

A VISÃO DZOGCHEN NO BUDISMO TIBETANO

TRANSCRIÇÃO DE UMA EXPLANAÇÃO PROFERIDA POR JAMES LOW

NA LIVRARIA WATKINS BOOKS, LONDRES

26 DE ABRIL DE 2018

Traduzido através da transcrição realizada por Martin Lineham em inglês.

Tradução em português realizada por Emerson Borba Alves em julho de 2020.

www.youtube.com/watch?v=1wfx-1uiXk&t=2164s

and

www.watkinsmagazine.com/tibetan-buddhism-and-non-duality-by-james-low

and

<https://simplybeing.co.uk/texts/transcripts/dzogchen-view-in-tibetan-buddhism/>

É um prazer estar aqui. Eu darei uma pequena introdução ao Dzogchen e ao entendimento do Budismo Tibetano da natureza da mente e mostrarei como pode facilitar nossa sensação de bem estar no mundo.

‘Dzogchen’ significa grande perfeição, indicando que, desde o começo, tudo já é perfeito por si só. O que significa dizer que cada momento é perfeito como ele é, mas não perfeito se visto a partir de um quadro específico de referência da realidade. Por exemplo, um tomate podre é um perfeito exemplo de um tomate podre. Ele pode não ser um tomate delicioso que você gostaria de comer.

Nos termos da nossa estrutura dualística de bom/ruim, certo/errado, nós talvez digamos: “Isso é nojento, eu não quero comer isso”. Mas, se nós nos abrimos para como esse fenômeno é nele mesmo, nós vemos que ele é somente o que ele é. É somente isto, e não poderia ser outra coisa que não isso.

Este insight provê a base para vermos que muito do que fazemos na vida está focado na transformação. Isto possui dois aspectos: o primeiro é tentar nos tornarmos diferentes do que

somos, uma delusão que nos conduz a nos movermos, vagando da posição onde nós de fato estamos, momento a momento, e tentando nos criar como uma forma melhorada de nossa ideia de nós mesmos. O segundo aspecto é que nós aplicamos esta atitude ao mundo a nossa volta, julgando o que está aqui, imaginando outras possibilidades, impondo mudanças, porque nós temos os recursos para tanto. No entanto, como nós sabemos, o novo e melhor surgem com seu próprio conjunto de problemas. Além disso, são artificiais e temporários, uma vez que qualquer coisa que construímos tem um começo e, então, haverá de ter um fim.

O foco principal do entendimento do Dzogchen é partir da visão, a meditação, a atividade e o resultado. A visão é perceber, desde o início, que a mente, a qual chamamos nossa mente, não é o que nós pensamos que ela seja. Os pensamentos surgem como um véu, um intermediário, um dispositivo interpretativo que esconde a sua própria base. Nossa mente, por si só é pura e nua/limpa. Ela é vazia e aberta como um espelho e a sua luminosidade não é aprimorada pelo véu dos conceitos duais. Embora estes conceitos não sejam nada além da luminosidade por si só, eles parecem ocultá-la devido à nossa inconsciência da nossa mente tal como ela é.

Em um espelho, diferentes reflexos surgem. Os reflexos podem ser belos, podem ser feios, eles podem parecer durar algum tempo, podem ser evanescentes. Mas, independente da qualidade do reflexo, o espelho não é danificado ou tocado. Por exemplo, o espelho retrovisor de um carro, à medida que você dirige ao longo da rodovia, ele mostra reflexos após reflexos, após reflexos. É a grande abertura e o vazio do espelho que permitem este fluxo de imagens. Com uma pintura não ocorre o mesmo, assim como tampouco com um prato cheio de comida. A pintura limita o potencial da tela exatamente da mesma forma que a nossa fixação ao valor aparentemente inerente dos nossos pensamentos nos cega do infinito potencial da nossa mente.

Quando nós observamos alguma coisa, esta coisa parece ter sua própria forma, qualidades e assim por diante, de modo a parecer existir uma substância própria. O fato de ela existir e possuir um nome – que foi definido em função de sua existência – parece meramente reafirmar sua existência. Esta aparente existência própria como entidade, que pode ser nós mesmos, outros seres, árvores, xícaras e qualquer coisa além disso, permite uma tomada de posição em relação a outras coisas. Isso nos leva a relativizar, dizendo que isto é melhor que aquilo, isto é mais velho que aquilo, isto é mais novo que aquilo. Nós fazemos isso porque nós estamos apreendendo os fenômenos como se eles possuíssem sua própria identidade individual. Quando todas estas coisas parecem existir nelas mesmas e por elas próprias, nós somos impulsionados a comparação e contraste, logo aceitando ou rejeitando, para não sermos sobrecarregados pelo montante de coisas que encontramos e para trazer algum tipo de definição para nossa experiência de nós mesmos - que é um processo de mudança contínua. Contudo, quando nós vemos que a mente é pura e livre de qualquer essência definida ou substância de sua própria natureza, nós nos liberamos da delusão de atribuir real existência a ela. Nossa mente é aberta e vazia nela mesma ainda que sua atuação ou movimento ou energia permita surgir a multiplicidade de experiências que ocorrem. Estas experiências são a radiância da nossa própria mente, formas ilusórias desprovidas de substância própria que ainda assim se manifestam. Nossa mente é vazia, luminosa e de permanente mudança. Esta não dualidade de “abertura” não surgida e a exibição incessante é o fundamento da nossa liberdade primordial.

Dzogchen está em harmonia com os ensinamentos budistas do caminho do meio em não ser nem eternalista, uma vez que nós não podemos encontrar nenhuma substância fixa que perdure ao longo do tempo, nem “aniquilacionista” de acordo com o qual existe a crença que coisas, seres e ações desaparecem para sempre sem deixar rastro. Dzogchen aponta para a consciência aberta e vazia que revela padrões de energia nas exhibições de mudança constantes.

Nossa vida se manifesta como o imediatismo da experiência. Quem é o experimentador? Normalmente diríamos: “Este sou eu. Eu existo e pareço existir dentro deste corpo; este é o meu lar. Eu olho o exterior através dos meus órgãos dos sentidos e tenho muitas experiências diferentes.” O ponto de partida para isso seria: “Eu sou alguém e sendo alguém eu estou sempre em algum lugar, sempre preocupado com alguma coisa. Além disso, você é outra pessoa além de mim.” Com esta crença, nós tomamos nosso mundo e o posicionamos de modos particulares que nos permitem vivenciar fenômenos de períodos de duração variados. Alguns parecem durar bastante, outros não duram tanto assim. Enquanto nós formulamos esta “análise maravilhosa”, colocando sentido no que está acontecendo, o que nós frequentemente não reconhecemos é que nós estamos contando uma história para nós mesmos. Nós estamos inventando o que parece que estamos percebendo.

Nós começamos com a suposição: “Eu estou dentro de mim e você está fora de mim. Você existe e você tem sua história, você nasceu em um lugar específico, e os seus pais eram assim, você frequentou um certo tipo de escola...” e por aí vai. Este edifício de identidade de eu mesmo e os outros é na verdade construído, gradualmente construído camada sobre camada. De modo geral, nós sabemos que isso é verdade. Nós sabemos que nós não somos mais o que já fomos anteriormente, que nossos pais morrem, que nossos filhos crescem e partem - ainda assim, de alguma forma, nós mantemos a fantasia da confiabilidade e predictabilidade de nós mesmos e de tudo a nossa volta. Devido a desconsideração do fato que momento a momento ocorre mudança, nós nos chocamos com o que parecem ser crises intrusas de mudanças climáticas, guerras, fome e assim por diante.

Qual é a base sobre a qual estas crenças e interpretações se apoiam? Se o nosso eu existisse como substância verdadeira (própria), ele seria confiável. Mas, como nós sabemos muito bem, nós não somos nem um pouco confiáveis. Nós somos lábeis, nosso humor está mudando todo tempo. Nós ficamos felizes, nós ficamos tristes, nós ficamos empolgados, nós ficamos entediados. Existe muita flutuação ocorrendo. Esta é a realidade, a existência fenomênica como ela emerge. Ainda assim, nós nos cegamos para isso porque nós queremos a manutenção da ilusão que “eu existo de um modo previsível” e “você existe de um modo previsível”.

Se eu sei quem você é e você sabe que eu sou, nós podemos começar a coreografar nossos encontros. Nós passamos muito de nossas vidas construindo estes padrões. No entanto, eles são artificiais e altamente editados. Estas atividades requerem uma enorme capacidade de atenção seletiva, para selecionarmos os fatores que confirmam minha própria estrutura de crenças e rejeitando aqueles fatores que possam miná-los. No entanto, todo este esforço é desnecessário!

A abertura da mente não tem conteúdo “dela mesma”. É uma base, a fonte, o solo onde tudo ocorre. Não é nada que possamos “segurar”, “manter”, ainda assim é infinitamente fecunda, sempre gerando novos fenômenos. Estas aparências surgem no espaço da consciência, como nuvens

ou arco-íris que emergem no céu. Elas se apresentam, elas aparecem, mas se você tenta pegá-las e mantê-las, você descobre que o que vc tem é um conceito. A realidade do que se mostra através dos sentidos é incompreensível/intangível. Quando você tenta tomar posse, você talvez diga: “Oh, esta laranja é mais vermelha que a outra laranja que é mais amarela”. Qualquer discriminações que nós façamos sobre tons, cores, gostos, entre outras coisas, todos são baseadas na comparação e contraste. Você só pode comparar e contrastar coisas se elas forem tomadas como entidades isoladas. Ainda assim, se nós estivermos olhando claramente, inabalavelmente, nós iremos perceber que esta “coisificação” aparente das coisas na verdade é uma construção da nossa própria atividade mental. Nossa mente é seduzida e confundida pela sua própria criatividade. Em vez de simplesmente nos deleitarmos com esta exibição mágica, nós a tomamos como verdadeira, fundindo-se com a identificação com o “aspecto” de sujeito e a seleção incessante dentre os aparentes objetos.

Uma vez que nós começamos a realmente ver, com a visão transmitida através da linhagem e a visão compartilhada por todos os budas, nós percebemos que nossa mente, que é a base, a esfera, o ambiente no qual tudo está emergindo, somente pode, em sua vacuidade, dar nascimento a fenômenos vazios e que não podem ser agarrados. Esta é a base não dual da aparência e vacuidade. Quando nós reconhecemos e estamos totalmente presentes nesta e como esta revelação ilusória, nós estamos em não dualidade de consciência e vacuidade, revelando a não dualidade da luminosidade e vacuidade, revelando a não dualidade da luminosidade e da vacuidade, e manifestando momento a momento como a não dualidade da aparência e da vacuidade.

Isso não é teoria, não é alguma coisa abstrata. É a não mutável concretude realidade da nossa presença. Não está distante, não é alguma coisa para se buscar, mas já está sempre presente aqui mesmo onde nós na verdade estamos. Se nós olharmos agora, nós estamos aqui nesta livraria (local onde foi proferida a palestra). O espaço não é grande, ainda assim quando nós olhamos à volta, muitas, muitas coisas aparecem. Elas aparecem instantaneamente, quase magicamente, por inteiro em um campo indivisível. Mas quando nossos hábitos mentais de conceitualização começam a trabalhar, nós instantaneamente criamos imagens do que está “lá fora”. Nós podemos dizer “os livros desta prateleira são sobre filosofia indiana, enquanto os livros da prateleira abaixo são sobre mitos e lendas.” Os livros possuem títulos em suas colunas e você pode ver que eles foram cuidadosamente agrupados por conteúdo permitindo que você saiba onde está cada tema. Nós fazemos isso confiando em sinais que evocam a ideia de um significado verdadeiro. Por entendermos a linguagem, e possuímos o sentido de rede semântica na qual nós estamos operando, nós podemos alocar diferentes significados e valores. Se alguém que está interessado em yoga entrasse nesta livraria, eles poderiam ir até onde os sinais dizem yoga. Alguém que não está interessado em yoga, não iria lá.

Para cada um de nós, é através da seletividade é que nos tornamos pessoas individuais. Nós assumimos nossos padrões particulares “de perfil” nos interessando em aspectos particulares do mundo. Se nos interessássemos por tudo, nós rapidamente nos tornaríamos sobrecarregados por que nosso senso de identidade tem uma capacidade restrita. Eu sou assim porque eu não sou de outro modo - e por excluir “este outro modo” o “eu sou assim” não é capaz de incluir “o outro modo” sem deixar de ser o “eu sou assim”.

Pelo simples fato de termos aparentes infinitas possibilidades de escolha dentro de uma sociedade consumista torna-se difícil manter a nossa abertura básica. Uma vez que você comece a

ver o mundo não como aberto e radiante com as aparências como inseparáveis de sua base espaçosa, você fica preso às coisas - o que na verdade é meramente aparência. Para o ego existe uma terrível quantidade de coisas. Está em todo lugar e é sobrecarregador.

Por isso, para nos mantermos sadios, nós tendemos a ignorar muito do que está acontecendo. Quando nós caminhamos ao longo das ruas de Londres existem muitas pessoas, tanto barulho, caos, pessoas caminhando sem olhar onde elas estão indo. Então nós ligamos nosso walkman, colocamos nosso fone de ouvido e desligamos de tudo. Isto é um meio de protegermos a nossa própria forma quando nos experienciamos em movimento dentro de um mundo de outras formas. “eu tento manter o senso que eu sou eu e que eu sei quem eu sou.” Ou pelo menos eu posso insistir que eu sou aquele que conta muitas histórias sobre mim e através disso manter o senso de agente. Eu posso gerar diferentes versões de mim sendo quem eu sou e estas versões consolidando mesmo se elas não forem histórias felizes, elas confirmam que eu sou eu e que eu existo e que eu existo de modo conhecido. Por ser capaz de compartilhar algumas histórias com você que são compreensíveis - o que eu espero estar fazendo neste momento - então você está se confirmando para mim como alguém que pode participar no mundo das minhas histórias. Assim nos encontramos e nos achamos a nós próprios: com histórias. Nós somos seres comunicativos. A beleza disso é que isso pode criar um senso de intimidade, uma ausência de solidão. No entanto, existe um preço a ser pago uma vez que este método de auto identificação esconde a verdadeira luminosidade do eu e do outro.

COMO NOS MANIFESTAMOS NO MUNDO: TRÊS ASPECTOS

Do ponto de vista do Dzogchen, existem três aspectos de como nós realmente somos. **O primeiro é não manifesto. É a abertura da mente, a vacuidade da mente.** A presença básica da nossa consciência aberta não é alguma coisa que podemos encontrar. Não é alguma coisa que pode ser possuída. É como nós realmente somos, a intangível base sempre presente de estarmos aqui. Aberta e vazia, também é potencial infinito como a base para **o segundo aspecto, a exibição de tudo que ocorre.** Esta exibição aberta não está selecionada ou editada; é a clareza do imediatismo do campo da experiência. Por exemplo, você desceu as escadas para esta sala. Há pessoas aqui, muitas formas e muitas coisas acontecendo ao mesmo tempo. Você não precisa criar uma imagem do que está aqui, pois vem tudo de uma vez. Esta é a clareza instantânea da mente, a revelação da exibição do potencial infinito de nossa abertura básica. Dentro desse campo radiante, emergimos como **o terceiro aspecto, a especificidade única de nós mesmos,** momento a momento. Cada momento é único. Eu nunca me repito. Eu não sou uma coisa duradoura. No imediatismo da presença, cada momento é novo. Eu sou esse momento de florescimento, apenas isso. E então apenas isso. Cada momento é completo; cada momento é vazio de existência inerente; cada momento é a energia do Buda. A riqueza da aparência não precisa ser ordenada ou homogeneizada por conceitos. A clareza é intrínseca a essa exibição infinita e, portanto, permanecemos relaxados e presentes. Quando esses três aspectos da clareza e especificidade da abertura são descobertos, há uma presença brilhante e livre de conceitos.

No entanto, apesar de tudo estar disponível no frescor de cada momento, nós não sabemos “o que é” como uma “coisa” até nós começarmos a processar isso ao aplicar nosso aparato conceitual para identificar identidades. Consciência não tem necessidade desta construção conceitual. É uma clareza instantânea, uma presença instantânea e luminosa. Apesar disso, nosso ego se manifesta como ausência de consciência e luminosidade. É necessário esforço para criar

significado e se apóia no conhecimento conceitual para fazer isso. Desenvolvemos isso comparando e contrastando, gostando e não gostando, dizendo que essa pessoa é alta, tem cabelos longos e assim por diante. Nesta atividade, geralmente nos parece que estamos simplesmente percebendo o que realmente está aqui. As coisas, os itens que consideramos aqui, são percebidos de acordo com o modo como aprendemos a percebê-los de acordo com nosso atual modo de "corporificação". Consideramos essa percepção um relato preciso do que está aqui como está. Então, com base nisso, desenvolvemos nossas próprias opiniões sobre esses itens aparentemente auto-existentes. Elas parecem ser coisas que existem em si mesmas e, portanto, parecem estar inerentemente separadas de nós.

Mas este é realmente o caso? O que está emergindo, em seu vazio, é intangível. Não há nada para se apossar, nada para construir. Está imediatamente presente e dissolve-se imediatamente. Então, quando vejo algo como fortemente real, ou tão fortemente estabelecido em si mesmo, isso é porque lhe imputei uma essência interna, um fundamento interno ou autodefinição. Ela se torna isolada do campo de revelações. E esta entidade individualizada, seja uma cadeira, um livro ou uma pessoa, é algo que, em sua forma, eu posso apreender. Ao segurá-lo, o próprio ato de agarrar me dá uma sensação de poder: "Eu sei o que estou fazendo. Eu sei onde estou. Eu posso gerenciar minha vida." Quando essas coisas parecem existir, podemos movê-las em diferentes padrões. Esta é a nossa liberdade e nosso poder. A consistência desses padrões e o fato de que os padrões que eu gero são geralmente acessíveis e compreensíveis por outras pessoas, nos permite viver nesta grande *folie à deux*, ou melhor, *folie* em massa. Estamos todos presos em nossa imaginação de entidades verdadeiramente existentes.

Como sabemos, ao encontrar mudanças na política, mudanças na economia, mudanças em nosso corpo ao longo do tempo, mudanças na experiência de vida, inventamos e nos reinventamos na tentativa de manter a continuidade de nós mesmos. Procuramos encontrar, ou pelo menos estabelecer dentro do fluxo incessante de mudanças, alguns aspectos que podemos chamar com segurança de "eu, eu mesmo". Insistimos repetidas vezes que o que realmente somos é o que nós definimos ser - somos essa definição, essa memória, essa idéia. Sei quem sou acreditando nas histórias que posso contar sobre mim. É claro que conto às pessoas diferentes, versões diferentes da minha história, ou mesmo histórias bastante diferentes de acordo com a idade, sexo e papel da minha vida. Busco aprovação e formo minhas histórias para essa pessoa nessa situação. Mas onde está a essência duradoura em toda essa atividade? Ao me construir, traio minha esperança de revelar 'o verdadeiro eu'. As construções são adventícias, não intrínsecas e, por isso, não podem iluminar o que é intrínseco. Esse é o coração do problema - um problema que nenhuma quantidade de elaboração conceitual adicional pode resolver.

Quando somos crianças, nós podemos nos deparar com o irritante fato dos nossos pais estarem tentando nos inventar. Eles têm uma idéia sobre quem você realmente é e tentam aplicar isso a você, para que você se torne a pessoa que eles pensam que você é. Isso começa a desaparecer com o passar dos anos e descobrimos que, em vez de confiar em outras pessoas para nos dizer quem somos e internalizar esse significado, podemos realmente produzir nosso próprio significado. Imaginamos o mundo de maneira diferente, segundo o que consideramos nossos "próprios termos".

Essa atividade imaginativa seria um mero comentário sobre o que existe, ou revela algo mais fundamental? Estamos imaginando o que está aqui? Quando examinamos atentamente a realidade de nossa experiência e deixamos que ela se revele, vemos que imaginamos a essência aparente, o substantivo, e imaginamos as qualidades, os advérbios e os adjetivos. Um substantivo é geralmente considerado para representar, representar e nomear com precisão algo que existe, algo que existe como ele mesmo. Essa "coisa em si" é então capaz de carregar as qualidades que lhe são atribuídas. Ah, agora sabemos onde estamos! Isso é isso e aquilo é aquilo. Nossa crença em nossas suposições compartilhadas culturalmente disfarça o fato de que nós mesmos estamos reificando aparências transitórias emergentes em entidades "reais". Este é o fruto da nossa atividade mental. Esta é a nossa invenção básica, a nossa imaginação. Este é o mecanismo que mantém nossa ilusão, nosso auto-engano.

Então dizemos: "Esta é uma maçã. É uma maçã deliciosa".

- Onde está a maçã?

- Bem, está aqui.

- Mas onde fica?

- Está em um prato.

- Como ficou em um prato?

- Bem, veio em uma bolsa.

- De onde veio isso?

- Da loja... que veio do fornecedor, que veio da árvore, que veio da semente...

A maçã está sempre em algum lugar, você nunca vai encontrar uma maçã por ela mesma. Isso é impossível. Todas as coisas, formas, aparências, surgem em dependência e conectividade. Não existem itens individuais que não sejam dependentes e incorporados em uma matriz variável de fatores de suporte.

Também estamos sempre em algum lugar. No momento, estamos aqui nesta livraria. Às sete e meia, estaremos do lado de fora lá na rua e nossos caminhos se separarão. Iremos em direções diferentes, mas cada um de nós sempre estará em algum lugar. Ou seja, o eu e seu ambiente são inseparáveis. Sujeito e objeto são inseparáveis, pois compartilham o mesmo campo de emergência.

Isso aponta para outra qualidade de não dualidade: enganamos a nós mesmos quando nos privilegiamos como definidos internamente e projetamos em fenômenos externos nossa crença em sua essência interna verdadeiramente existente. A não dualidade não é um policial - você é livre para se iludir em sua fantasia de dualidade, mesmo sem se afastar da realidade da não-dualidade. Não entendemos nem nos abrimos para a natureza ilusória dos fenômenos. Buscamos solidez no movimento incessante dos eventos que constituem nosso mundo. A solidez esperada e imaginada é como a terra; o fluxo real da experiência é como a água. Quando misturamos terra e água, obtemos lama - e então nos encontramos presos no pântano do samsara.

A rede onírica que ocupamos o tempo todo é apenas um jogo de nossa mente. Se pudermos ver a ausência de existência inerente em nós mesmos e em todos os outros fenômenos, se estivermos presentes, fundamentados e centralizados em seu desenvolvimento, descobriremos que somos intrinsecamente éticos e bondosos. Com a sensação de ausência de substância verdadeira em nós mesmos, sentimos a fragilidade da vida. A vida não é uma coisa, mas padrões de energia que são facilmente influenciados e influenciados por outros padrões existentes. Quando vemos que outras pessoas também são assim, vemos que, de fato, toda aparência é um padrão de energia, um momento no infinito da conectividade. É como o vento. Quando o vento, que é o ar, move o ar, ele também se move de maneiras insondáveis. Tudo isso pode parecer um pouco esmagador. Mas como posso entender a vida se é tão diferente do que sempre pensei que fosse? Como posso me manter aberto a essa incrível complexidade da existência?

O MUNDO COMO MOVIMENTO DINÂMICO

Nosso mundo é movimento, o padrão incessante dos cinco elementos: terra, água, fogo, vento e espaço. Quando esses elementos começam a se tornar mais aparentes para nós, começamos a ver o mundo como dinâmico, como a exibição aparecendo e desaparecendo diante de nossos olhos. É como uma brisa suave no verão que sopra em sua bochecha, "Oh!", E depois desaparece. Cada momento é assim - inegavelmente aqui, intangível, depois se foi. O padrão da aparência não é aleatório e caótico, nem fixo e imutável. O padrão da aparência pode ser de curta ou longa duração, dependendo das circunstâncias. É vital que prestemos atenção à clareza do padrão à medida que ele muda - essa ordem efêmera é coerente, em sua não dualidade, com uma base sempre aberta. Se não estamos acordados para essa não-dualidade, é provável que conflitemos aparência e conceito. Então o nome e o conceito que aplicamos parecem estabelecer a substância do que encontramos. Por exemplo, 'Londres' é um nome, um sinal basicamente vazio que pode ser usado para se referir a milhões de momentos de nossa experiência de viver aqui. Londres é movimento e nome. Não há 'Londres' definível e fixa para Londres. Londres é uma miríade de riachos de experiência, mudando e mudando para todos os que dela participam. A lacuna entre o nome duradouro e o fluxo real está oculta por nosso próprio apego à nossa Londres reificada.

Quando despertamos para isso, podemos continuar a nos envolver com todos os nossos pontos de referência familiares, nossa rua, nossos amigos, nossos sapatos. Eles aparecem como sempre apareceram, ainda mais brilhantes e frescos à medida que são gradualmente aliviados do fardo obscurecedor de tudo o que projetamos sobre eles.

Se vamos participar do campo luminoso de seu desenvolvimento, temos que relaxar. Nosso desejo de controle, em vez de ser uma função estabilizadora e tranquilizadora, começa a parecer problemático. Nossa necessidade de previsibilidade introduz uma essência e uma realidade verdadeiras imputadas nas aparências, entorpecendo-nos a sua atualidade. Queremos construir muros que definam 'eu sou eu aqui, você está lá fora'. O ego trabalha da mesma maneira que o sistema econômico, com uma tensão contínua entre livre comércio e protecionismo. Eu preciso de você, no entanto, quero ser totalmente autônomo, autodefinido e fiel a mim mesmo. Viver com essa contradição é doloroso. A saída dela não pode ser encontrada no isolacionismo. O outro como potencial não é o problema. A questão principal é a minha própria fixação, o meu senso de mim mesmo, o fato de me considerar uma coisa duradoura e conhecível. O relaxamento diante destes processos permite que as algemas forjadas pela mente caiam sozinhas. Fazemos parte do todo inclusivo, a grande mandala da iluminação universal.

Nosso próprio corpo mostra sem esforço que precisamos interagir para permanecer vivos. Nós inspiramos e expiramos. Nós comemos e bebemos, agimos e reagimos. Somos processos que fazem parte do movimento geral de processos e, no entanto, também queremos ter estabilidade. Quando não conseguimos encontrar estabilidade intrínseca ou terreno imutável, procuramos impor ordem e previsibilidade. Como resultado, tendemos a ficar tensos. Ficamos ansiosos e preocupados com o fato de o mundo não ser do jeito que queremos. Isso pode facilmente levar à depressão e frustração. Quando relaxamos, talvez usando álcool para nos ajudar a relaxar o controle, muitas vezes acabamos por nos expandir em todas as direções. Depois temos que nos apertar novamente. Na vida, frequentemente nos movemos entre muito apertados e muito frouxos, pulsando entre polaridades.

O caminho do meio, a presença fundamentalmente aberta a tudo que é a verdadeira base intrínseca da estabilidade e da facilidade, fica oculta por nossa própria atividade mental. Não há deus ou demônio fazendo isso conosco. Nós não estamos sendo punidos. Estes são simplesmente padrões. Ou estamos cientes do fundamento do padrão e permanecemos em sua clareza intrínseca, ou imaginamos essências definidoras internamente nesses padrões e, desse modo, nos ligamos à tarefa interminável de interpretação.

MEDITAÇÃO DZOGCHEN

A visão já delineada aponta para a natureza ilusória das limitações que parecem nos prender. Elas não têm poder próprio - na verdade, nos prendemos por imaginar entidades reais separadas. Essa atividade mental desnecessária e inútil passou a parecer verdadeira e normal para nós. A meditação em dzogchen não é outra atividade especial de construção. É simplesmente relaxar na fusão de ser e fazer, de modo que nossa identidade incontida possa se revelar. Meditar é acolher-nos de volta à amplitude da base sempre presente de nosso próprio ser. Com essa abertura de ser, não somos algo como: não somos uma banana em vez de uma pêra; nós não estamos sendo um homem ou uma mulher. Estamos 'sendo' no sentido de vitalidade, a inegabilidade do frescor de estar aqui. Apenas sendo. Simplesmente sendo. Essa presença pura não está descansando em nada. É inseparável da espacialidade infinita que abriga tudo e que revela tudo como sua própria exibição intangível. Com a clareza dessa experiência direta, não mediada por conceitos, é óbvio que quanto mais nos apegamos a substâncias aparentemente sólidas, mais deludidos estaremos.

O problema que temos é a nossa longa história de apego às entidades, de construção de imagens e histórias sobre elas. Nós aprendemos isso em nossa família, na escola, aprendemos em muitos contextos. Fomos incentivados a aprender as coisas e a usar o que aprendemos da maneira como aprendemos, a passar nos exames, obter certificados e conseguir um emprego. Com um emprego, agora podemos obter dinheiro e, com dinheiro, podemos tirar férias e nos sentir bem-sucedidos, normais e felizes.

Dedicar-nos ao desenvolvimento de habilidades para padronizar o eu e o ambiente pode parecer uma boa maneira de viver, mas é bastante desgastante. Quando você é jovem e saudável, se tem muita energia, a vida está se abrindo e há muitas possibilidades novas. Então, tentamos isso, depois tentamos aquilo e acumulamos memórias e experiências - mas talvez nunca cheguemos a lugar algum. Ano após ano, estamos correndo, correndo, fazendo e fabricando, mas há um buraco em nosso balde - a vida vaza e, portanto, temos que continuar preenchendo nosso senso de identidade, tentando reforçá-lo com mais experiências fugazes. Tudo é transitório, impermanente,

então o que podemos realmente encontrar para nos segurarmos? O ego quer se apegar às coisas e obter um pouco de segurança e gerencia essa tarefa impossível pela mágica do auto-engano. Ao fingir que nossas idéias abstratas são realidades concretas, podemos, por um tempo, habitar nossas próprias fantasias e nos assegurar de que estamos bem e que encontramos verdadeiro valor.

No dzogchen, meditar é aliviar-se dessa doença. Abandonando a ansiedade exagerada que diz: *"Se eu não tiver algo em que me agarrar, vou desmoronar, desaparecer, ficar sobrecarregado ou sofrer um colapso. Preciso desses apoios para poder dizer a mim mesmo quem eu sou."* Ou seja, *"Minha autonarrativa é o mecanismo definidor, a fábrica que produz minha identidade. Se essa fábrica for fechada, quem serei?"* Não podemos imaginar quem seríamos e o que estaria à nossa volta, pois sempre confiamos em conceitos para preencher o espaço, para nos dar as ferramentas para pensar, imaginar, criar. Se deixássemos isso de lado, poderia haver apenas espaço ... *"e então a quem eu seria, uma vez que tenho que ser alguém, alguma coisa, em algum lugar?"*

Estaríamos presentes no espaço aberto como espaço aberto. Essa consciência é conhecida em sânscrito como *Vidya* e em tibetano como *Rigpa*. É uma iluminação não conceitual, na qual tudo é revelado diretamente, sem interpretação. Por exemplo, quando saímos daqui e vamos para a rua, a rua está lá. Podemos olhar para os prédios e perceber como eles costumam ter o ano em que foram construídos esculpido em uma placa. Isso nos dá uma história e uma base para a construção da história dos edifícios, mas, em termos de nossa experiência imediata real, tudo está totalmente formado aqui no momento de nossa experiência. Tudo já está instantaneamente completo. É como é e não é tornado mais completo pelo nosso comentário. O que adicionamos com os nossos pensamentos encobre o real, em vez de o revelar. As pessoas estão aqui, os carros estão se movendo e os ônibus estão descendo a estrada - cada momento já está completo nele mesmo. Cada momento é inteiro e surge em sua totalidade de uma só vez. Essa é a clareza da exibição do potencial da consciência aberta.

Na meditação, nos libertamos de nossas preocupações e isso exige uma mudança de paradigma. Em vez de pensar que tenho que me desenvolver, acumular mais qualidades e criar mais capacidade de sobreviver neste mundo complicado, a prática é simplesmente de relaxamento e abertura. Relaxamento e abertura. Nosso ego conectado e hiper-vigilante não gosta nada dessa mensagem, porque, para o ego estar no trabalho, checar as coisas, saber o que é, é o que me mantém seguro. No entanto, quanto mais praticamos, mais vemos que há uma profunda segurança ao permitir que a mente se liberte. Como um riacho descendo uma montanha íngreme que balança em seu curso inicial e após se torna uma cachoeira onde a água cai em queda livre.

Quando nos sentamos na prática, a mente está em queda livre. Nós não sabemos o que vai acontecer. Nós não precisamos saber o que vai acontecer. Então, em vez de nos preocuparmos com o que está por vir, em vez de olhar para trás o que acaba de ocorrer em nossa mente, permanecemos presentes a cada momento da experiência, como ela surge agora; e agora; e agora sem chegar a lugar algum. Começamos a sentir que a progressão linear é uma história que contamos a nós mesmos. Tudo está acontecendo neste momento e este momento é infinito, assim como todo e qualquer momento. A quietude intrínseca infinita de cada surgimento nos alivia da necessidade de estar no comando. A vida é auto-classificada como é. Estar relaxado na consciência aberta é a base da hospitalidade que oferecemos a todos os diversos fenômenos e situações que ocorrem. Quando provamos a presença infinita de cada momento e vemos sua auto-liberação, nosso ego-ego ansioso

pode relaxar e fundir-se novamente em sua própria base de abertura. Ele foi perdido e alienado por muito tempo, mas agora tem a chance de voltar para casa, onde sempre esteve. O ego não é o inimigo: é quem somos quando não estamos acordados para quem verdadeiramente somos.

Quanto mais nos habituamos com esta prática, mais despertamos para outro aspecto da "grande perfeição", o fato que toda experiência já estar na mente. Existe apenas uma base, uma fonte, que é a mente luminosa que é vazia de auto-substância. Não há outra fonte geradora ou fábrica em lugar nenhum. Não há importação e exportação. Está tudo imediatamente aqui. Permanecendo presente nesta prática, há o surgimento e a passagem dos raios de brilho da própria mente. Esses raios se manifestam como pensamentos, sentimentos, sensações e tudo o que surge para nós através dos nossos sentidos. Enquanto vivermos em nossa bolha aprisionadora de isolamento, esses surgimentos se apresentarão embaralhados alternando os que estaremos fundidos e identificados e aqueles que despertaremos aversão. As coisas não são realmente o que normalmente as consideramos assim como nós também não o somos. No entanto, sem que eles precisem ser alterados no padrão de sua aparência emergente, sua luminosidade intangível é revelada simplesmente por nossa não interferência. Para nos abirmos à revelação direta de como ela é, precisamos relaxar nosso esforço habitual de identificação com os aspectos subjetivos ao que quer que surja do campo emergente. O que considero ser "eu, eu mesmo", não é básico nem central, mas na verdade é um véu de radiação escura que obscurece a abertura radiante da "minha própria mente".

Nesse contexto, dizer 'minha própria mente' não é o mesmo que dizer 'meu próprio relógio' ou 'meus próprios sapatos'. Normalmente, quando dizemos que algo é uma propriedade de alguém, é uma posse, é algo que se tem. Temos livros, dinheiro, um parceiro... Nós nos situamos em relação ao que possuímos. Mas quando dizemos "minha mente", ou "minha própria mente" ou "o brilho da minha mente", isso não é revelado através da apropriação, não através da apreensão e construção de uma imagem dela. É diretamente revelado por e como participação no desenrolar incessante.

A consciência é livre de propriedade. Ou seja, o que consideramos ser nosso eu pessoal é realmente impessoal, pois não possui selo individualizado e isolado de identidade e autodefinição. No entanto, paradoxalmente, o estado impessoal se manifesta como a especificidade única de cada um de nós aqui. Cada um de nós tem suas próprias posturas, gestos, vocabulário que usamos e assim por diante. Somos apenas nós mesmos e mais ninguém, e, no entanto, a base do 'nosso' ser não nos pertence.

Portanto, há uma inversão aqui. Em vez de começar por nós mesmos e nos movermos para o exterior a partir daí, em vez de verificar onde estamos e o que está acontecendo, confiando na interpretação conceitual, podemos relaxar na base aberta. Ao fazer isso, descobrimos que somos revelados a nós mesmos continuamente em um modo após o outro. Esses modos, o desenvolvimento do potencial da mente, não são criados intencionalmente pelo ego. Eu não sou o criador ou fabricante de 'minha experiência'.

Por exemplo, se você for tomar um drinque com um amigo após essa conversa, se sentará e começará a conversar. Antes de chegar ao café, você pode não ter idéia do que vai dizer. Mesmo que você tenha algo no fundo da sua mente sobre o qual deseja falar, não tem idéia da ordem em que a conversa se desenrolará. Quando você está realmente sentado com seus amigos e vê o rosto

deles, tem uma sensação de estarem disponíveis para ouvir ou não. Talvez você já esteja conversando há muito tempo; talvez eles pareçam querer conversar e que você deva ouvir... Você faz parte de um campo de pulsação em movimento e você precisa estar presente e atento para permanecer no ritmo dessa pulsação em desenvolvimento. Estar preocupado com seus próprios pensamentos e sentimentos vai atrapalhar sua conectividade e temporalidade. Você perderá a batida, entrando muito rápido ou muito devagar.

Uma conversa é uma co-criação. Sujeito e objeto não são dois domínios separados. Eles são na verdade como duas asas de um pássaro. Eles estão pulsando o tempo todo juntos. Você não pode ter um sujeito sem um objeto. Você não pode ter um objeto sem um sujeito. Tanto o sujeito quanto o objeto são o movimento da energia da mente - que é e não é "minha" mente.

Nesta época do ano, vemos flores desabrochando em toda parte; elas crescem a partir de bulbos ou raízes. O que vemos é a flor acima do solo, mas sem o bulbo ou a raiz, elas não estariam florescendo. Somos como a flor: a raiz do nosso ser está embaixo da terra. Ou seja, é invisível para nós. O que é visível são os padrões da experiência interativa. E assim por diante, momento a momento, algo está acontecendo. Estamos felizes, tristes, queremos mais disso, queremos menos daquilo... Somos pulsatórios e todos ao nosso redor são pulsatórios. Somos um movimento dinâmico emergindo de uma base de vacuidade aberta.

Mantenha-se relaxado e aberto na vida cotidiana e deixe a vida viver através de você. Tudo o que fazemos é movimento. Levantamos, limpamos os dentes, fazemos xixi, preparamos um café, corremos para começar a trabalhar e vamos trabalhar. O que nós fazemos? Abrimos a porta, entramos no saguão, talvez subamos algumas escadas, sentamos em uma mesa, consultamos e-mails, conversamos com um colega, planejamos uma reunião ou o que o nosso trabalho envolve. Talvez você esteja um andaime e faça algo muito físico. De manhã à noite tudo é movimento. O corpo está sempre em movimento, em interação.

Podemos formular a história de nossas vidas para nós mesmos como 'estou fazendo isso. É assim que passo meus dias.' Podemos ter uma modalidade auto-referencial do discurso, pela qual dizemos a nós mesmos que 'eu sou quem quer que eu diga que sou a mim mesmo'. Desde que eu possa contar incontáveis histórias, este processo não terá fim. Então vivemos completamente envolvidos por uma névoa abrangente de memórias, pensamentos, planos. Ainda assim, de modo invisível e não dual, a base sempre aberta se manifesta e penetra toda e qualquer experiência possível. O nevoeiro também surge desta base. Como a base está aberta, gera tanto clareza quanto obscurecimento. A clareza está presente como a auto-iluminação intrínseca da base. A base revelando a si mesma através da exibição da aparência - ainda assim, nunca é um objeto a ser apreendido. O nevoeiro que surge é como o brilho aparece quando é percebido como algo. Essa aparência é uma revelação do real, mas não revela diretamente o real. É uma imaginação deludida de substancialidade reificada. Embora pareça substancial, quando prestamos atenção a ela sem ser cativado por ela, vemos que é como um sonho ou, às vezes, um pesadelo - um jogo de ilusão aparentemente real e cativante. Uma vez percebida esta irrealidade, ela se torna um convite para nos livrarmos da seriedade e da auto-importância, uma vez que, de fato, não há verdadeira diferença entre a realidade da abertura básica e o que é aparentemente substancial.

Quanto mais relaxamos, mais somos capazes de nos movermos de forma intuitiva, com menos planejamento e mais conectividade. Por quê? Porque estamos permitindo que o mundo nos mostre como ser. Constatamos que o frescor da abertura da base do ser abre infinitas, infinitas e infinitas possibilidades de participação. Descobrimos que nos manifestamos de modo imaginativo em um mundo de imaginação livre de reificação e que a ilusão é o jogo da clareza da mente vazia.

O resultado é que experimentamos muito menos problemas. A vida fica mais fácil. E quando a vida fica mais fácil, não estamos tão preocupados. Se estamos menos preocupados, encontramos mais espaço para estar disponíveis, para sermos receptivos. Como estamos menos apegados às agendas, podemos agora responder mais à especificidade única das diferentes pessoas que encontramos.

Dessa maneira, temos a união de sabedoria e bondade, na qual a sabedoria está vindo a base aberta e vazia que nos liberta da ilusão de possuir, e a bondade é permanecer em relação, permitindo que nossa vida seja co-emergente à medida que participamos com outras pessoas. Em vez de ter uma mentalidade ditadora, na qual delineamos nosso grande plano e depois tentamos impor ao mundo, encontramos a nós mesmo sendo preenchidos pela vida como ela é. Seja como for a vida, é apenas isso, como é, momento a momento.

O vazio, o vazio não nascido, presente desde o início, o ventre da grande mãe, é a abertura dentro da qual ocorrem todos os padrões possíveis de manifestação. Quando nos libertamos de tentar cercar certos aspectos como 'eu' e separar os demais aspectos como 'outros', temos a verdadeira comunhão. Onde há um terreno comum, você se preocupa com o bem estar de todos, o bem comum.

À medida que nos tornamos menos isolados, em vez de dividir e projetar, despertamos para a integração. Na verdade, não é que tenhamos que integrar qualquer coisa, porque tudo já está sempre integrado. O que a não atividade da prática de meditação faz é evitar a desintegração. É o movimento de nossa mente que está separando, dividindo e privilegiando uma coisa sobre outra.

Relaxar e permitir que as coisas aconteçam não leva à loucura; não somos deixados com o caos. Em vez disso, a luminosidade mostra seu brilho. Então começamos a ver: 'Eu já estou no interior'. Todo o nosso esforço e ansiedade solitários sobre como estamos indo desaparecem como a névoa da manhã. Aqui estamos, e está tudo bem; somos parte do fluxo, seja ele qual for.

Dzogchen indica que não somos uma coisa. Somos uma onda no oceano da revelação. A questão é como se manter presente no momento da experiência. A princípio, é útil observar como sabotamos esse frescor e plena vitalidade entrando em devaneios, autocríticas, fantasias de compensar as dificuldades da vida e assim por diante. Começamos a perceber nossa tendência a entrar em um domínio da construção mental, em vez de permanecer com a abertura dos sentidos.

A tradição dzogchen fala sobre meditar 'céu com céu'. O mundo é como um céu aberto e, movendo-se neste céu, muitas nuvens e arco-íris diferentes surgem como os eventos aparentemente "externos" que ocorrem, casas, cães e assim por diante. O que consideramos "minha mente" também é como o céu, aberto e cheio de nuvens e arco-íris surgindo como todos os fatores aparentemente "internos" de pensamentos, sentimentos, lembranças e assim por diante. Quanto

mais relaxamos e permitimos que esses espaços abertos sejam contíguos, em contato e, de fato, sem separação, as nuvens e o arco-íris são revelados como tendo um gosto igual, o gosto do esplendor vazio da mente. Então não somos felizes, felizes, felizes quando vemos um arco-íris e triste, triste, triste quando está chovendo. Ambos surgem e passam sem deixar vestígios. Tornamos o espaço hospitaleiro, próximo e inseparável da experiência de tudo. Em vez de sermos condenados infinitamente a escolher o que eu gosto e evitar o que não gosto, que é uma atividade muito exaustiva, nos encontramos presentes com a riqueza da vida.

Em vez de ser uma pequena essência pura que pode ser definida como 'meu verdadeiro eu' ou 'meu eu real', descobrimos que o eu é como uma cornucópia. É infinitamente aberto e infinitamente cheio. Sua plenitude é seu vazio. Se fôssemos apenas uma coisa e realmente somente isso, não poderíamos ter quaisquer outras experiências. Seria o fim da história. Mas todos os dias temos muitas experiências. Somos um fluxo de experiência no campo radiante da consciência. Bem, não foi isso que aprendemos na escola!

Temos a sorte de poder herdar muitas dessas grandes tradições do leste. Elas foram refinadas por milhares de anos. Este é um momento maravilhoso e precioso, no qual podemos acessar a riqueza desse campo aberto, onde novas expressões autênticas da verdade imutável estão ocorrendo incessantemente. Em vez de desperdiçar nosso tempo expressando a interpretação conceitual de nosso ego do que está ocorrendo, se desejamos despertar, precisamos começar hoje a usar a tradição para encontrar nosso próprio fundamento não conceitual. Então, novos modos começarão a surgir, modos autênticos e não duais, a revelação harmoniosa da integridade intrínseca.