

A sequência

James Low

Traduzido para o português por João Vale em 21.07.2019

1) De forma geral

a) Reflita sobre a impermanência. Todas as coisas externas são impermanentes. Todos os nossos corpos estão continuamente mudando como nossos pensamentos, sentimentos e sensações.

b) Estas mudanças ocorrem em um campo de interconectividade. Cada coisa, cada experiência de algo como 'existente' está entrelaçado em um matriz complexa de relações. Na base de certos fatores, manifestações particulares emergem. Todas as coisas que parecem ser separadas, autônomas e possuindo uma existência inerente são meramente contingentes. Este é princípio da interdependência da co-originação está por trás do coração de toda experiência. Examine tudo o que surge, dentro e fora, até você ter certeza de que há apenas a co-originação dependente.

c) Sustentando essa lucidez, permita-se examinar a relação entre linguagem e experiência. Tudo o que você vê, sente, experiência é apenas um nome colocado pela mente. Você mesmo nomeia as experiências. Elas existem para você por meio da mediação simbólica – através da aplicação de uma palavra em algo que surge, a isto é atribuído uma identidade que não o pertence, de forma inerente. O nome cria a ilusão de uma essência, de uma auto-existência inerente. Entenda que todos os fenômenos são apenas nomes colocados pela sua mente.

d) O que é esta mente que coloca estes nomes? Qual é a forma desta mente? Qual é a cor dela? De onde ela vem? Onde ela fica? Para onde ela vai? Uma vez depois da outra, investigue a natureza de sua própria mente. Que essência substancial ela possui? Ela existe em relação a quê? Onde quer que você acredite ter achado uma base substancial, examine de novo e de novo. Esteja ciente de quem está atribuindo estes sentidos.

e) Tendo realizado que a mente não tem substância essencial, relaxe na dimensão aberta da sua própria natureza. Use a respiração lenta ou a prática dos 3 "A" para apoiar neste sentido.

f) Quando você perder a sua abertura através da identificação com o que surge como se eles fossem 'você', use "phat" para cortar e revelar a natureza não-nascida, livre da limitação do 'agarrar', e retome.

g) Se você achar a si mesmo pegado em uma das identificações, você pode simplesmente relaxar e permitir que a sua lucidez gentilmente se separe da experiência na qual você está se identificando. Quando a lucidez está misturada com a experiência subjetiva, experienciamos nós mesmos/mesmas como um "Eu" separado, uma única entidade auto-existente. Mas quando a lucidez está relaxada, ela se manifesta como ela é: vazia, aberta, não-nascida, além

de toda definição conceitual. A lucidez nunca é um objeto, não pode ser agarrada pelo pensamento.

h)O ponto chave é manter a lucidez do repouso e do movimento. Nossa própria natureza, lucidez aberta, imutável. A quietude não tem essência ou forma que pode ser capturada – é como uma profundidade infinita, um espaço brilhante. O movimento é a superfície, uma superfície reluzente que não pode ser agarrada. Nós somos ambos – quietude e movimento, simultaneamente.

18/11/2018