa, ao ser uma não-coisa, ao ser nada, você obtém tudo. Entretanto, se você é algo, o é em um mundo de outras coisas, sofre encontros e fricções, contradições etc.

Portanto, a porta para a liberdade é ir de alguma coisa para coisa alguma e para todas as coisas. Mas, se nos agarrarmos a "alguma-coisa-idade", a "eu existo", "eu sou eu", "eu sei quem eu sou", "você sabe quem eu sou", esse apertado edifício composto nos bloqueia da infinitude da base, da qual somos expressão momento a momento.

Então, estamos sem base. Por isso temos todas essas desordens de ar no corpo, diferentes tipos de excitação. Porque não estamos de fato embasados. O problema, aqui, é a base a que se está referenciado, a base do espaço ou *shunyata*, vacuidade. É uma base que não se encontra em qualquer lugar. Não é uma base abaixo dos seus pés, não uma base atrás de você. É a infinitude do campo das experiências, dentro da qual árvores, aviões, carros, pessoas, maçãs podres, tudo se manifesta. Não há nada que esteja fora da infinitude da presença da mente.

Isso se torna radical, porque, *"por detrás, só tem eu, dentro do meu corpo. Sou apenas uma pessoa em um mundo muito, muito grande. Eu me torno meus olhos e vejo você e não sei quem você é. Não sei quem você é. Quem sou eu? Você pode me dizer quem sou eu?"*

É assim que nos sentimos em um dia ruim. Você se sente um fudido. Você não sabe mais quem você é. Você está se tornando mais velho. O que significa isso tudo? "*Eu não sei.*"

Isso tudo é uma construção mental. Isso é apenas um mundo pequeno, se movendo.

— Onde está se movendo?

— Através da minha mente.

— Oh, através da minha mente. Isso é bem interessante. Tem uma porta da frente na sua mente? Acho que não. Apenas derrube-a. Tem uma porta dos fundos? Arrebente. Talvez não tenha nem portas, nem paredes.

Assim é nossa vida. Movimento no espaço. E o espaço é imóvel e não agarrável, enquanto o movimento é incessante.

Então, estes são os princípios básicos... A prática é desenhada para ajudar a nos abirmos e nos dotarmos com o que possamos conviver, de modo que a vida diária não seja sobre lutar para se conter no lugar, mas para começar a se dar conta de que o que eu me acredito sendo é uma manifestação de autopadronização de energia. Não há um "eu" central por dentro, contra o qual se defender, ou defendido contra os fatores ao redor dele, não obstante nos imerjamos em diferentes situações.

Assim, como eu vejo muitos pacientes, cada pessoa que vinha me ver ao longo do dia viu um James Low diferente, porque eu estava constituído pela pessoa que estava sentada na sala comigo. Todos pegaram uma parte diferente. Todos pegaram o pedaço de mim que podiam pegar e eu peguei o pedaço deles que eu pude. E, se tivessem ido ver outra pessoa, teriam tido uma experiência diferente.

E isso é nossa vida, que é coemergente. Então, temos a base aberta, que é espaço infinito, que é nossa mente. Ela é iluminada pela claridade natural da mente, a qual é o revelar de tudo de uma vez. E, dentro disso, temos essa pulsação incessante de sujeito-objeto, eu-e-outro se movendo e balançando dentro da claridade, dentro do espaço. E esse movimento não é problemático, se você tem claridade e espaço.

Então, em vez de ter algo em que se segurar, você se dá conta de que construir padronização e moldagem são como são. Você não precisa moldar a si mesmo. Você está imerso em formas em diferentes situações. E, às vezes, você sorrirá, às vezes, você chorará. E, se está conectado com o que está acontecendo, é, realmente, uma boa ideia chorar às vezes. Quando se sente um merda, por que não dar um chorada? É uma boa coisa a fazer. Quando ficar bravo, você pode gritar. Por que não? É o que fazemos. Você faz todas essas coisas, tem mais liberdade

energética, mais relação. E as pessoas, pela primeira vez, começam a ver "*uau, você tem sentimentos! É assim que você se mostra. Porque, se você não se mostrar, eu sou capaz apenas de imaginar o que está acontecendo dentro de você. Quanto mais você se esconde de mim, mais você é apenas minha especulação.*"

Então, *englisheness* não é uma boa ideia. É um disfarce, um fingimento.

Eu não sei quem eu serei quando estiver com você. A principal coisa da qual nos envergonhamos é nossa imprevisibilidade, porque não sabemos quem somos. Mas você não consegue saber quem você é, porque você é emergente com o campo de claridade. Então, muitas palavras, talvez seja a hora do fim.