

# Encontrando seu caminho para casa: uma introdução ao dzogchen

---

*Ensinamentos dados por James Low*

*Amorebieta, Espanha*

*1-20 junho, 2010*

*Transcrito por Deniz Csernoklavec*

*Editado por James Low e Barbara Terris*

*Traduzido por Aline C. da Costa*

*Revisado por João Vale*

## Trechos

*No Tibete, dizia-se que o dzogchen estava antes da chegada do budismo. Estava lá antes da religião bön também. Ou seja, não é um sistema inventado, mas é algo que esteve, e está, sempre lá, e ao qual as pessoas, em todos os lugares, em todos os tempos, têm acesso.*



*A visão do dzogchen indica que você precisa estar totalmente presente para estar tão conectado quanto possível a tudo o que existe no indiviso e ininterrupto campo fenomenológico, que inclui você mesmo. Do estado de relaxamento, seu movimento espontâneo estará conectado à situação. Então a atividade é sem esforço e intrinsecamente ética. Os textos do dzogchen descrevem isso como "o caminho da não-meditação", porque quer estejamos sentados ou nos movendo e estando com outras pessoas, nós não temos nenhum objeto importado de meditação.*



*Todo esse mundo é o mesmo rio, mas cada um de nós é um pequeno movimento. No entanto, quando nos sentamos dentro dessa bolha de nós mesmos, protegemos nossa diferença das outras pessoas porque queremos ser únicos e especiais. No entanto, na verdade, somos feitos das mesmas coisas que todo mundo. Isso não significa que somos os mesmos que as outras pessoas. Nós não somos iguais nem diferentes; somos formas únicas que são inseparáveis.*



*O corpo não é uma coisa, é um grande rio de mudança, e o mesmo vale para sensações, sentimentos e pensamentos. Quando começamos a experimentar o movimento incessante da experiência percebemos que dentro desse movimento não há nada em que nos agarrar. No entanto, não nos perdemos, porque a base desse movimento está completamente imóvel.*



*Se você sair de barco e o vento soprar um pouco, poderá ver as ondas em movimento. Então vem uma gaivota, e aterrissa no mar. Ela estava voando e agora está sentada na água. Está descansando um pouco, mas aquilo no que ela está sentada está se movendo. É assim. O pensamento está se movendo na sua mente como as ondas no mar. Surgem outros pensamentos e "Ah", você pensa: "Eu posso ficar aqui". No exato momento em que você pensa: "Ah, é aqui que eu pertencço", você está sendo movido. Toda manifestação é dinâmica, e é por isso que temos que olhar de novo e de novo e de novo, de forma que realmente vejamos a diferença essencial entre quietude e movimento.*



*O movimento nunca fica parado; você não pode fazê-lo parar. A única coisa que está parada é a presença, e ela nunca se move.*



*Quando a vida é dura, é difícil confiar que o despertar é fácil.*

## Índice

---

Os princípios básicos do dzogchen .....	4
Estabelecendo e acalmando a mente .....	5
O que pode parecer natural é de fato bastante artificial.....	6
O refúgio é como um guarda-chuva - você vai se molhar se o largar .....	7
Um estado natural de perfeição .....	7
Tornando-se mais à vontade consigo mesmo.....	8
A ilusão da existência .....	9
Narrativa .....	9
Prática .....	11
Dzogchen: tudo já é perfeito .....	12
Tantra: transforma comum em perfeito .....	13
Dzogchen: kadag e lhundrup .....	14
A vacuidade está ligada à questão do tempo .....	16
A inapreensibilidade do eu .....	18
Relaxando nosso corpo, fala e mente .....	19
Sendo flexíveis .....	20
Não nos sentindo esticados como um elástico .....	21
Nossa respiração é nossa amiga .....	22
Se soltando quando você fica preso .....	23
Pensamentos estão se movendo <i>através</i> de mim .....	24
O imediatismo da percepção é auto-organizador: nada mais precisa ser feito.....	25
O primeiro ponto de Garab Dorje: desperte na sua verdadeira natureza .....	26
Tudo o que vemos é como uma ilusão, mas as ilusões têm a sua própria lógica .....	27
O centro da minha existência está sempre fora de mim .....	28
Práticas de abertura: Phat! .....	29
Phat! é o som da sabedoria e compaixão .....	30
O que o budismo quer dizer com "vacuidade" .....	31
Práticas para abertura: Guru yoga .....	32
"Guru" inclui todas as pessoas com as quais você aprendeu .....	33
A base da experiência é vazia .....	34
A experiência é tudo o que temos: diferentes maneiras de ver o mundo.....	35
Minha experiência de mim mesmo emerge ao mesmo tempo que a minha experiência do mundo.....	36
Perguntas a fazer sobre a nossa mente: sua forma, tamanho, cor.....	37
Perguntas sobre atenção plena e lucidez .....	38
Como aprendemos?.....	40
Metáfora de uma barraca e da vareta da barraca .....	40
Quanto mais tentamos estar no controle, mais perigoso o outro parece .....	41
Segundo ponto de Garab Dorje: permaneça fiel à experiência de abertura .....	44
Nós surgimos em relação a outras pessoas .....	44
Terceiro ponto de Garab Dorje: simplesmente continuar dessa maneira .....	45
Prática: relaxando na expiração .....	45
As funções dos rituais .....	46

## Os princípios básicos do dzogchen

Os princípios básicos do dzogchen são importantes, porque o dzogchen, como prática e como entendimento, é diferente de outros caminhos no budismo. Na visão do dzogchen a base, ou a base do despertar, é algo que nós já temos e, portanto, o caminho para despertar não é um caminho que *vá* para outro lugar, e o resultado do despertar não é *estar* em outro lugar. Em vez disso, é encontrar uma maneira de estar totalmente presente como você mesmo, o que é revelado através da abertura da possibilidade de explorar "*O que significa ser você mesmo?*"

Para que isso ocorra, precisamos desenvolver uma capacidade de nos observar em toda a extensão da nossa manifestação. Pensamentos, sentimentos, sensações, movimentos do corpo e assim por diante formam os constituintes dos quais surgimos como nós mesmos. Se nos identificarmos completamente com esses fatores, eles parecem ser a definição de quem somos.

Um aspecto da observação é a clareza através da qual todos esses diferentes fatores são revelados apenas como eles são. De fato, existimos como a coemergência ou integração dos dois fatores: uma abertura que revela *tudo* o que está presente e a *natureza precisa* de tudo o que está presente. Isto é não é algo místico, não é algo simbólico; não pertence a nenhum sistema particular de interpretação. A meditação dzogchen resiste à tentação de cair na interpretação.

Desde a infância, nossos pais, professores e empregadores foram nos encorajando a tentar entender um pouco mais e pensar um pouco mais e, portanto, repousar em pensamentos como blocos de construção para estabelecer entendimento. Nitidamente, conhecer o mundo e como ele funciona traz um tipo de clareza, mas as condições mudam e o nosso conhecimento acumulado fica rapidamente desatualizado.

No dzogchen, pretendemos despertar para uma qualidade de lucidez, um tipo particular de conhecimento que não depende das circunstâncias. O aspecto mais importante dessa prática é a confiança na sua capacidade de relaxar. De um modo geral, quando lemos textos budistas, eles explicam que a base do samsara é a ignorância, levando ao apego. A palavra "ignorância" pode criar o sentimento de que há algum tipo de distúrbio cognitivo e que precisamos aprender mais para nos livrar da ignorância. Contudo, do ponto de vista do dzogchen, o problema é mais um problema ontológico sobre a natureza do ser. Ou seja, ao nos alienarmos de nós mesmos e da base do nosso ser, surge uma ansiedade, e essa ansiedade nos leva à atividade. Por exemplo, quando há um acidente ou algo difícil em nossas vidas, tendemos a pensar: "*Oh, o que devo fazer?*" Tornamo-nos mobilizados e prontos para nos tornarmos muito ativos.

É claro que nesse estado de excitação e agitação, nossa atenção seletiva identifica muitas coisas que precisam ser feitas e quanto mais fazemos, mais há para fazer. Toda religião é muito generosa em apresentar milhares de coisas para nós, pessoas ativas, fazermos! Você pode fazer prostrações todas as manhãs, então encher as suas tigelas de água, depois limpar o seu altar e existem esses muitos mantras para dizer... Portanto, sempre há algo a fazer. No budismo tibetano existem milhares de deidades diferentes. Primeiro você reza para os budas, depois para todos os bodisatvas, então para todas as deidades, e então para todos os protetores do darma. Há muitos louvores a serem feitos. Como você disse olá para eles uma vez, da próxima vez que você se aproximar deles tem que chamá-los pelo nome, caso contrário é um pouco rude ... Esse tipo de atividade é boa atividade, mas *é* atividade.

No dzogchen, estamos preocupados em entender a natureza da atividade. Ou seja, o que é o movimento do corpo, o que é a experiência de falar? O que é a sensação no corpo? O que é a emoção? O que é a experiência de ouvir, comer, andar e assim por diante?

[Um telefone toca na sala] Esses telefones foram inventados para mantê-los ocupados. Vocês podem imaginar o buda sentado em Bodhigaia, debaixo da árvore bodhi, pronto para se iluminar e então toca o telefone. É a mãe dele. *“Você está bem, querida? Ouvi dizer que você estava emagrecendo...”*

### Estabelecendo e acalmando a mente

Então agora vamos fazer algumas práticas simples para chegar e nos acalmar, permitindo que nossa atenção se acomode em um foco simples. Acomode sua atenção em um objeto externo, como uma marca no chão, ou concentre-se na sensação da respiração entrando e saindo das narinas. Nos sentamos com a coluna reta, ombros relaxados, queixo levemente para baixo, a língua apoiada no palato duro superior. Os olhos estão ligeiramente fechados e olham para baixo na linha do nariz; a boca está ligeiramente aberta e nós não controlamos a nossa respiração. Depois de ter decidido o seu foco, desenvolva uma clara intenção de que *“É isso o que eu vou fazer”*. Se você descobrir que sua atenção se desvia para outra coisa, então assim que você se conscientizar disso, apenas gentilmente chame sua atenção de volta ao seu foco.

A prática de ternura e gentileza na meditação é muito importante. É uma maneira de curar algumas das feridas que se desenvolvem ao redor do coração com base nas duras mensagens que recebemos de fora e que continuamos a enviar para nós mesmos, nos culpando, julgando, criticando e assim por diante.

Então, apenas volte ao foco e fique nele. Faremos isso por cerca de meia hora.

### [Meditação]

O principal objetivo da prática que acabamos de fazer não é desenvolver nenhum insight específico, mas simplesmente acalmar a mente cultivando uma espécie de desinteresse. Ou seja, os conteúdos usuais da mente, que normalmente achamos fascinantes e que nos atraem para todos os tipos de desenvolvimentos, pensamentos e associações, agora estão autorizados a passar sem que tenhamos qualquer interesse particular.

Esse tipo de prática é algo que você pode fazer periodicamente para desenvolver a sua capacidade de atenção focada, mas do ponto de vista do dzogchen não é útil tê-la como a sua principal prática de meditação. O principal objetivo da prática budista é desenvolver sabedoria e compaixão e se a mente é apenas muito calma e imperturbável, não há sabedoria nem compaixão. No entanto, o que essa prática *pode* fazer é começar a criar algum espaço, uma espécie de perspectiva, para que você comece a ter uma escolha: *“Vou me envolver ou não?”* Quando a nossa mente é muito distraída, adquirimos o hábito de reatividade ao que quer que venha, quer pareça ser interno ou externo.

Assim, ao acalmar a mente, damos a nós mesmos o senso ou a capacidade de parar e olhar antes de nos envolvermos. Isso nos ajuda a começar a ver onde está a principal cola que nos liga ao que está acontecendo. A cola está no objeto ou está no sujeito? Às vezes sentimos que é inevitável estarmos envolvidos com alguma coisa; o objeto parece tão interessante ou necessário que nós não temos escolha. É como se o objeto estivesse nos puxando em direção a ele, fazendo-nos cair em um envolvimento. *“O que mais eu poderia fazer?”*

Esta é a base de muitos eventos em nossa existência. Por exemplo, se você for a qualquer tribunal onde as pessoas têm que explicar ao juiz por que elas fizeram a coisa ruim que fizeram, você vai ouvir explicações que apontam para a inevitabilidade do que ocorreu. *"Porque eu era pobre" ... "Porque a pessoa não trancou o carro" ...* havia alguma razão lá fora que me fez fazer isso. *"Então você não pode me mandar para a cadeia; circunstâncias fizeram isso acontecer. Eu sou uma vítima das circunstâncias."* Muitas vezes pensamos assim, como se o exterior estivesse nos sugando e nos puxando, ou os nossos pensamentos, sentimentos e sensações estivessem nos sugando para algo.

A vantagem de acalmar a mente é que podemos começar a criar um laboratório, um local de pesquisa onde podemos ver qual é a natureza do campo de força de sujeito e objeto.

Do ponto de vista budista, nós nascemos muitas e muitas vezes antes, e em todas essas vidas desenvolvemos desejos e aversões, hábitos, atitudes e assim por diante. Quando nascemos nesta vida, temos vulnerabilidades ou suscetibilidades específicas. Algumas pessoas, quando vão a uma festa e ouvem música, pensam *"Eu tenho que dançar"*, enquanto outras pessoas na mesma festa, assim que veem as garrafas, pensam *"Preciso ficar bêbado"*. Portanto, dessa maneira, temos uma atenção seletiva, ou seja, uma atenção que se move no mundo em busca de coisas que são nosso padrão individual particular ou uma construção.

### O que pode parecer natural é de fato bastante artificial

Esse envolvimento habitual parece perfeitamente normal para nós, por isso é difícil vê-lo, por que eu estou apenas fazendo o que eu faço. Como eu faria qualquer outra coisa? Este sou eu. Mas de fato nesse momento nosso potencial, nossa capacidade de nos expressar de muitas maneiras diferentes, está se prendendo em um padrão antigo e sendo moldado de uma forma muito estreita que na realidade está nos limitando.

Então, acalmando a mente e não sendo tão imediatamente reativos ou estando menos envolvidos com os pensamentos, sentimentos e o que mais surgir, somos capazes de começar a nos examinar e ao mundo à nossa volta e começar a ver como realmente funcionamos. Um aspecto disso é começar a ver como as outras pessoas funcionam. É sempre surpreendente ver o que as outras pessoas fazem. Então, por exemplo, se você vai ao supermercado e chega à fila do caixa, é muito interessante olhar nos carrinhos das outras pessoas. O que eles estão comprando? Por que eles comprariam essas coisas? Que tipo de pessoa é essa? Que estranho. Então percebemos: *"Oh, eles não são eu"*. Eles têm outra vida; eles têm outra mente. Sua mente está surgindo devido a causas e circunstância devidas a sua infância, sua educação, seu trabalho ou não-trabalho e o mesmo é verdade para mim.

A função de olhar dessa maneira é ver que o que eu considero natural em mim mesmo é realmente algo bastante artificial. Porque minha mãe era como ela era, meu pai era como ele era, minha escola era como ela era, desenvolvi, através da minha integração com eles, certos padrões dentro de mim, certas inclinações do meu olhar, de forma que algumas coisas parecem brilhantes para mim e outras não.

A prática real começa quando vemos que *"Eu sou artificial; eu sou uma construção; eu sou feito de hábitos, atitudes e tendências, todos com uma base histórica, uma base contextual, mas nenhum fundamento verdadeiro. Não há nada de fundamentalmente confiável neles"*. Se eu continuar seguindo esses hábitos e atitudes, estou constantemente me enrolando em uma história, em uma narrativa, no mito da minha existência. Dentro disso muitas coisas são muito importantes e muitas coisas não me incomodam em absoluto. Então, seguindo as coisas que

eu gosto e tentando obter mais delas, e evitando as coisas que não gosto e tentando ter menos delas, passo a vida toda indo pra lá e pra cá. Estou sempre ocupado tentando manter o senso de continuidade dessa construção que foi criada.

A visão do dzogchen é uma maneira de examinar a história para ver se há uma base diferente para a nossa existência, que não é simplesmente nossa velha padronização individual do fluxo da experiência, mas algo verdadeiramente confiável que poderia estar sempre lá.

### O refúgio é como um guarda-chuva - você vai se molhar se o largar

Na prática budista geral, começamos nos refugiando no Buda, nos ensinamentos e na associação das pessoas que praticam. Ou seja, reconhecemos que somos como uma folha no vento de outono e queremos encontrar algo em que possamos nos segurar.

Depois de ter um refúgio, você deve segurá-lo. Todos os tipos de refúgio são como guarda-chuvas; eles só manterão a chuva fora se você os levantar. Ou seja, sem o esforço de manter o guarda-chuva acima de você, você não recebe nenhuma proteção. Assim que seu braço se cansa, seu braço abaixa e você se molha. É por isso que é muito importante ver a natureza da prática religiosa. Enquanto estamos tentando parar de fazer coisas ruins e desenvolver coisas boas, estamos envolvidos em atividade. Essa atividade pode ser muito boa, mas sempre que você para com ela, tudo o que você construiu começará a desmoronar.

Podemos observar isso de novo e de novo quando olhamos um jardim; se o jardineiro não estiver trabalhando duro, muitas outras coisas começam a crescer. Em uma época, aqui neste convento [fora de Bilbao], havia muitas pessoas morando aqui, com muitos criados e tudo era muito perfeito. Agora, existem apenas algumas freiras idosas, então as coisas não vão tão bem.

O mesmo princípio opera em nossa mente, sempre que você está criando algo pelo seu próprio esforço, se o seu esforço parar, essa criação se tornará vulnerável. Isto não é uma punição; é assim que as coisas são. Você sabe disso em relação a qualquer tipo de posse, seja um automóvel, uma casa ou um animal - é preciso cuidar daquilo.

### Um estado natural de perfeição

O ponto central da prática de dzogchen é a clareza de que, desde o início, em todos os seres - não apenas humanos, mas animais, insetos, tudo o que tem vida - existe um estado natural de perfeição. A prática é projetada para revelar essa perfeição natural. Isto é, não estamos tentando nos construir de uma maneira melhor; não estamos tentando nos melhorar ou desenvolver, pois o despertar é despertar para a perfeição que já está lá.

Existem dois aspectos nisso. Há o que às vezes é chamado a natureza da mente em si, isto é, nossa própria natureza enquanto nos sentamos aqui juntos. Ela é abertura, o que significa que não há nada fechado, definido ou condicionado nela. É uma qualidade nua, não coberta com quaisquer hábitos ou acréscimos cármicos, e está lá automaticamente por si só. Este é o estado de lucidez que ilumina tudo da mesma maneira que um espelho ilumina tudo que é colocado na frente dele. Assim como o espelho não é tocado por nenhum dos reflexos que surgem nele, da mesma forma a nossa lucidez não é condicionada ou distorcida, melhorada ou contaminada por qualquer coisa que surja nela. Este estado nunca se move e nunca muda.

Por dentro deste estado, tudo se move, pois nada que aparece é estável ou confiável. O maior problema no samsara é que as pessoas tentam estabilizar coisas que não podem ser estabilizadas. Nós tentamos tornar nosso próprio estado mental estável; tentamos tornar outras pessoas estáveis e confiáveis e o que descobrimos é que algo está sempre acontecendo, pois, como o Buda ensinou em muitas ocasiões, tudo é impermanente.

Quando estamos presentes na nossa experiência, em vez de pensando nela, podemos ver que tudo é dinâmico e está mudando, se desenrolando a cada momento. Vemos que cada um de nós está no centro deste mundo em expansão. Aquele que está no centro do mundo em movimento não se mexe. Ou seja, nossa lucidez, que nunca muda, e essa exibição que é incessante, são inseparáveis na não dualidade. A imobilidade infinita da lucidez e o movimento incessante do mundo, incluindo nós mesmos, não são dois domínios diferentes. O que chamamos de “meu corpo”, “meus pensamentos”, “minhas sensações” ou “meus sentimentos” é o movimento da energia; não há nada estável em nossa existência. A respiração está entrando e saindo o tempo todo; o sangue está dando voltas e voltas; os impulsos elétricos do cérebro são incessantes; os hormônios e o sistema endócrino estão operando incessantemente, promovendo a comunicação dentro do corpo. O corpo não é uma *coisa*, é um grande rio de mudança, e o mesmo vale para sensações, sentimentos e pensamentos. Quando começamos a experimentar o movimento incessante da experiência percebemos que dentro desse movimento não há nada em que nos agarrar. No entanto, não nos perdemos, porque a base desse movimento está completamente imóvel.

Nossa natureza está sempre quieta e calma no meio do movimento que está sempre acontecendo. Esta é a visão básica do dzogchen. Não se trata de tentar se iluminar, onde "Iluminação" é um estado especial que, se nos esforçarmos muito, poderemos um dia alcançar, um lugar que de alguma forma será seguro. Quando olhamos diretamente para a fenomenologia de nossa existência, podemos ver que os pensamentos vêm e vão. Pensamentos ruins vêm e vão, pensamentos bons vêm e vão. Todas as construções são impermanentes. E ainda assim a inexprimível, indestrutível lucidez está sempre aqui.

Muitas coisas que as pessoas consideraram muito seguras são reveladas como não tão seguras por eventos. Ano após ano, a Igreja Católica está se tornando menos poderosa na maioria dos países e igrejas que antes estavam cheias de pessoas estão bastante vazias agora. Cento e cinquenta anos atrás isso seria impensável. Quando os chineses entraram no Tibete e atacaram os mosteiros, muitos tibetanos não conseguiam entender como seria possível pegar uma estátua do Buda e quebrá-la. Eles pensavam que algum grande protetor do darma mataria todos os chineses porque eles estavam fazendo algo muito, muito ruim. Isso não aconteceu. Uma estátua é apenas metal; se você tem fé de que é mais do que metal, é metal mais fé. Metal mais fé é muito poderoso. Eu mesmo tenho muita fé, então tenho muitos desses pedaços de metal em minha casa. No entanto, essas coisas são muito importantes por causa do nosso relacionamento com elas; elas nos permitem ver diretamente que *nós* estamos fazendo elas brilharem. A energia da nossa mente é o brilho do mundo.

## Tornando-se mais à vontade consigo mesmo

A tarefa básica é tornar-se mais à vontade consigo mesmo começando a observar o que é confiavelmente você mesmo. Você pode começar com uma reflexão geral sobre a sua própria vida. Por exemplo, quando você era jovem, tinha interesses diferentes de agora. As bonecas ou a bicicleta com que você brincou quando criança não são mais importantes para você, mas



antes elas eram realmente importantes. Então nós podemos olhar para todas as coisas que estão em nossa vida agora e que parecem muito importantes para nós, e perguntar: o que tem valor real? Isso não significa rejeitar tudo, renunciar ao mundo e ir morar em um mosteiro, mas podemos começar a ver que esse valor surge como a ação combinada de sujeito e objeto.

## A ilusão da existência

O Buda explicou muitas vezes que as coisas são como uma ilusão, como um reflexo da lua na água, como uma miragem, como um eco. Se estamos felizes ou tristes, é apenas uma ilusão. Uma ilusão não significa que não haja nada lá; significa que nada está lá que seja inerentemente verdadeiro, verdadeiro de dentro para fora. Por exemplo, podemos sentir que nos encontrar assim é uma coisa útil a se fazer; podemos até gostar de estar aqui, mas então olhamos pela janela e vemos que há muitas casas nessa cidade e ainda assim ninguém dessa cidade chegou aqui. Portanto, é nosso dever sair esta noite e bater nas portas das pessoas e dizer-lhes, *“Amigos, por favor, aproveitem?”* Eles vão dizer *“Não seja estúpido! Você não sabe que está passando a copa do mundo na televisão?”* É assim. Se **nós** queremos estar aqui, é a **nossa** construção. Isso é uma ilusão também.

Tudo é uma ilusão. Talvez você tenha passado uma bela noite de lua cheia perto de um lago e notado o reflexo da lua na água. Parece realmente que a lua está na água, mas não está. No verão, se você estiver dirigindo seu carro na estrada, pode ter visto algo que parece água, que tem a aparência de água, mas não há água verdadeira lá. Era uma miragem. Essa é a natureza da nossa experiência aqui. Não há nada em que se agarrar. Isso não significa que não há nada. Há **algo**, mas não é uma entidade sólida na qual você possa construir ou se segurar, e o mesmo se aplica a nós mesmos.

Dentro do corpo, sentimos os músculos tensos e relaxados, notamos como nossa respiração muda, como nossa postura se move. Ou seja, nosso corpo é algo que aparece para nós, assim como nossos corpos também aparecem para outras pessoas e essa aparência está mudando com o tempo. Nossa pele parece diferente conforme a luz do dia muda, se o sol está brilhando, se está chovendo ou se há luz artificial. Ou seja, nós mesmos e tudo o que vemos é uma experiência que está surgindo. Está lá como uma experiência, mas você nunca pode se apossar dela. Em geral não nos damos conta disso porque ficamos presos em nossos pensamentos, ocupados "dando sentido" para o mundo. Nós temos nossas ideias sobre como as coisas são e, com base nisso, criamos uma base de entidades sólidas e duradouras. Com base nisso, começamos a construir uma imagem composta de coisas exteriores e interiores, e então movemos essas entidades confiáveis para criar o mundo que queremos. Mas o tempo todo isso é realmente uma ilusão. Lembro que quando eu estava na escola, éramos sempre encorajados a trabalhar duro para passar nos exames. Todos os anos em maio e junho eu ficava escrevendo e escrevendo por horas enquanto fazia esses exames escolares. Então, um mês depois, eu recebia uma carta pelo correio dizendo se eu havia passado ou não. Depois que eu abria o envelope e sabia o resultado, bem, a vida continua. Em inglês, falamos sobre *“uma tempestade em um copo de água”*. Isto é o que acontece quando levamos as coisas muito a sério.

## Narrativa

Às vezes, eu me sento e como com os meus colegas no trabalho. Falamos sobre nós mesmos, de onde somos, o que fizemos no fim de semana, o que planejamos fazer no verão... quer dizer, todos nós contamos uma história sobre nós mesmos. Mas quando estamos relaxados e abertos, não há nada a dizer. A maior parte da nossa interação social, mesmo quando estamos

interagindo conosco mesmos sozinhos, é apenas um fluxo de histórias. Histórias sobre o passado - o que aconteceu, histórias sobre o futuro - o que esperamos que aconteça ou não. Enquanto estamos contando essas histórias existe o imediatismo da nossa presença como nós mesmos, e disso não podemos falar. Não podemos dizer o que é, mas é o coração da nossa experiência. Palavras descrevem coisas, eventos, manifestações - mas a mente em si não é uma coisa. Está além da linguagem, sendo o campo aberto através do qual a linguagem se move. Portanto, as próprias maneiras pelas quais tentamos nos comunicar com outras pessoas, que são as mesmas maneiras pelas quais conversamos internamente conosco, ocultam o imediatismo de nós mesmos no exato momento em que revelam a história sobre nós mesmos.

Este é um princípio importante. Não é que contar histórias seja errado ou ruim, mas é reconhecer o status e a função da história. Se eu contar a você alguma coisa sobre a minha infância, então eu estou fazendo pequenas pontes do meu mundo para o seu mundo, como uma trepadeira de crescimento rápido, como a Videira Russa ou a Trepadeira-da-Virgínia. Quando as pessoas estão conversando, pequenas gavinhas estão crescendo saindo de suas bocas e se enrolando umas nas outras. Isso cria a possibilidade de nos sentirmos conectados e íntimos, e também nos permite ser úteis e ter uma ideia da forma da outra pessoa, para que possamos encontrar uma maneira de estar perto dela. Ou seja, isso é compaixão; não é sabedoria. Sabedoria é como as coisas *realmente* são, ou seja, permanecer relaxados, abertos e presentes com o imediatismo da nossa experiência direta. A experiência direta não pode ser descrita porque não é uma coisa. Falar pode criar a ilusão de que existem entidades reais.

A função real de falar é a conexão e a conexão permite o movimento de energia. Por exemplo, nesta sala agora, somos diferentes tipos de pessoas e estamos nos movendo juntos através do tempo; nós somos *diretamente* o movimento do tempo. Ao longo deste incessante gesto do tempo, todos estamos nos movendo. Talvez ajude imaginar que toda essa sala seja um grande rio com uma correnteza forte em movimento. É assim que é estar aqui; nós estamos no mesmo rio. Todo esse mundo é o mesmo rio, mas cada um de nós é um pequeno movimento.

No entanto, quando nos sentamos dentro dessa bolha de nós mesmos, protegemos nossa diferença das outras pessoas porque queremos ser únicos e especiais. No entanto, na verdade, somos feitos das mesmas coisas que todo mundo. Isso não significa que somos os mesmos que as outras pessoas. Nós não somos iguais nem diferentes; somos formas únicas que são inseparáveis.

Isso ilustra o fato de que sabedoria e compaixão são inseparáveis. Na sabedoria, estamos em casa na espaciosidade que é a base de todos os seres. Na linguagem budista, significa que o darmakaya, ou verdadeira natureza de todos os seres, é exatamente o mesmo, mas à medida em que nos manifestamos, cada um de nós tem suas próprias qualidades particulares. Essas qualidades influenciam a maneira como falamos e como andamos e assim por diante, e isso influencia o jogo da nossa compaixão - como podemos nos relacionar com outras pessoas. Se somos afastados da nossa própria experiência de espaciosidade, em vez de termos essa abertura inexprimível e infinita em nosso centro, nos vemos envolvidos em histórias. Construímos a nossa existência através da fala como Scheherazade, mas essas histórias nos posicionam de maneiras particulares que limitam nossa capacidade de responder a outras pessoas.

Portanto, a função da prática é integrar a abertura com a expressão, a quietude com o movimento, de forma que o nosso movimento se torne uma expressão do movimento

integrado da situação conforme ela se apresenta momento a momento, em vez de ser a expressão de "quem eu sou" em termos da minha história habitual.

### Prática

Vamos praticar um pouco agora. Isso é muito, muito simples, apenas sentamos como somos e sem fazer qualquer coisa artificial, apenas permitimos que a experiência flua. Não estamos tentando fazer nada especial, não estamos tentando desenvolver algo ou criar algo em particular, simplesmente estar presentes com tudo o que está ocorrendo. Você pode fazer isso com os olhos fechados, se for mais fácil, mas normalmente fazemos isso com os olhos abertos. Se algo se move externamente, alguns sons vêm, apenas permita que eles venham. Não bloqueie a experiência externa, não bloqueie a experiência interna.

Se você se notar entrando em um padrão particular de pensamentos, assim que reconhecer isso apenas deixe ir e deixe esses pensamentos desaparecerem. Como se costuma dizer no dzogchen, a mente é como o céu. O céu está aberto para o que quer que entre nele. Às vezes são nuvens, às vezes são arco-íris. Pássaros e aviões voam através dele, bombas explodem nele, mas o céu permanece aberto. Então da mesma forma, assim como o céu, permaneça relaxado e aberto... O que vier, você apenas deixa estar lá. OK, então vamos nos sentar assim por um tempo.

### [Prática]

A instrução básica para a meditação dzogchen é não fazer absolutamente nada. Isso não significa que nada vai acontecer porque, estranhamente, você não é o único a fazer coisas acontecerem. O ego tem uma grande fantasia de estar no comando da atividade mental, mas as coisas estão acontecendo o tempo todo - o que os freudianos chamariam de inconsciente e os junguianos chamariam de inconsciente coletivo. Seja o que for, há muitas coisas sobre as quais eu não sei muito acontecendo.

Como a instrução é não fazer nada de interferente ou artificial, sempre que surgir um pensamento em sua mente - e sua próxima resposta for "eu gosto" ou "eu não gosto" -, siga a instrução, apenas permita que o pensamento venha e depois permita que ele vá.

Quem diz "eu gosto", quem diz "eu não gosto" é apenas um pensamento. Tudo o que pensamos que somos, são apenas pensamentos. Enquanto nos identificarmos com esses pensamentos como sendo nossos verdadeiros eus, nossa preocupação com os momentos transitórios fica no caminho de apenas nos vermos no momento da nossa abertura. Por exemplo, se você estiver dirigindo um carro, toda vez que olhar no espelho, você vê algo diferente. Você está olhando no espelho dentro do carro e você diz "Ah, esse carro está vindo atrás de mim", "Ah, esse carro está passando..." Muitas coisas estão aparecendo no espelho para você. Então, quando você chega ao seu destino, você olha no espelho novamente e arruma o seu cabelo um pouco, talvez passe um pouco mais de batom. Agora quando você olha no espelho, você se vê. O espelho está cheio de você. Por quê? Este é o nosso apego.

Quando você estava dirigindo, as coisas estavam acontecendo no espelho; era muito dinâmico, mas agora quando você olha para o seu próprio reflexo no espelho, parece ser mais real. Isto é porque você o investe com um tipo específico de significado. Então, quando a instrução de meditação é "Não faça nada", isso nos dá a chance de ver o processo de investimento em *mim*. Ou seja, uma ideia diz para outra ideia "eu gosto muito de você" e a próxima diz "gosto muito de você também" e, dessa maneira, as ideias perseguem ideias que perseguem ideias. Isto é o que é chamado samsara. A liberação do samsara começa com a constatação de que uma ideia

é apenas uma ideia. Mas quando vivemos dentro de nosso apego habitual, não vemos uma ideia transitória - vemos outra aparência. Essa é a ilusão criada ao sentarmos dentro de uma ideia como se ela estivesse dizendo a verdade.

OK, então agora vamos descansar hoje e pela manhã nos encontraremos aqui às 7:30 e podemos fazer mais prática. Se você preferir ficar na cama, isso também é permitido, porque esse não é um campo de punição! Você tem que estar em contato com a sua própria condição, já que o coração da prática é fazer amizade consigo mesmo, estar tão próximo de si mesmo que a divisão interna de sujeito e objeto é reintegrada e é aí que podemos começar a experimentar o estado de não dualidade.

[Dia 2]

## Dzogchen: tudo já é perfeito

Dzogchen significa grande perfeição ou grande completude. Ou seja, o que quer que precise ser feito já está sendo feito e, portanto, a ideia de que existe alguma falha ou erro é incorreta. A única falha ou erro é, na verdade, pensar que há uma falha ou erro! Claramente isso o torna diferente da maioria das religiões. A maioria das religiões começa com algum tipo de queda do estado de graça, alguma variação das histórias de ter que deixar o Jardim do Éden, alguma entrada na ignorância... Esses mitos envolvem dois aspectos: um é que o bom lugar está perdido, e o segundo é que a porta para voltar está fechada.

Do ponto de vista do dzogchen, o estado natural - ou a base aberta da nossa própria existência e da existência de todos os seres - não é algo que se perde. Não pode ser perdido e não pode ser ganho. Não pode ser vendido e não pode ser comprado. Está sempre lá, mas é possível *prestarmos atenção* ou não. Tomando isso como garantido, criamos uma falsa noção daquilo de que somos realmente dependentes. Por exemplo, quando vocês andam pela rua, estão andando com seus sapatos, e seus sapatos estão andando na calçada, mas tanto os sapatos quanto a calçada são invisíveis para vocês enquanto as coisas estão indo bem. Mas então, se alguém derramou óleo na calçada ou se houver uma casca de banana ou algum cocô de cachorro, de repente você se torna consciente da calçada e de seus sapatos. A própria naturalidade da nossa existência nos faz não olhar com muito cuidado para o que está lá. A prática de dzogchen é evitar os extremos de tomar preguiçosamente as coisas por garantidas ou ansiosamente reagir a uma crise. Pelo contrário, prestamos atenção ao que ocorre sem interpretação ou viés.

No Tibete, dizia-se que o dzogchen estava antes da chegada do budismo. Estava lá antes da religião bön também. Ou seja, não é um sistema inventado, mas é algo que esteve, e está, sempre lá, e ao qual as pessoas, em todos os lugares, em todos os tempos, têm acesso. Muitas vezes, se você passa algum tempo com crianças pequenas, pode sentir que elas estão nessa experiência. Obviamente, quando as crianças são pequenas, elas não fazem comentários sobre o que estão fazendo, o que significa que sua vida, sua experiência, é aberta e imediata para elas. É maravilhoso ver as pessoas quando encontram um bebê pequeno e, em geral, algo no coração se abre e o rosto se ilumina, e elas são amigáveis e imediatamente se conectam com o bebê. É a própria abertura e falta de defesa do bebê que convida o adulto a entrar nesse mundo. É claro que um bebê é um tanto indefeso. Então à medida que cresce e aprende a cuidar de si, perde essa abertura. Isso é muito triste, ainda assim aconteceu com cada um de

nós. Houve um tempo em que éramos apenas nós mesmos, e então nos “desenvolvemos”, o que é necessário para a adaptação social, mas no processo nos perdemos. Nós nos transformamos ou nos voltamos para o ritmo do mundo, para as demandas necessárias da existência. Além disso, se nossa infância é infeliz, esse processo torna-se ainda mais complicado.

Contudo, do ponto de vista do dzogchen, a abertura está sempre presente e a tarefa da meditação é integrar nossa capacidade para a complexidade de “estar no mundo com os outros” com a simplicidade da base. A base da prática é despertar, estar totalmente abertos ao estado que já está aqui, um estado que está escondido de nós por nada mais do que nossa própria atividade. Este último ponto é muito importante, pois significa que tudo que você precisa já está aqui com você; é sobre como você presta atenção à sua existência.

Se você está familiarizado com o budismo, essa não é a apresentação usual, porque geralmente se descreve que uma situação surge devido à ignorância, ou seja, que perdemos contato com o conhecimento verdadeiro e temos que encontrar um caminho para esse conhecimento novamente. Então, as pessoas vão fazer preces e aspirações como *“Que eu possa me iluminar para o benefício de todos os seres sencientes”*, ou seja,

*Eu reconheço que meus interesses são limitados e estou principalmente preocupado comigo mesmo e quero me abrir para isso para que minha atenção esteja com todos os seres igualmente. Com isso, escaparei dessa limitação, criando liberdade para mim mesmo e então ficarei mais disponível para as outras pessoas.*

Para fazer isso, é tradicionalmente dito que você precisa ter desenvolvido “as duas acumulações de mérito e sabedoria”, que se tornam a base para alcançar a iluminação. Isto é frequentemente descrito em termos de remover tudo o que precisa ser removido e obter ou desenvolver tudo o que precisa ser desenvolvido. A palavra tibetana para “Buda”, *sang-gye*, compreende essas duas atividades. Sang significa limpar ou purificar; Gye significa aumentar ou desenvolver. Então o estado búdico é visto como aquele em que todas as falhas, obscurecimentos e limitações são eliminados e todas as boas qualidades necessárias para o benefício de si e dos outros são completamente alcançadas, completamente realizadas. A natureza de buda é vista como o resultado de um processo. Caso você entre em um caminho tradicional de treinamento, como nas quatro escolas do budismo tibetano, você está imediatamente preocupado com essas duas atividades de eliminar obstáculos e desenvolver o que é útil. Essa atividade é vista como durando muitas vidas. No entanto, os chamados “tantras superiores” ensinam como isso pode ser alcançado em uma vida.

### Tantra: transforma comum em perfeito

A palavra “tantra” significa continuidade e refere-se à continuidade dos estados de limitação, chamados “samsara” e dos estados de não limitação – chamados “nirvana”. A prática é transformar tudo o que consideramos samsara - o mundo dos objetos separados, o mundo dos fenômenos verdadeiramente existentes - na mandala da divindade. Uma mandala significa simplesmente uma situação que não tem limite. Essencialmente “mandala” significa que qualquer que seja o aspecto da existência em que você tenha se fixado e ache muito importante não está selado em uma definição interna, mas é na verdade um fractal de todas as outras coisas que estão surgindo.

Dessa forma, chegamos a ver que cada coisa que, em nossa percepção comum, consideramos ser algo muito forte e muito real, é na verdade inseparável do campo aberto da realidade. Em

particular, nosso senso de “eu, mim, eu mesmo” que parece nos diferenciar de todas as outras pessoas, é revelado apenas como o jogo de significantes vazios que não estabelecem nada. No caminho do tantra, percebemos isso através da transformação da nossa identidade comum no reino simbólico da divindade.

Por exemplo, poderíamos visualizar a yogini Machig Labdron no límpido céu azul na nossa frente, seu corpo translúcido para que você possa ver através dele. Ela está lá, mas ela é uma aparência sem substância. Então, fazendo a prática de meditação, ligamos nossa energia à dela e raios de luz vêm do corpo dela, e se dissolvem no nosso corpo, enchendo-o de luz. Então agora o corpo dela é feito de luz e o nosso corpo é feito de luz. Seu corpo agora chega ao topo da nossa cabeça e se dissolve em uma bola de luz e essa bola de luz desce ao nosso coração. Nosso corpo, que é luz, se dissolve nessa bola e então só há uma bola de luz. Isso é tudo em que estamos prestando atenção, e esta bola de luz fica menor e menor e menor até que seja apenas uma pequena mancha, um ponto. O ponto agora se dissolve no vazio e descansamos nesse estado aberto. Então gradualmente pensamentos, sentimentos, sensações surgem e todas essas são as formas do vazio, as formas da deidade.

Gradualmente, nos tornamos mais conscientes do mundo ao nosso redor, mesas, cadeiras, flores, pessoas e assim por diante. Tudo o que vemos, vemos como inseparáveis do corpo da deidade. Por exemplo, vemos flores. Na verdade, não vemos as flores porque “flor” é o nome que damos para isso. O que realmente vemos é algo bastante estranho, inacreditável - há uma bolinha de alguma coisa e ela gradualmente se abre e uau! Uma flor. Mas assim que dizemos “É uma flor”, a vida se torna fácil, nos sentimos seguros. Agora “sabemos” o que é, mas se apenas olharmos ela para é apenas uma forma e cor bonitas.

Quanto mais praticamos, mais tudo nos surpreende. Em vez de estar dormindo no sonho da linguagem, a vitalidade fresca de cada momento pode ser revelada a nós.

Para entrar no caminho do tantra, você precisa obter as iniciações necessárias e depois praticar todos os dias, fazer visualizações, recitar os mantras. Então gradualmente você obtém alguma experiência. O perigo desse método é que, porque ele é demorado, e você sabe que se não fizer o esforço não obtém o resultado, fica fácil chegar à conclusão de que “Eu estou fazendo isso acontecer”.

Eu poderia pensar que eu estou imaginando essa mandala, da maneira que uma criança imagina o Batman ou algum outro herói. Ou seja, essa atividade sai de mim. Essa crença mantém a centralidade do ego - o oposto da intenção da prática. Temos que imaginar que estamos entrando no mundo atemporal do simbólico, do sambogakaya, no qual todos os aspectos da prática estão se desdobrando por si mesmos. Ao nos fundirmos com a deidade, nos fundimos com a nossa própria natureza verdadeira.

### Dzogchen: kadag e lhundrup

Do ponto de vista do dzogchen, desde o início tudo tem sido muito perfeito e o estado de buda está presente em todos os seres. Existem dois princípios básicos no dzogchen. O primeiro é kadag, uma palavra tibetana, que significa “primordialmente puro”. Isso significa que a sua própria mente, seu próprio estado, é puro desde o início. Nunca foi limitado ou contaminado ou encoberto por qualquer outra coisa. Quaisquer que sejam as coisas ruins que você possa ter feito nesta vida, nenhuma delas condicionou ou limitou sua própria natureza.

A pureza da mente é indestrutível. Este é um princípio fundamental. Sem isso você não pode ter nenhuma confiança. Quando você veste lindas roupas brancas, elas parecem muito

atraentes, especialmente se o sol estiver brilhando, mas você precisa ter mais cuidado ao beber o seu café porque um pano branco mostra todas as manchas possíveis. Essa pureza relativa é sempre causa de ansiedade, mas a pureza descrita no dzogchen nunca pode ser manchada ou destruída, já que sua natureza é vazia. Vou falar sobre a natureza da vacuidade um pouco mais tarde.

O segundo princípio do dzogchen é chamado lhundrup em tibetano: lhun significa “um monte” ou “uma pilha” e drup significa “ser feito” ou “ser realizado”. Portanto, lhundrup significa “feito de uma só vez”, não parte por parte. Isso se refere ao aspecto da manifestação. O que quer que nós experienciemos está imediatamente aqui, não precisamos construir. Quanto mais entendemos a abertura e a pureza da mente, mais vemos que o imediatismo, a espontaneidade da manifestação, é inseparável dessa pureza.

Isso pode parecer um pouco abstrato, mas é exatamente a nossa experiência quando estamos sentados aqui. Quer dizer, quaisquer que sejam os pensamentos, sentimentos, percepções que surjam, eles têm um imediatismo. Eles se mostram. Para quem eles são mostrados? Pra mim. Quem é esse que eu chamo de “eu”? É uma capacidade noética ou uma possibilidade de estar consciente. Ou seja, nossa capacidade de registrar a experiência não é feita por *alguma coisa*; não é o produto de uma função, mas é uma revelação. Por exemplo, se eu coloco a minha mão na frente de um espelho, o reflexo da minha mão está imediatamente no espelho.

Como o espelho não tem nada dentro dele, porque não possui conteúdo fixo, ele pode imediatamente mostrar o que está lá. Como nossa *mente* é naturalmente vazia, ela também não possui conteúdo fixo e, portanto, revela imediatamente o que quer que esteja surgindo.

Ontem, quando cheguei aqui com a Marta, olhamos um pouco para a sala para ver como poderíamos arrumar os assentos. A Marta já tinha estado aqui alguns dias antes e movido algumas das cadeiras. Ou seja, a sala já estava ocupada ou preenchida de uma maneira particular e tivemos que trabalhar com o que estava aqui na sala. É assim que a nossa consciência comum funciona. Nós já temos móveis na nossa cabeça e, quando você entra em uma nova situação, só pode gerenciar essas novas experiências de acordo com a quantidade de espaço restante que você possui. Um modo muito normal de lidar com esse problema é dizer que essa nova experiência é muito parecida com essa experiência antiga.

Ao comparar e contrastar eventos, duas funções surgem. A primeira é que eu tenho uma espécie de confiança de que sei dar sentido ao mundo, e a segunda é que sou protegido contra o frescor chocante de cada nova experiência. Porque se você realmente olha para as flores elas são muito, muito estranhas, mesmo se você olhar apenas para um copo de plástico, ele é muito, muito estranho. Quando eu era criança, coisas assim não existiam. De repente alguém desenvolveu a capacidade de fazer isso, algo que é tão barato que você simplesmente joga fora. Quando eu era criança você sempre tinha que limpar tudo e manter tudo muito guardado. Talvez possamos dizer que esse copo de plástico faz parte dos ensinamentos do Buda, porque isso é algo que já é nada, mas esse tipo de nada é simplesmente um nada consumista capitalista! É muito estranho, muito estranho e tendemos a não ver a estranheza.

Dessa maneira, tendemos a trocar o inquietante imediatismo do frescor pelo poder de saber. Se você está com crianças - especialmente meninos, com sete, oito ou nove anos - é triste ver como eles se tornam muito obcecados em saber as coisas. Começa com saber os nomes de todos os diferentes tipos de dinossauros, então os nomes de todos os carros e, em seguida, todos os times de futebol e assim por diante. Se você não sabe todas essas coisas, as pessoas dizem que você é estúpido. É claro que, do ponto de vista do desenvolvimento, esse é o

acúmulo de conhecimento, mas é um tipo vazio de conhecimento, conhecimento como defesa contra a ansiedade de não saber quem é você. Agora que temos a internet e os bancos de conhecimento como a Wikipédia o problema é muito pior. Isso ocorre porque existem muitas coisas no mundo que você pode conhecer; você pode passar horas e horas no computador obtendo mais e mais informações, e o tempo todo que você está olhando para as informações você não está olhando para si mesmo. Então a pergunta existencial "Quem sou eu?" fica oculta na pesquisa de informações sobre outras coisas.

## A vacuidade está ligada à questão do tempo

OK, agora vou falar um pouco sobre a vacuidade e depois começar a olhar para diferentes tipos de meditação em relação a entender nossa própria natureza e relaxar o nosso corpo, fala e mente. Depois teremos muito tempo para as perguntas que vocês possam ter, especialmente sobre como aplicar isso em suas vidas cotidianas.

A vacuidade está fortemente ligada à questão do tempo. De um modo geral, nos movemos no que é chamado de três tempos, o passado, o presente e o futuro. Quando falamos sobre o presente, geralmente queremos dizer *"Estou aqui nesta sala com você. Eu sei que estou aqui e já são 11 horas, porque já tomamos café da manhã e o almoço ainda está por vir."* Quer dizer, o que podemos geralmente considerar o presente é algo que fica em uma encruzilhada entre o passado e o futuro. Não é o presente radical de estar totalmente desperto com o que está aqui, com um grande frescor, ao invés disso é o ponto onde o passado se transforma no futuro.

O passado se move para o futuro com base em haver a continuidade de entidades verdadeiramente existentes. Então, aqui está o meu relógio, meu relógio mostra a hora porque ele continua no tempo. Se ele se transformasse em uma maçã não seria muito útil. Quando eu o coloquei no meu braço de manhã eu coloquei um relógio. Se depois de duas horas, quando eu olhasse para o meu pulso, ele fosse um ovo frito, eu ficaria muito surpreso! Isto é, eu espero que alguma coisa permaneça sendo alguma coisa.

É o mesmo relógio que eu tinha ontem, o que faz sentido. Mas do ponto de vista budista isso não está correto, porque quando olho para isso e digo "É um relógio", então "relógio" é em si uma interpretação. É um conceito abstrato e o que tenho na mão parece ser um exemplo desse conceito abstrato. Por exemplo, talvez você esteja fazendo compras e pare por um momento do lado de fora de uma joalheria, você verá que eles têm cem tipos diferentes de relógios. Todos esses são relógios, mas nem todos são iguais. Portanto, a "relogidade" do relógio existe fora da particularidade deste relógio. Quando você era pequeno, você tinha que aprender a ver a hora. Há um ponteiro grande e um ponteiro pequeno. O ponteiro grande mostra os minutos e o pequeno mostra as horas. Você tem que olhar de novo e de novo e, eventualmente, você aprende a dizer a hora.

Agora, quando você é criança, lhe contam que todo mundo sabe como ver a hora e se você quer ser uma pessoa normal, também precisa aprender a ver a hora. Você é levado a entender que o tempo está no relógio e se você souber ler o relógio saberá a hora! O *relógio*, no entanto, não diz nada. Na verdade, *você* diz ao relógio que ele é o relógio que está lhe dizendo a hora. Isso é o que está acontecendo. Você está se enganando em nome de atribuir conhecimento.



Você desenvolve uma capacidade mental que você projeta nesse movimento dos ponteiros do relógio e com isso você se move dentro da construção cultural da perspectiva temporal. A sensação de tempo é diferente neste convento onde estamos agora porque o tempo do relógio não é o tempo mais importante. O tempo mais importante é o tempo do sino que o leva aos diferentes serviços religiosos durante o dia. Isso remonta ao século VI, quando o dia religioso era dividido nos seus seis períodos de devoção. Era o mesmo no Tibete; o dia era dividido em seis períodos. Começa no meio da noite, e depois o canto do galo e assim por diante.

Portanto, o tempo do relógio é uma construção cultural e, quando você vive dentro dessa construção, ela parece ser exatamente como é. Sua natureza artificial, sua natureza condicionada, está oculta pelo fato de que todos nós tomamos como certo que são onze horas e dois minutos. No budismo, quando eles falam sobre a raiz do sofrimento ser o apego, isso opera em diferentes níveis.

No nível externo, estou apegado a este relógio; este é o meu relógio, eu o tenho há alguns anos e então me acostumei a esse relógio em particular, mas se eu perder esse relógio, sempre posso comprar outro relógio. Por um tempo, ainda me lembrarei: “Oh, como meu relógio antigo era melhor!”...mas depois esquecerei e me acostumarei com o novo relógio e depois ele se tornará o *meu* relógio.

Muito mais perigoso é o apego à ideia de “relogidade” do relógio. De forma que toda vez que eu vejo algo assim, eu penso: “Oh, é um relógio”. Entre o surgimento do objeto e o surgimento do pensamento na minha mente não há intervalo, o que significa que, em vez de ser capaz de realmente olhar e ver o que é isso, eu olho através das lentes ou do filtro do meu conhecimento ou suposição do que isso é. Na tradição ocidental da fenomenologia, Merleau-Ponty, Husserl e outros lutam com, como eles dizem, a epoché, a suspensão das suposições que colocamos no objeto. Eles tentaram colocar a suposição entre parênteses, mas os pensamentos vêm tão rapidamente e são tão plausíveis que é muito difícil não sermos tomados por eles no momento em que surgem. E analisar e usar os padrões de pensamento depois deles terem ocorrido não nos leva muito longe.

Por exemplo, quando eu estava crescendo e tinha cerca de dezoito ou dezenove anos, ainda era possível como homem dizer que as mulheres são assim ou assado; mas na casa dos trinta eu voltei da Índia e o novo feminismo tinha surgido durante a minha ausência e agora parecia muito perigoso para qualquer homem expressar qualquer suposição sobre como as mulheres eram. As mulheres diziam: se você quer saber quem eu sou, você pode me perguntar. Eu vou te mostrar, mas você não pode me conhecer antes de me ver.

Isso é muito importante, porque é o começo de um tipo de liberdade. Enquanto os homens puderem definir as mulheres de acordo com uma antiga estrutura patriarcal, aquele conhecimento sobre a mulher precede sua própria existência individual. Então, você poderia dizer que o budismo está aplicando um nível semelhante de conscientização, mas está aplicando a tudo no universo.

Ou seja, se você quer saber o que são as coisas, precisa olhar. Você não pode simplesmente assumir, especialmente porque as suas suposições estão cheias de velhos padrões limitados. Embora pareça muito claro pra você como ver as coisas, essa é a pseudo clareza, a falsa clareza da intensidade das suas próprias opiniões! Portanto, em vez de dizer ao mundo o que ele é, precisamos receber o mundo e deixar o mundo *nos* dizer o que ele é.

É por isso que, como eu estava dizendo ontem à noite, existe um paradoxo na principal função da prática, que é não fazer absolutamente nada. Quanto menos você fizer, mais você receberá, porque há tanto - em termos de cores das telhas do telhado, o tom das árvores, a maneira como diferentes pessoas andam e falam - há tanta riqueza no mundo e ela se mostrará se apenas deixarmos que seja absorvida em nós.

## A inapreensibilidade do eu

A noção budista de vacuidade pode ser transformada em algo muito, muito complicado, mas ela não é complicada. Significa essencialmente a ausência de natureza própria inerente. O que significa que não existe nenhuma essência dentro do objeto para você entender, e o fato dele ser inapreensível significa que o movimento do ego para ganhar poder sobre o mundo pelo do conhecimento é exposto como algo ridículo.

Da mesma forma, na primeira onda do feminismo na Grã-Bretanha, da década de 1890 a cerca de 1910, as sufragistas tinham o objetivo explícito de obter o voto para as mulheres. Então na segunda onda nas décadas de 1960 e 1970 as mulheres estavam dizendo que mulheres podem se definir, que elas não eram uma marionete do olhar masculino ou da definição masculina. Hoje em dia temos o que algumas pessoas se referem como a "terceira onda do feminismo", onde as mulheres fazem muitas, muitas coisas diferentes. O ano passado foi um aniversário para muitas das escritoras fundadoras da "segunda onda do feminismo" e foi muito interessante porque muitas dessas mulheres tinham sido muito ardentes sobre estabelecer direitos para as mulheres e tinha havido um senso de solidariedade, de as mulheres serem irmãs, e de irem na mesma direção. Mas quando fui às conferências, eu ouvi essas mulheres dizendo: *"Agora é muito mais difícil. Essas jovens mulheres hoje em dia fazem coisas que nós nunca, nunca faríamos. Elas acham que é um sinal de liberdade usar uma saia tão curta que mostre suas calcinhas"*. As feministas mais velhas pensam: *"Como pode ser isso? Como pudemos chegar a isso?"*, e as mais novas respondem: *"Se eu quero parecer piriguete, vou parecer piriguete. Isso faz parte da minha liberdade"*.

Isso é muito, muito interessante, porque quanto mais você tem liberdade, menos consegue segurar alguma coisa, o que você pode dizer? Enquanto você tem um inimigo e está lutando por alguma coisa, você pode se definir. *"Eu sou contra isso; isso deve mudar"*. Mas depois de ter algum grau de liberdade, a vida pode seguir todos os tipos de direções. Se você tomar essa alteração nos movimentos feministas como uma metáfora, você pode ver que algo semelhante acontece com a nossa relação com a nossa própria mente. Quando você para de lutar para se iluminar superando seus obstáculos, você se vê participando em um reino de infinitas possibilidades. É claro que isso traz muita liberdade, mas também a sua própria dificuldade, porque ainda temos a pergunta *"Como devo viver?"* Se você seguir o caminho theravada e pensar, *"Dentro de mim eu tenho muitos impulsos e se eu me entregar a eles, vou ter problemas. Portanto, talvez eu deva me tornar um monge ou uma monja e então terei muitas regras a seguir e essas regras me mostrarão o que evitar e o que fazer"*, você sempre pode verificar o livro de regras sobre como proceder.

No budismo mahayana, o que é desenvolvido é a intenção, *"Eu quero ajudar todos os seres sencientes"*. Portanto, isso dá uma sensação de direção. Ou seja, em qualquer situação eu tento pensar no que seria benéfico para o outro. Então você tem algo a que se referir, que é o voto, o voto ou intenção do bodisatva.

Se você pratica de acordo com o tantra, tem o compromisso de ver o mundo inteiro como a mandala da deidade e ver todos que você encontrar como um deus ou uma deusa. Então, novamente, você sempre sabe o que fazer.

Mas no dzogchen não há regra. “*O que eu deveria fazer?*” Ninguém pode lhe dizer; você tem que ser adulto e isso não é tão fácil. A vida é mais fácil se você é criança. De alguma forma, você pode encontrar uma mãe ou um pai e eles lhe dirão o que fazer. Às vezes, mãe e pai são loucos. No século passado, tivemos muitas mães e pais loucos, Stalin, Hitler e Franco e assim por diante ...alguém que sempre sabe o que é certo. Isso é um grande problema.

A visão do dzogchen indica que você precisa estar totalmente presente para estar tão conectado quanto possível a tudo o que existe no indiviso e ininterrupto campo fenomenológico, que inclui você mesmo. Do estado de relaxamento, seu movimento espontâneo estará conectado à situação. Então a atividade é sem esforço e intrinsecamente ética. Os textos do dzogchen descrevem isso como "o caminho da não-meditação", porque quer estejamos sentados ou nos movendo e estando com outras pessoas, nós não temos nenhum objeto importado de meditação.

O objeto da meditação é sempre simplesmente aquilo que está surgindo. Às vezes parece dentro, às vezes parece fora. Sem editar, sem tentar melhorar ou alterar, sem cair em uma fusão com o objeto ou aparentemente se proteger tentando manter distância, fique completamente perto do que quer que esteja surgindo, deixando-o vir e deixando-o ir. Isto é ilustrado pela imagem tradicional do espelho. O reflexo parece estar no espelho, e, no entanto, quando o espelho se move, esse reflexo desaparece; não deixa rastro. Quanto mais você se abre e experimenta a vacuidade indestrutível de sua mente, mais você perde o medo de que a experiência marque ou condicione sua abertura. Sua mente pode permanecer fresca e clara. Esta não é uma posição de indiferença masculina, como a atitude de um toureiro, porque se alguém disser algo que te perturba, você pode chorar. Quem está chorando é o padrão de energia. O conteúdo da mente e a natureza da mente não são o mesmo. Nem são duas coisas diferentes. Se você chora, você não se mostrou uma pessoa patética e fraca. Tudo é possível. Quando você está feliz, pode ser feliz, quando você está triste, você pode estar triste. A diferença é, quem está feliz e quem está triste?

A tristeza sou eu, como uma experiência que se manifesta. Aquele que está experimentando ou revelando esta manifestação é a lucidez imutável. Esses dois aspectos estão presentes simultaneamente. Se fôssemos *apenas* essa clareza absoluta, nada nos tocaria; nós não seríamos humanos. Mas se você estiver apenas apaixonadamente envolvido na sua vida, não terá nenhuma clareza. O despertar para a integração desses dois é a base do dzogchen.

[Intervalo]

## Relaxando nosso corpo, fala e mente

Nosso corpo, fala e mente são aspectos da nossa existência que não são separados uns dos outros, mas na verdade influenciam-se mutuamente. Eles indicam que temos um tipo de dignidade, um dar-se boas-vindas na existência. Pense em um gato. Quando os gatos olham para você, é como se estivessem dizendo "*Eu também estou aqui*"; essa é uma qualidade da sua vitalidade. Corpo, fala e mente se referem a não se derramar no mundo... nem derramar toda a sua energia, nem se esconder dentro de si mesmo, mas realmente estar vivo em sua

própria pele, com os órgãos dos sentidos totalmente vivos. Essa qualidade de estar apenas na sua própria pele, não muito dentro e nem muito fora, é a base para não abandonar nem outras pessoas nem a si mesmo. Geralmente, tendemos a nos inclinar em uma direção ou outra.

Em termos de relaxamento do corpo, faça amizade com o seu esqueleto, principalmente com a coluna. Quando o peso da cabeça é equilibrado adequadamente através das vértebras, os músculos do pescoço podem ficar muito relaxados, permitindo que todos os músculos do corpo relaxem. Ficamos tensos quando há algo a ser feito, mas agora, quando não há nada a ser feito, se você *ainda* está tenso, então há uma mensagem dupla. A mente pode estar lhe dizendo para relaxar, mas a tensão no corpo está dizendo “*Oh, o que vem depois?*” A medicina ocidental descreve o sistema nervoso autônomo como possuindo dois sistemas reguladores: o sistema nervoso simpático e o parassimpático. Para a maioria de nós, o sistema nervoso parassimpático não é muito saudável, ou seja, estamos superexcitados a maior parte do tempo e estamos acostumados a sentir alívio por ainda mais excitação! Por exemplo, você pode assistir televisão para relaxar, mas a televisão é um estimulante; você pode fumar um cigarro para relaxar, mas o tabaco contém muitos estimulantes. Dessa maneira, nós nos habituamos a um estado de alerta que não é necessário para o ambiente real no qual vivemos.

Talvez tenhamos tido situações ruins ou assustadoras em nossa infância, que tiveram impacto na nossa capacidade de nos acalmar, por isso é muito importante permitir que o corpo descanse. Existem muitas técnicas ocidentais para fazer isso. Um sistema comum é o treinamento autogênico que envolve trabalhar conscientemente por todo o corpo, tensionando e liberando os músculos. Tais sistemas costumam ser mais fáceis de aprender do que o yoga.

O yoga é muito útil, mas pode ser difícil de integrar à vida comum. Patanjali, que ensinou os sutras do yoga na Índia, cerca de dois mil anos atrás, lançou as bases para o desenvolvimento de oito caminhos de libertação, com cada um dos oito caminhos tendo o seu próprio tipo particular de lógica. Às vezes as pessoas podem fazer um pouco de yoga apenas para manter seu corpo flexível e tudo bem, embora talvez não seja algo que você possa fazer no escritório. Digamos que você esteja no trabalho e seu chefe dificulta a sua vida, você pode estar se sentindo irritado e humilhado, o que é imediatamente mostrado por tensão dos músculos, mudança de postura, de respiração, de capacidade de contato ocular e assim por diante. Nessas ocasiões, é muito importante respirar livre e abertamente a partir do diafragma para liberar a tensão nos músculos. Embora você tenha sido atacado, e tenha se sentido atacado, você não está mais sendo atacado e então pode liberar a excitação e tensão em seu corpo. Como seres humanos, muitas vezes temos que encobrir as coisas, nos manter firmes em público. Isso é muito menos útil do que soltar imediatamente assim que a situação causal passou.

### Sendo flexíveis

Embora possa ser bom aprender sistemas de ioga indianos ou tibetanos, o essencial é começar a conhecer o seu próprio corpo. Por exemplo, quando você está sentado no seu computador, pode verificar por si mesmo se alguns dos músculos do seu corpo, talvez no seu pescoço, estão tensos. Nós ajustamos nossa postura à nossa imagem mental do que é certo para nós, então muitas vezes as pessoas pensam que elas estão sentadas eretas quando não estão, porque desenvolveram um senso habitual de sua postura que parece certa, mas na verdade é descentralizada. Os estúdios de balé têm uma parede de espelho porque a linha de equilíbrio que você sente dentro de si nem sempre é a linha verdadeira. Existem métodos modernos,

como a técnica de Alexander e o método de Feldenkrais, que vão ajudá-lo a identificar quando e onde você está saindo do eixo. Você pode prosseguir com a investigação: quais são os fatores que me tensionam, quais são os fatores que me ajudam a liberar? Nosso corpo, como veículo do nosso movimento no mundo, precisa ser flexível porque não sabemos o que vai acontecer.

Você tem mais liberdade de movimento quando seu corpo está em uma posição não comprometida. Por "comprometida" quero dizer que quando você tem a intenção de mover seu corpo de uma maneira específica, você tem menos liberdade. Você pode ver como isso é importante para os goleiros, por exemplo. A área de gol é bem grande e o goleiro não pode mostrar ao atacante em que direção ele vai se jogar, então ele tem que ser como um mestre de artes marciais, capaz de passar de zero a cem rapidamente. Assim que ele se inclina em qualquer direção, isso torna as outras possibilidades menos prováveis. Então, o jeito é encontrar a posição central, descansar no meio do caminho.

Operamos a partir da nossa própria intenção ou operamos a partir de um ponto central que está fora nós mesmos na coemergência do eu e do outro? Por exemplo, algumas pessoas podem dançar, mas elas não conseguem dançar com outras pessoas. Ou seja, elas dançam fazendo o que querem, e em seu próprio mundo elas estão se expressando, mas elas estão presas dentro da própria relação com a música - não há espaço para mais ninguém. Para dançar com outra pessoa, o movimento dela e o seu movimento precisam trabalhar juntos. Em muitas danças, como nas valsas ou no tango, esse problema é resolvido por uma pessoa liderando e a outra pessoa seguindo.

Contudo, o objetivo no dzogchen não é ter um movimento de domínio e submissão, mas ter uma coemergência, ou seja, que o sutil intercâmbio de mensagens entre as duas pessoas permita que algo surja entre elas através do que, para cada uma delas, suas respostas à outra pessoa lhes proporcionem férias de si mesmas. Tenho certeza que todos nós já tivemos essa experiência, principalmente os pais. Quando os pais se relacionam com a criança, a criança os conduz a fazer coisas que os pais não fariam por si mesmos. Os pais podem ter que ir na escola e confrontar o professor sobre como ele está falando com o filho deles. Os pais podem fazer isso, mas depois descubrem que não podem devolver seus produtos defeituosos na loja e pedir seu dinheiro de volta. A mãe ou o pai podem não ter a confiança necessária para serem fortes para si mesmos, mas para seus filhos eles podem transcender seu próprio limite.

### Não nos sentindo esticados como um elástico

Quando o dzogchen fala da não dualidade, refere-se à falta de uma separação real entre sujeito e objeto. Então, se permanecermos conectados com o mundo e com as outras pessoas, estaremos sempre sendo chamados para conversas e modos de ser que não são nosso território familiar. Enquanto você tiver um território de origem, uma posição familiar, e enquanto você sentir que, a fim de fazer contato com outras pessoas, você tem que sair desse território, então isso pode ser como esticar um elástico. Em um certo ponto, você sente que foi longe o suficiente e precisa voltar a ser você mesmo. No final do dia, você pode pensar: *“Oh, graças a Deus acabou. Já foi o suficiente por um dia. Não quero falar com ninguém; não quero ver ninguém ... onde está o meu vinho?”* Talvez durante todo o dia você tenha ficado muito feliz por estar com essas pessoas, mas se um amigo te ligar à noite você pensa *“Essas pessoas malditas, elas estão atrás de mim o dia inteiro...”*

Isso é importante, porque é aqui que a compaixão e a sabedoria se separaram. Ou seja, minha generosidade para com a outra pessoa, que dei livremente, que gostei de dar, ainda está

ligada a uma definição rígida de mim mesmo. Então, quando eu estou dando, posso estar dando livremente, mas por dentro existe um medidor, como um taxímetro, e em um certo ponto eu penso: *“Oh, isso foi demais.”* Muitas pessoas que trabalham com outras pessoas têm o que é chamado de *burnout* por causa disso.

É por isso que relaxar profundamente é importante e soltar todas as posições fixas que temos, de forma que não estejamos repousando em lugar algum e para que o nosso movimento seja sempre deste lugar para aquele lugar, sem um lugar de origem para onde voltar. Ou seja, onde repousamos é onde estamos.

Como aplicamos isso em nossa meditação? Você pode estar sentado fazendo sua meditação e você começa uma sequência de pensamentos e, de repente, você percebe: *“Oh, oh, eu já estou lá longe ...”*, e então você volta a meditar. Isto é o que fazemos quando estamos meditando com foco na respiração; voltamos à respiração.

No entanto, na prática de dzogchen, uma vez que o objeto da meditação é o que está surgindo, você não pode se perder. Se você estiver presente, onde quer que vá, lá você está. Você é simplesmente presença. Não existe um livro de regras que diga aqui é para onde você deve ir, ou é assim que você deveria ser, ou é assim que sua mente deveria ser. Às vezes, quando meditamos, podemos nos pegar chorando - de repente estamos cheios de muita dor e tristeza e talvez não saibamos nem mesmo o porquê. Você não precisa afastar ou mudar isso; apenas fique presente e depois de algum tempo, isso se transformará em outra coisa. O perigo de pensar *“Eu não quero ser assim. Eu não deveria ser assim”*, é que você tenta encontrar uma maneira *“certa”* de ser. Não faça isso. Qualquer que seja o estado em que você se encontre - bravo, orgulhoso, entediado, qualquer que seja – apenas esteja com isso.

## Nossa respiração é nossa amiga

Para voltar ao corpo, sente-se de maneira confortável, com a coluna segurando seu peso. Você pode estar ciente de tensões específicas que surgem e, se você sentir que deseja esticar seus membros, então faça isso. Em alguns sistemas de meditação, todos têm que se sentar em uma determinada postura e tentar não se mexer. Aqui está tudo bem mudar, mas com consciência, para que o movimento do corpo se mova através da consciência e você permaneça consciente. O movimento do corpo não deveria atrapalhar a meditação, porque enquanto o corpo está em movimento, esse é o objeto da meditação.

O relaxamento do corpo decorre da movimentação livre e fácil do diafragma. A yoga tem muitos métodos para segurar a respiração, para prolongar o período em que você pode permanecer sem o fluxo da respiração e o fluxo associado do pensamento. No entanto, na vida cotidiana, a respiração profunda e lenta usando o diafragma é mais importante.

Muitos de nós respiram de uma maneira muito inútil. Quando ficamos um pouco ansiosos, excitados ou assustados, passamos a respirar com a parte superior do tórax, onde respiramos rapidamente, com inspirações um pouco mais longas do que as expirações. Isso aumenta a quantidade de oxigênio que entra na corrente sanguínea, o que prepara a mobilização para lutar ou fugir. Quando temos respirações superficiais habitualmente, o que estamos fazendo é dizer ao corpo que há perigo. Muitas vezes as pessoas se jogam no sofá em casa assistindo televisão, talvez inclinando-se para a frente e com os ombros caídos de forma que elas mal possam respirar. Elas podem estar tentando relaxar, mas na verdade há um limite bioquímico ou tensão.

Quando você inspira, imagine que é como derramar uma garrafa de água em um jarro; o jarro se enche do fundo. Então, quando você inspira, sua barriga sai um pouco quando o diafragma desce e há espaço para os pulmões. Quando você expira, expire primeiro pelo fundo, de forma lenta e constante. Então, vamos apenas sentar e conscientemente fazer isso por um tempo.

Para desenvolver o hábito útil de respirar profunda e lentamente, você precisa praticar conscientemente várias vezes ao dia. Por exemplo, quando você se acostumar a sentar com a coluna reta, fica mais fácil reconhecer quando você está se curvando e, assim, pode endireitar a sua coluna, conforme necessário. Quanto mais você mantém esse ritmo lento, profundo e constante, mais você pode monitorar quando você se afasta dele. Então você pode começar a perceber quais são as situações externas e os pensamentos e sentimentos internos que estão provocando qualquer mudança no seu padrão de respiração.

Por exemplo, uma contração na respiração pode ser causada pela sensação de não querer estar em algum lugar. Quando percebemos isso, é útil porque a mudança na nossa respiração nos alertou para como entramos em uma visão estreita do nosso potencial. Alguma situação ou algum padrão de pensamentos está surgindo que parece estar me controlando ou me definindo, ou me colocando em um lugar onde eu não quero estar. A expressão "*Está me pegando*" é bastante útil nesse contexto porque indica que eu me tornei uma coisa que outra coisa pode pegar. Gradualmente nós começamos a reconhecer esse padrão de pensamento e sentimento e ver que é apenas uma construção temporária, e em um nível mais profundo, que não há ninguém a ser pego.

Dessa maneira, o corpo e a respiração - que estão ligados à voz - e a mente, todos colaboram juntos. Se você ficar preso em um aspecto, não precisará trabalhar nessa área para se libertar. Por exemplo, se você se envolver em pensamentos negativos habituais, ao invés de tentar pensar sobre os pensamentos e pensar em como sair dos pensamentos... se você passar a focar na respiração e relaxar a respiração, deixando-a livre e profunda, então o trancar do pensamento se vai. Você pode conseguir o mesmo levantando-se e agitando o seu corpo porque, quando nos prendemos a um pensamento, com muita frequência nos prendemos a uma postura; se você muda a sua postura você quebra o trancamento.

### Se soltando quando você fica preso

Eu costumava jantar regularmente com alguns amigos psicoterapeutas. Algumas vezes um colega deles que eu não conhecia bem se juntava a nós. Nós estávamos sentados jantando, tomando vinho e conversando e previsivelmente, inevitavelmente, eu entrava em algum tipo de discussão com o colega deles. Nós ficávamos completamente presos em alguma coisa. Então um dos outros batia palmas e dizia: "Todo mundo levante e se mova pela mesa!" Então nos levantávamos, nos movíamos e sentávamos em lugares diferentes e a conversa se tornava muito tranquila novamente.

É muito interessante como você se tranca em um lugar específico e então mais e mais, como um acelerador ou amplificador, você fica preso. Isso pode ser útil no tipo de meditação que diz fique quieto e concentre sua mente para diminuir a probabilidade de distração. Mas se você fica preso em algo inútil, então claramente faz sentido fazer o oposto, quer dizer, mover-se, distrair-se do que quer que esteja preso. A maioria de nós terá visto isso trabalhando com bebês pequenos. Eles começam a chorar, mas se você os balançar para cima e para baixo, fizer algo com os dedos ou talvez cantar uma música, então, quando você prender a atenção deles, eles param de chorar. É o mesmo princípio com a gente mesmo.

Estar ciente do aperto e afrouxamento, da sua pulsação e gatilhos, é muito útil para recuperar um senso de equilíbrio. No entanto, isso é baseado em termos um senso de quem somos, na identificação primária que temos com certas construções como se elas fossem o nosso verdadeiro eu. No dzogchen, nossa prática é descansar no estado de abertura livre de construções, na nossa liberdade natural auto-equilibrada.

### Pensamentos estão se movendo *através* de mim

Já olhamos um pouco para a impermanência. Quando tomamos consciência do fluxo ou corrente da nossa experiência, vemos que o mesmo tipo de sentimentos e padrões surgem uma vez e outra. Se focarmos no conteúdo semântico deles, parece haver uma reafirmação do sentido da continuidade da nossa existência estabelecida por eles. Mas se você prestar atenção ao *movimento* energético do pensamento, então você começa a ver que, embora eu esteja frequentemente assim ou eu esteja frequentemente cheio desse tipo de pensamento, esses pensamentos estão se movendo *através* de mim. Dessa forma, eu não consigo reter um pensamento nem repeti-lo. A segunda ocorrência do “mesmo” pensamento parece idêntica à primeira ocorrência apenas porque estou focado no conteúdo semântico. Na verdade, o contexto dentro do qual o pensamento surge está mudando. O campo externo do que outras pessoas fazem está mudando. O campo interno de minhas próprias emoções e sensações está mudando e o próprio pensamento é diferente. É diferente porque ao longo da linha do tempo ele é, na verdade, um *novo* pensamento.

Assim, podemos perguntar: “*Você quer outra xícara de café?*” Isso pode significar: “*Você já tomou uma xícara de café. Você quer outra que seja a mesma?*” Seria a mesma porque é apenas mais uma xícara de café, mas é *outra* xícara de café. Não é a mesma xícara de café porque a primeira já se foi. É uma *nova* xícara de café; é realmente nova, e é realmente uma xícara de café diferente. Mas também é “outra xícara de café”. Isso faz sentido? Estas duas coisas estão acontecendo ao mesmo tempo; é ao mesmo tempo fresco e familiar.

Se você se concentrar no familiar ele parece ser quase sólido; você sabe onde está. Se você se concentrar no frescor é algo novo, e isso nos traz de volta a nós mesmos.

- Oh, o que é isso que está acontecendo para mim?

- O que é essa coisa em uma xícara?

- Oh, que cheiro incrível!

- Você chama isso de café?

Cada momento é novo. O fato de trazermos algum conhecimento para ele, o que nos ajuda a gerenciá-lo, não precisa torná-lo velho e mofado de forma que a gente adormeça dentro dele.

OK, agora vamos fazer uma pequena meditação sentada e reunir esses elementos. A respiração fluindo facilmente, profundamente através do diafragma: o esqueleto segurando nosso peso para que os músculos possam relaxar: a consciência se abre para que o que quer que esteja por vir não sofra interferência. Agora a nossa consciência - isto é, nosso senso consciente de nós mesmos, nosso senso consciente do que está acontecendo conosco - está sempre ocupada com o que está acontecendo, mas também podemos estar cientes desse movimento da nossa consciência. Como vimos anteriormente, somos esses dois aspectos. Nós somos essa lucidez aberta e, como uma qualidade de sua exibição ou brilho, também somos os movimentos da consciência acionada.



Na meditação, queremos inclinar gentilmente o foco de nossa atenção para a experiência da consciência ampla e não nos interessar tanto pelo movimento, pelo movimento dos pensamentos e sentimentos particulares que estão surgindo. A prática é muito fácil de fazer, mas também é fácil escaparmos dela, então, por esse motivo, começamos a fazê-la por curtos períodos de tempo. Se você ficar um pouco cansado ou um pouco distraído, então você se concentra mais na respiração, respirações lentas e profundas que irão trazê-lo de volta a um estado mais aterrado. Quando você fizer isso por algum tempo, solte o foco de sua atenção. Esteja consciente do que está acontecendo. Muitas vezes, nossa atenção é como uma tocha em uma noite escura, criando um círculo de luz fora do qual todo o resto está um pouco escuro e recua em segundo plano. No entanto, nesta meditação, queremos ter uma visão mais panorâmica. Estamos sentados com os olhos abertos, sem olhar para nada em particular, mas incorporando nossa visão periférica. Também tenha uma noção do espaço atrás de você, para que todo o potencial da consciência através dos sentidos esteja aberto a tudo o que está ocorrendo. Demora um pouco para se acostumar. Você não está tentando fazer nada em particular, mas simplesmente dando as boas vindas da forma mais ampla possível ao que está ocorrendo.

[Intervalo]

## O imediatismo da percepção é auto-organizador: nada mais precisa ser feito

O foco principal é não seguir pensamentos passados, não esperar ansiosamente por pensamentos futuros, mas permanecer presente exatamente com o momento enquanto ele se desenrola, porque o tempo é uma qualidade de nossa própria existência. Muitas vezes podemos nos sentir presos pelo tempo; há tantas coisas para fazer no decurso de um dia e nós temos que nos ajustar ao tempo.

Do ponto de vista do dzogchen, essa é uma visão muito alienada, porque o imediatismo de estar presente aqui agora é ele mesmo inseparável do tempo e quando integramos abertura e movimento escapamos da prisão do tempo sequencial. Nós também escapamos da construção de padrões, de forma que podemos realmente experimentar o que está acontecendo sem estarmos presos naquilo. Não caímos em pensamentos como “e se ...”, “se apenas ...” e “talvez...” que iniciam fluxos de especulação.

No entanto, no início, quando estamos apenas com o imediatismo do momento, pode parecer que tudo se torna fragmentado, porque nosso padrão habitual de organizar o que aparece para nós em termos de narrativas ou histórias desaparece. Mas se ficarmos abertos, descobrimos que não precisamos entender aquilo; o valor é transmitido imediatamente e não deixa nenhum rastro.

Se você está desenhando com uma criança de cerca de quatro anos, muitas vezes ela desenha formas circulares com pequenas coisas saindo delas. Enquanto ela está fazendo isso, ela está muito concentrada e quando você pergunta o que é aquilo, ela vai lhe dizer: “*Esta é uma casa...*”, “*Esta é a minha mamãe...*”, “*Este é um carro...*” Não parece nada daquilo, mas no momento em que a criança está fazendo aquilo, *parece* assim para ela. Ou seja, na experiência de fazer a marca existe a afirmação “Sim, é isso.” Não é necessário deixar um rastro lógico que deve ser seguido ou justificado e explicado. Simplesmente *é* e a criança acredita plenamente quando lhe diz “*Isto é um automóvel*”, o que dá alguma indicação da sua sensação de que

aquilo apenas é. O imediatismo é auto-organizado; não precisa ser dividido em alguma categoria familiar. Isso nos leva cada vez mais perto do imediatismo da percepção.

## O primeiro ponto de Garab Dorje: desperte na sua verdadeira natureza

A lucidez do estado natural do ser foi transmitida diretamente a Garab Dorje pelo Buda primordial, Kuntu Zangpo. Garab Dorje então trouxe esses ensinamentos ao mundo em suas famosas *Três Afirmações*. De acordo com a tradição, ele ergueu-se ao céu e de uma massa de nuvens de arco-íris ele pronunciou essas três afirmações simples. A primeira destas afirmações é despertar para, ou na, sua verdadeira natureza. A segunda é continuar encontrando a si mesmo nessa natureza. E a terceira é nunca deixar essa natureza.

Isso levanta uma questão interessante. Se é nossa natureza verdadeira, como é que não estamos em contato com ela e precisamos de mais alguém para nos ensinar sobre ela? Para responder a isso, precisamos olhar para a natureza da própria mente. A mente tem três aspectos. O primeiro é a abertura natural, o que quer dizer que a nossa capacidade de conhecer não é um conceito; não é uma coisa que repousa sobre outras coisas. Esta não é uma visão materialista. Pode ser bem verdade que a nossa consciência - nosso senso interativo de quem somos - esteja ligado através do cérebro, do corpo e dos cinco sentidos ao mundo a nossa volta. No entanto, a lucidez mesma não é criada a partir de nada. É o estado que revela tudo o que é criado.

Isso tem muitas implicações para quem nós somos. Tudo o que consideramos que somos é uma ilusão, identificações momentâneas que não podem permanecer e não permanecem. Não somos o que pensamos que somos. E exatamente o que não reconhecemos sobre nós mesmos, bem, essa é a nossa verdadeira natureza. É isso que Garab Dorje está apontando.

A transmissão desses ensinamentos não requer iniciação formal, mas para despertar para nós mesmos, ajuda se a nossa natureza é apontada tanto através de palavras quanto pela coemergência da prática conjunta. Nossa natureza é pura desde o começo. Desde esta manhã, desde o momento em que você se levantou, você teve muitas, muitas experiências, como caminhar no jardim e ver as árvores ao vento, conversar com as pessoas enquanto você estava tomando café, sentar aqui e pensar sobre essas várias questões. Existem diferentes tipos de experiências; quando elas estão lá, elas estão lá, e então elas se vão e outra experiência surge. Há uma simplicidade nisso. No entanto, quando estamos desatentos ou com a nossa atenção dividida, podemos criar uma experiência atrapalhada, nebulosa e confusa. Por exemplo, ontem à noite na refeição, bebi um pouco de água e pensei em tomar um pouco de vinho. Sem prestar atenção, coloquei o vinho no copo que estava meio cheio de água. O vinho não era forte e misturado com água, não tinha gosto de nada, nem água nem vinho. É assim. Se tudo se mistura, você nunca sabe o que é o quê.

Nossa mente nos oferece a mesma escolha, clareza ou não clareza. Temos dois aspectos. Um é a nossa lucidez aberta que, como o espelho, permite que a experiência venha e venha e nunca fica cheia. O outro é a nossa consciência, que é o aspecto da nossa mente através do qual nos envolvemos com o mundo e o interpretamos. Ela tem uma capacidade limitada. Todos conhecemos a experiência de estarmos cheios até que estamos saturados. Não conseguimos absorver mais nada e então precisamos de um pouco de ar fresco.

Conhecendo esses dois aspectos, na prática da meditação podemos reconhecer quando precisamos mover o nosso foco se estamos ficando presos na consciência que se envolve. Não é que a consciência seja ruim e a lucidez seja boa. Fundamentalmente, elas não são duas coisas diferentes, mas elas têm qualidades diferentes, funções diferentes. É como uma bicicleta com marchas. Algumas marchas são muito boas para andar em terreno plano e outras são boas para subir um morro. Se você tem uma bicicleta sem marchas, realmente sabe a diferença. Faz sentido trocar de marcha e obter esse suporte quando estiver subindo ou andando sobre uma superfície difícil.

A palavra tibetana para lucidez é *yeshe*: *ye* significa desde o princípio ou primordial e *she pa* significa saber. A palavra para consciência é *namshe*. *Nam* significa formas ou formatos e *she pa* significa saber. Essas duas palavras têm a mesma raiz em "saber". A lucidez indica apenas saber, assim como a superfície brilhante do espelho, ela mostra o que está lá. Enquanto a consciência procura saber isso e aquilo, saber como estão as coisas, saber o que fazer. Se você estivesse em um estado de lucidez aberta o tempo todo, não poderia fazer nada.

Chogyam Trungpa, um dos primeiros lamas a vir e ensinar no ocidente, dizia que se a mente fosse apenas aberta e luminosa, então você precisaria de uma enfermaria especial para Budas! Portanto, é muito importante ter as duas capacidades: estar no mundo com todos os detalhes, mas não ficar preso neles - estar relaxado e aberto, mas não se esconder nisso. Quando a consciência é integrada à lucidez ela é desconstruída, liberta de seu enredamento com a reificação. Então ela é revelada como sendo a energia da lucidez, sua modalidade de participação.

### Tudo o que vemos é como uma ilusão, mas as ilusões têm a sua própria lógica

Garab Dorje descreve como a partir do estado aberto nu que não é artificial, não está encoberto ou condicionado de nenhuma maneira, surge uma iluminação, que é a clareza natural desse estado aberto que revela tudo o que está aqui. Revela sonhos durante a noite e todas as experiências durante o dia. Tudo o que vemos é como uma ilusão. Aqui neste lugar onde estamos agora, podemos ver um trem correndo ao longo dos trilhos do outro lado do vale. Você pode pensar que o trem não pode ser uma ilusão, pois se você ficar na frente dele e ele passar por cima de você, você morrerá. Esta ideia indicaria que não entendemos o significado budista da ilusão.

As ilusões têm a sua própria lógica. Cada forma no mundo tem suas funções e estruturas, ainda assim existe em uma dimensão que a torna inseparável de tudo o que está se manifestando. Assim, o trem está nos trilhos do trem; ele tem que estar em *algum lugar*. Quando você acorda de manhã, você não encontra os trilhos de uma ferrovia estacionados do lado de fora na rua ao seu lado. Quando você chega em casa do trabalho e abre a porta da cozinha, não encontra um trem. Tudo está em algum lugar, ou seja, tudo está conectado com outros fenômenos. Todos os fenômenos surgem juntos. Se eu olhar por esta janela, posso ver ovelhas na colina, mas também me lembro de assistir a um dos primeiros filmes de Buñuel no qual havia muitas ovelhas dentro da casa de uma pessoa rica. Vocês se lembram deste filme?

Grupo: Sim, O Anjo Exterminador.

É muito chocante ver ovelhas dentro de casa, porque esperamos que tudo esteja onde deveria, e geralmente esse é o caso. Tudo está surgindo em seu próprio lugar particular. Esta é

a qualidade da clareza que não precisa resolver as coisas, mas apenas mostra: "Oh, tudo está onde está".

Nossa manifestação particular está surgindo desta clareza e dentro dela, e mudando momento a momento. Ou seja, todos os dias estamos fazendo algo; durante todo o dia algo está acontecendo com a nossa voz, com nossos pensamentos, com nossos corpos. O que eu chamo de mim mesmo é um revelar-se. Agora, se a flor tem as condições certas, ela se revela como a flor que sabemos que pode ser, mas nós não sabemos como vamos *nos* revelar. Podemos estar felizes pela manhã e tristes à noite ou vice-versa. Depende do que acontece. Ou seja, entre mim e o mundo, não há uma parede. Esta é a grande liberdade e criatividade da situação humana.

### O centro da minha existência está sempre fora de mim

Minha existência me é revelada através da minha participação no mundo. Não consigo encontrar minha existência olhando dentro de mim. Não é uma essência como o bulbo de uma flor, fechado em si mesmo, e que se revelará se as condições forem adequadas. Pelo contrário, temos muitos potenciais diferentes e como eles surgem não depende principalmente da nossa intenção, mas das possibilidades que surgem na interação que temos com o mundo.

No decorrer do meu dia de trabalho no hospital, vejo muitos pacientes e cada pessoa tem um tipo diferente de conversa comigo. O modo como a conversa se desenvolve é influenciado por como estão quando entram na sala. Eu posso ter decidido de antemão que está na hora de conversarmos sobre alguma coisa em particular, mas se eles entrarem e disserem "Oh, eu acabei de descobrir que meu filho está doente...", então a minha ideia sobre o que é importante falarmos de repente não é tão importante. Isso quer dizer que a maneira como eu me vi entrando na situação é definida pela qualidade do espaço. Nem tudo depende de mim; nem tudo depende do outro. Então isso significa que o centro da minha existência está sempre fora de mim, pois está no ponto em que eu e o outro estamos interagindo. Tanto o eu como o outro são potencialidades, não entidades.

Eu acho que é assim que é realmente para nós, mas não é a maneira usual que pensamos sobre isso. Normalmente nós temos a ideia de que você tem que estar no controle da sua própria vida. A visão poderosa e pragmática é a de que precisamos ter um envolvimento utilitário com o mundo, a fim de obter o que você precisa e garantir que as coisas que você deseja aconteçam. É uma visão de domínio e controle: eu afirmo a minha própria existência individual vivendo a vida em meus próprios termos.

Do ponto de vista budista, isso é loucura, pois significa que cada pessoinha se estabelece para ser o ditador do mundo. O estado de ânimo principal é competitivo, mas a competição não é assim tão útil por várias razões. Ela nos afasta uns dos outros, reduz a empatia e nos dá a sensação de que "meu sucesso pode ser estabelecido através do seu fracasso". Mas se é óbvio que a minha *existência* está ligada ao meu ambiente interativo vivido, então eu não tenho a minha existência comigo como uma possessão pessoal, como algo no meu bolso. Antes, a minha existência é coemergente com o campo da experiência. Então, se eu me tornar competitivo com você, eu estou realmente me tornando competitivo comigo mesmo, porque preciso da sua existência para desenvolver a minha.

Agora, se somos amigáveis e fazemos coisas juntos, a qualidade do eu sendo eu é muito boa, muito feliz, bastante relaxada. Mas se eu penso que, para ser feliz, preciso espremer você para que você trabalhe mais duro para que eu me dê as coisas que eu preciso, mesmo que você não

esteja feliz, então no final do dia eu me sento no meu quarto sozinho contando todo o meu dinheiro. Lá fora, eu ouço você chorando, imagino suas lágrimas. “*Não me perturbe. Eu sou vitorioso.*” Que tipo de vida é essa? Deste ponto de vista, a ética no dzogchen não é um livro de regras sobre como você deve se comportar; pelo contrário, é baseada no princípio de que, se permanecermos conectados uns com os outros, uma conexão ética surge automaticamente dentro do campo da nossa experiência.

Não é algo que você possa saber com antecedência. Assim como você não pode saber como você vai ser com antecedência, você não sabe como você *deve* ser antecipadamente. Isto é o que se entende por “ser o tempo”: que você está exatamente no momento do seu surgimento na existência. Não é um conceito abstrato, mas um lembrete de que a atividade surge no campo da lucidez e, portanto, nós não precisamos lutar para resolver o que fazer. A abertura não nascida, a exibição incessante de clareza e a precisão de nossos gestos momento a momento são os três aspectos inseparáveis de nossas experiências e podemos começar a confiar nisso, e tudo ficará bem.

### Práticas de abertura: Phat!

Podemos usar o som do Phat! para nos ajudar a ter uma sensação da nossa dimensão aberta. Phat! é um som que representa o cortar e é usado para cortar os pensamentos e sentimentos que se enrolam ao seu redor. Primeiro relaxe na prática de meditação e depois sempre que descobrir que você está se distraindo com algum padrão de pensamento, sentimento ou sensação corporal, simplesmente solte esse som. Ele vem de dentro de você e você imagina que sai do topo da sua cabeça.

No comentário de Patrul Rinpoche, ele disse que devemos nos abrir pelo choque. *Hedewa* é a palavra tibetana usada para descrever esse estado. Significa muito aberto, sem pensamentos em sua cabeça, mas não distraído. Aqui, mas nada. Existem dois aspectos disso: o primeiro é cortar a imersão em pensamentos e o segundo é estar completamente equilibrado, presente e aberto. Não estamos nos atacando, mas estamos nos libertando para ver o que está lá sem obscurecimento.

Tente fazer o som de Phat! vir bem de dentro de si mesmo. Você não quer gritar pela sua boca ou garganta, pois isso vai doer. À medida que a força vai subindo, tente não ficar preso em nada, mas apenas ficar aberto. Tenha a sensação da força subindo e saindo, cortando tudo.

#### [Prática de gritar Phat!]

Sua garganta pode parecer um pouco bloqueada e você pode sentir alguma tensão ao gritar. Como crianças, muitas vezes nos dizem para ficarmos quietos, para não fazer barulho ou incomodar outras pessoas. Isso pode levar à retroflexão pela qual empurramos as coisas de volta para dentro de nós mesmos por medo e ansiedade.

Phat! é um som desinibido. Por exemplo, na Índia, há muitos cães perambulando nas estradas e, às vezes, esses cães carregam doenças, principalmente raiva. Então, se um cão desconhecido vem em direção a um morador, eles gritam Phat! Phat! Aldeões pobres não podem providenciar tratamento para a raiva, então um cão mordê-los é algo importante. Algo está em jogo.

É o mesmo aqui conosco. Esses pensamentos, que em um nível comum são como os seus melhores amigos, são tão amigáveis que podem estar impedindo que você tenha sua única grande chance. Imagine que você economizou todo o seu dinheiro e agora está fazendo uma

peregrinação à Índia. Cinco dos seus amigos vêm ao aeroporto para se despedir de você. Eles dizem: *“Vamos beber um pouco de champanhe antes de você ir”*. Então lá está você, bebendo e rindo, brincando, beijando e dizendo adeus. Então você olha para o seu relógio e... o avião se foi!

Esta vida está passando. Nossos amigos, nossos pequenos pensamentos, nossos sentimentos dentro de nós mesmos, estão sempre nos dando algo em que pensar. Não há fim para as conversas dentro de nossa cabeça. Você está sentado ali tentando se concentrar na respiração entrando e saindo e um pensamento surge, *“Isso foi bem interessante, sobre o que estávamos falando ontem...”* e lá vai você em outra viagemzinha. É importante ver como algo muito importante está em jogo aqui. Agora nós temos a chance de abandonar essa imersão nos pensamentos e sentimentos. Não se preocupe, eles não vão desaparecer para sempre!

Tudo o que vamos fazer é abrir um espaço no qual vemos essa base não nascida ou espaciosidade, o que realmente somos. Então os pensamentos surgem novamente como uma expressão desse estado, nos conectando com tudo mais o que surgir. Os pensamentos - que agem como uma espécie de cobertor ou edredom ao nosso redor - precisam ser descartados para revelar o fato de que são energia da vacuidade. Temos que impedi-los de girar em torno desse eu sólido e ilusório, como algodão doce se enrolando em um palito. Phat! corta o pensamento e o pensador simultaneamente, revelando a clareza natural sem esforço.

Nesta prática, precisamos de simplicidade e comprometimento total. Se nos sentimos inibidos, um pouco tímidos, um pouco envergonhados, pensando que vamos fazer um barulho engraçado ou que não faremos certo, temos que reconhecer que esses pensamentos em si mesmos são o limite da nossa existência. Se nós acreditamos em tais pensamentos, eles continuarão a definir como podemos nos manifestar, mas se virmos cada pensamento pelo que ele é, como um fenômeno ilusório, cujo único poder é o fato de acreditarmos nele, então, dizendo Phat!, nos libertamos. Nós quebramos o investimento que fizemos no pensamento que é o próprio guarda da nossa prisão.

### Phat! é o som da sabedoria e compaixão

Não importa que tipo de pensamentos estejam dentro de nós, pensamentos felizes, pensamentos tristes, pensamentos orgulhosos, pequenos pensamentos assustados ... sejam de que tipos forem, queremos experimentar o que está escondido atrás deles. Então, ao invés de ter medo do nosso próprio reflexo, que é tudo o que os nossos pensamentos são, permita que esse som surja. Os comentários dizem que este é o som de sabedoria e da compaixão juntos. É o som da sabedoria porque corta o apego, e é um som de compaixão, porque, ao nos libertar dessa visão autocentrada, somos imediatamente parte do mundo com os outros.

OK, então agora vamos tentar. Não queremos tornar isso muito sério, porque esse é outro tipo de peso. Estamos apenas relaxando. Então nos sentamos, relaxamos e entramos na prática. Primeiro, apenas relaxamos, inspirando e expirando, sentados em silêncio. Então sempre que você se encontrar envolto em pensamentos, solte o som.

#### [Prática]

Essa é uma boa prática para você fazer por conta própria. Há mais detalhes sobre isso no capítulo 11 do livro *Simply Being*.

## O que o budismo quer dizer com "vacuidade"

Quando você lê livros sobre a natureza vazia da mente, não é como entrar em um quarto vazio e não encontrar nada lá. A mobília familiar pode não estar lá, mas o *quarto vazio* está lá. Às vezes pensamos que não haverá nada, mas se você pensa no espelho, o espelho sempre tem reflexos dentro dele. O fato de os reflexos estarem no espelho não diminui a capacidade do espelho de mostrar reflexos e, de fato, é a presença do reflexo que mostra a vacuidade do espelho.

Compare um espelho com uma imagem como esta aqui. Não é um espelho, embora o vidro da superfície seja um pouco brilhante. É uma imagem particular e, embora possa parecer um pouco diferente de acordo com as mudanças de luz na sala, de um modo geral, podemos dizer que é a mesma imagem tanto de manhã como à noite. Nada mais vai surgir dentro desta imagem. Por outro lado, um espelho mostra o que está lá, *porque* não mostra a si mesmo. Então a imagem mostra a si mesma e, por estar cheia dela mesma, não pode mostrar mais nada. O espelho nunca mostra a si mesmo, mas sempre mostra reflexos e, ao mostrar reflexos, mostra a sua vacuidade. Isso está claro? Isso é muito importante. Se você percebe isso, percebe o que a "vacuidade" budista significa. A vacuidade se refere tanto à base vazia do espelho quanto à experiência vazia do reflexo. Ambos são desprovidos de natureza própria; eles não têm nenhuma essência definidora intrínseca que possa ser estabelecida como algo verdadeiramente existente.

Por exemplo, se você decidir fazer uma festa, você pode retirar alguns dos móveis. As primeiras pessoas que chegam podem pensar que sua casa parece um pouco vazia, mas depois mais pessoas vêm e o lugar enche, a música começa e as pessoas estão dançando. O vazio do apartamento foi a base da sua hospitalidade. Se você correr em volta dizendo: *"Este tapete branco é novo. Cuidado com o vinho tinto"*, não será uma grande festa, porque hospitalidade significa deixar as coisas acontecerem. Isso significa que o fluxo da experiência, o encontro, o movimento, é mais importante do que tentar manter tudo em sua forma adequada.

É o mesmo quando fazemos meditação. O vazio da nossa mente é revelado através do fluxo de imagem e sensação. Se você faz o Phat! ou alguma outra prática intensamente então por um instante muito breve, é como se não houvesse absolutamente nada. Mas é a própria natureza da mente exibir pensamentos, sentimentos, sensações, cores e assim por diante. A presença deles em nossa mente não é o problema. O problema é quando perdemos a nossa abertura para o que está ocorrendo e nos tornamos superidentificados com o que quer que esteja surgindo, então aquilo se torna fortemente real em nossa experiência. Então, o que quer que ocorra parece ser inerentemente importante e, portanto, o objeto aparentemente real e o sujeito aparentemente real parecem retomar sua interação familiar. Identificando-nos como a nossa consciência pessoal específica, tentamos afastar maus pensamentos e nos apegar a bons pensamentos. E a atividade interminável do samsara continua rolando.

Abertura relaxada é a presença não defensiva com o que quer que esteja acontecendo. Parte do que está acontecendo é a sensação familiar de "eu, mim, eu mesmo". Mas porque não estamos fortemente identificados dentro de nós mesmos, a hospitalidade inclui *tudo* o que está surgindo, inclusive nós mesmos. Com isso, despertamos para a integração primordial dos três aspectos da existência. Estes são, primeiramente, a base hospitaleira aberta e vazia, a fonte e esfera de tudo. Em segundo lugar, existe o campo infinito de expressão espontânea, a riqueza da potencialidade da base - o imediatismo da não-dualidade. Em terceiro lugar, há a especificidade única de cada momento do movimento do campo - a maravilhosa, inexprimível

“talidade” de estarmos vivos como participantes no campo compartilhado. Embora esses aspectos possam ser descritos separadamente, eles não são "coisas" e são inseparáveis.

Na meditação, não estamos tentando ir de um lugar para outro lugar. Às vezes, quando vemos fotos dos Budas, eles parecem muito brilhantes e reluzentes e podemos ter uma ideia de que se eu reconhecer a minha própria natureza, verei arco-íris no céu. Vou me sentir completamente diferente por dentro; ninguém nunca mais será rude comigo de novo, e assim por diante ... Esta é uma bela fantasia, mas na verdade a experiência da existência continua; agora nós estamos presentes nela como movimento no tempo.

Em vez de movimentar a nossa vida como peças em um tabuleiro de xadrez, tentando obter um lugar mais seguro e melhor, é mais como movimentos de água *dentro* de um rio. Movimentos ou correntes ou pequenos riachos correndo dentro do fluxo geral da água. A experiência nunca para; ela continua, mas agora podemos ser mais leves, mais divertidos, mais uma parte integrada dela.

Se os maus momentos chegam, não nos sentiremos tão definidos por eles ou abatidos. Se tempos felizes chegarem, podemos apreciá-los, mas sem imaginar que eles durarão para sempre. Então a nossa vida torna-se mais simples, mais direta. Nós descobrimos que não temos medo da morte.

OK, então temos uma pausa de meia hora.

[Intervalo]

## Práticas para abertura: Guru yoga

Agora, veremos outro método para nos abrimos para o estado natural. Na nossa existência comum, ficamos presos em uma dualidade de sujeito e objeto. Ficamos muito preocupados com a diferença entre nós e as outras pessoas. As diferenças são evidentes, mas isso não significa que exista uma verdadeira diferença *essencial* entre nós e outros. Ou seja, temos maneiras diferentes de existir, mas a natureza ou estrutura da nossa existência é a mesma. Nós vemos, ouvimos, provamos; sensações surgem e passam e assim por diante. Então, se alguém nos conta sobre sua vida e ouvimos com o coração aberto, geralmente o que eles dizem faz sentido para nós. Mas nossa crença na dualidade do eu e do outro pode operar como uma fronteira limitante. O dzogchen está preocupado com a não-dualidade.

Não dualidade não é o mesmo que homogeneização. Nós não colocamos tudo em um pote e mexemos. Pelo contrário, a não dualidade, de certa forma, é o mesmo que a co-emergência. Isso significa que tudo está surgindo ao mesmo tempo, dentro da mesma dimensão, com influência mútua. Para entender isso, precisamos estar cientes de que estamos sempre em relação.

Existe um tipo de movimento elíptico no desenvolvimento de seres e culturas, quer dizer, tendemos a ir em direção a um extremo e chegamos a certa distância e depois temos que voltar. Você poderia dizer que desde a época do iluminismo europeu estamos nos movendo em direção ao individualismo. Exemplificado pela Revolução Francesa, temos o colapso da hierarquia real e também da hierarquia religiosa. As pessoas começam a pensar que só porque meu pai era um fazendeiro camponês, isso não significa que *eu* tenha que passar a vida toda seguindo uma vaca. Posso olhar para dentro de mim mesmo e descobrir como eu sou e depois tentar trazer esse potencial para o mundo.



À medida que essa ideia se desenvolveu, mais e mais pessoas deixaram a terra e foram para a cidade onde, com as oportunidades e o anonimato, elas poderiam esquecer quem eram de acordo com a sua classe ou ocupação familiar e tornarem-se alguém novo. Começamos a desenvolver a ideia de que a minha vida pertence a mim e depende de mim a forma de usá-la. Eu quero ser independente e autônomo, não quero que outras pessoas definam quem eu sou. Mas é claro que quando isso vai para um extremo radical, acabamos ficando desconectados de outras pessoas. Na cidade de Londres, as pessoas estão tão alienadas agora que acham muito difícil conversar com outras pessoas. Quando as crianças jogam lixo na calçada, os adultos não se sentem capazes de dizer *“Ei, o que você está fazendo?”* Se alguém é atacado na rua, outras pessoas geralmente desviam o olhar, porque não há senso de relação.

Do ponto de vista do budismo, a perda da experiência direta da nossa própria base está definitivamente nos levando na direção da alienação individualista. Existem dois aspectos que andam juntos: o despertar para a não dualidade da nossa forma manifesta e dessa base aberta, consciente do nosso ser, e despertar para a não dualidade do eu e do outro; eles são inseparáveis.

Para relaxar nossa fixação na dualidade e nos abriremos para a incontestabilidade da não-dualidade, podemos fazer uso da nossa conexão com um outro. Tradicionalmente, isso é feito com o que é conhecido como guru yoga. O “yoga” pode ser interpretado de várias maneiras. Um aspecto está ligado à sua raiz que significa “yoke” ou “jugo”, a barra de madeira usada para unir duas vacas quando estão puxando uma carroça. A tradução tibetana de “yoga” é “naljor”; nal significa relaxado e jor significa se juntar ou estar no estado de. Assim, o coração do yoga é o relaxamento. No guru yoga, relaxamos na inseparabilidade da nossa mente com a mente do buda.

### "Guru" inclui todas as pessoas com as quais você aprendeu

Todos os nossos professores estão ligados ao caminho do despertar, pois abriram as portas para um mundo mais amplo. “Professor” “guru” inclui, assim, nossos pais e professores de escola, porque sem a ajuda deles, não teríamos sido capazes de entrar pela porta do darma.

Você pode ler esses relatos de crianças que foram abandonadas na floresta quando eram muito pequenas. Às vezes elas foram criadas por lobos. Quando elas são encontradas novamente anos depois, elas acham o contato humano muito difícil e não conseguem desenvolver facilmente a capacidade de falar. O que é muito bom é que nossos pais falaram conosco, mesmo que às vezes não gostássemos muito do que eles nos disseram.

Refletindo sobre o que os outros fizeram por nós, podemos começar a ter um senso de gratidão e ver que desde o começo, quando bebês, nossa vida estava conectada com outras pessoas. É claro que por nove meses estivemos crescendo dentro do corpo da nossa mãe. A essência da comida dela, a força do corpo dela estavam entrando no nosso. A primeira música que ouvimos foi o ritmo do coração dela, então bebemos o seu leite. Dessa maneira, nosso corpo se desenvolve através da relação. Através de todas as diferentes maneiras pelas quais as pessoas falaram conosco e nos ouviram nós desenvolvemos a sensação da extensão ou contração de nós mesmos.

Nós imaginamos todas as pessoas que já nos ajudaram alguma vez, incluindo professores de meditação e assim por diante no céu à nossa frente. Nós os imaginamos no espaço porque *tudo* tem a natureza do espaço, tudo é a aparência radiante do espaço se manifestando no espaço.

Nós imaginamos todos eles contidos na forma de uma letra branca Aa. Você pode pensar nela na forma tibetana ou como a letra maiúscula A. Aa representa a vacuidade, a vacuidade sob a forma de “vazio pleno”, um vazio completo, um vazio que se preenche. É um vácuo, está vazio, mas está cheio de tudo. Não está vazio, vazio, nada, nada, mas está vazio e cheio ao mesmo tempo.

O som Aa não representa absolutamente nada, mas, como vogal raiz, é o nosso primeiro som. De Aa você tem mamãe, papai, e então todas as suas variações como as palavras e sons do mundo. Neste sentido Aa é quietude e movimento. É o primeiro som que chega do silêncio e contém nele todo o potencial dos outros sons. Então, com Aa, você pode entrar no nada absoluto e sair para tudo.

Quando imaginamos a letra Aa, ela está cercada por uma bola de luz, como o tipo de bolha cintilante de sabão que as crianças sopram. Temos a sensação de que isso está na nossa frente. Dizemos Aa devagar três vezes. Quando dizemos Aa, liberamos as tensões em nosso corpo, nossa fala e nossa mente e nos abrimos para a integração com a presença das qualidades de todos os professores.

O espaço do nosso coração - a abertura do nosso coração - e a abertura representada por Aa são inseparáveis. Depois de dizermos Aa três vezes, a letra Aa se dissolve e nos sentamos no espaço. Agora nossa consciência está aberta e vazia, inseparável da mente do Buda, e nós permanecemos relaxados nesse estado e permitimos o que quer que surja.

[Meditação]

## A base da experiência é vazia

Como vimos anteriormente, em termos de consciência comum, a base da nossa experiência é o movimento dos pensamentos, sensações e sentimentos em que parecemos descansar momento a momento. Mas a lucidez mesmo não está apoiada em nada. Ou seja, ela não tem uma base; não tem chão. A base da experiência é vazia, assim como um arco-íris aparece no céu, embora não haja nada apoiando o arco-íris. Tudo o que vemos, ouvimos e tocamos tem a mesma natureza.

Por um lado, isso parece completamente louco, porque você pode pensar: *“Bem, meus pés estão no chão, há algo lá me apoiando”*, mas essa sequência *“algo lá me apoiando”* é uma sequência mental. Sou eu que digo que este é o chão. Sou eu que digo que esse sou eu. Uma ideia segue a outra, e juntas essas duas ideias criam alguma imagem ou expectativa de que algo realmente seja o caso. Mas como começamos a olhar mais cedo, cada coisa está relacionada a outras coisas. O piso aparentemente sólido sob nossos pés tem um espaço embaixo dele. Então podemos ir direto para a fundação da casa. Um pedaço de terra está descansando em outro pedaço de terra; nós descemos e descemos e descemos e a terra se torna muito quente, se torna magma. Um átomo de magma repousa sobre outro átomo de magma, depois outro e outro. Eventualmente você chega na Austrália! Então, de fato, estamos descansando na Austrália! Dessa forma, ideias assentam em ideias e criamos essa estrutura da nossa interpretação, essa estrutura do nosso significado, e enquanto isso faz sentido, pensamos que deve ser verdade.

Do ponto de vista budista, não há solidez em nenhum desses aspectos. Se olharmos para as paredes deste edifício, podemos ver que são feitas de grandes blocos de pedra. Se você tem as

ferramentas certas você pode destruir qualquer das chamadas substâncias terra. Portanto, as paredes de pedra podem parecer muito sólidas para mim, mas eventualmente alguém decidirá que eles vão derrubar o prédio e trarão uma grande máquina e, em dois dias, tudo estará derrubado.

O que mantém este edifício em pé não é a força das pedras, mas o fato de que a igreja tem dinheiro suficiente para financiar a continuação do edifício por enquanto. Quando eles não puderem mais pagar por isso, ele será vendido. Talvez alguma empresa o compre ou o derrube e construa algumas casas. Então, o que consideramos uma estrutura muito sólida que parece ter alguma integridade própria é mantida no lugar pelo fato accidental de que pessoas como nós vêm aqui e alugam esse espaço, pelo fato de que a prefeitura local provavelmente não cobra muitos impostos, contas de água e assim por diante de igrejas, pelo fato de que as pessoas gostam de fazer seus casamentos aqui...É assim. Existem fatores de manutenção ou continuação que mantêm esse lugar funcionando.

Temos que inspecionar uma vez e outra quais são os fenômenos auto-existentes aparentemente sólidos que parecem criar um limite para a nossa mente, levando-nos a dizer: *"Isso é mental. Isso é físico"*.

## A experiência é tudo o que temos: diferentes maneiras de ver o mundo

Uso a palavra experiência muitas vezes porque, na verdade, tudo o que temos é experiência. Parte da nossa experiência é a nossa capacidade de usar conceitos abstratos. Então, podemos dizer que a mesa é bastante sólida e isso é um fato, porque as coisas que estão sobre a mesa não caem através dela. Mas com a ideia de que a mesa é sólida, tendemos a vincular a suposição de que a mesa é verdadeiramente existente. Porque no ocidente a nossa principal polaridade é realidade e fantasia. Nós podemos dizer que a mesa tem uma realidade; você pode tocá-la, lambê-la, você pode passar as suas mãos nela; isso mostra que ela está lá. Imaginar a letra Aa branca e raios de luz se espalhando a partir dela normalmente seria descrito como uma fantasia, como assistir Bambi no cinema. Melhor ficar com a realidade. Consiga um bom emprego, trabalhe duro e não perca seu tempo com todas essas coisas budistas esquisitas. Pense no seu futuro. Esse é o tipo de coisa que os pais ansiosos dizem. *"O que você vai fazer quando ficar mais velho?"* Essas duas categorias são muito poderosas: a sólida, o tangível, os fatos do que realmente existe e o resto, que é apenas algum tipo de fantasia.

É muito importante explorarmos isso porque esse é um dos sistemas organizadores nos quais fomos educados para acreditar. Aqui no ocidente, tomamos o material como algo confiável e a imaginação como algo enganoso. O material é confiável e o imaterial é não confiável. Para as pessoas que foram criadas quando crianças no budismo tibetano, é muito diferente; elas são ensinadas que tudo é ilusão. Ou você agarra a ilusão e tenta fazê-la real ou você aceita que é uma ilusão. Agarrar a ilusão e tentar torná-la real o torna estúpido, enquanto tentar entender diretamente a ilusão e viver dentro desse movimento livre, libertará você. Então você pode ver como essa é uma maneira completamente diferente de olhar o mundo.

Ainda é tradição na Índia ver o mundo em termos dos cinco elementos. De acordo com essa visão, há o espaço, e o movimento mais sutil do espaço é o vento. O espaço você não pode tocar ou sentir de qualquer maneira, é apenas a arena em que você está se movendo. O vento você não pode pegar, mas pode sentir quando sopra em você. Você pode vê-lo pelo efeito que tem em uma árvore; vemos a árvore se movendo e imputamos a ação do vento. Então, com

mais forma, temos o fogo. Existe fogo em relação ao combustível. O combustível pode ser como o elemento vento, o gás, por exemplo; pode ser líquido como o elemento água, por exemplo petróleo; pode ser como o elemento terra, madeira ou carvão, por exemplo. Você pode ver o fogo, mas é difícil pegá-lo. Se você tem um fogo queimando do lado de fora as chamas estão se movendo o tempo todo. A água tem mais forma que o fogo. A água flui facilmente e se adapta ao local onde se encontra. Se você coloca as mãos na pia, a água sobe para dar espaço a elas. A terra é o mais sólido e tangível dos elementos. Ela tem uma forma, mas essa forma pode ser alterada por outros elementos atuando nela.

Em geral no budismo acredita-se que tudo é criado a partir da interação desses cinco elementos e, do ponto de vista do tantra e do dzogchen, a natureza básica de todos esses elementos é a luz. A energia do universo, a energia da existência, manifesta luz e som. A luz assume muitas formas diferentes e é isso que aparece para nós no universo.

Luz e som são vibrações. Se a vibração se tornar densa e “pesada”, pode assumir a forma da terra. Então, algo como esse objeto de metal [*James está segurando um sino de metal*] é bastante pesado e duro; você pode dizer que esse é realmente o elemento terra. Ele é criado a partir de metais que são criados a partir da terra, mas é **revelado** para nós através dos nossos sentidos. Porque eu estou segurando ele agora posso sentir o seu peso, mas principalmente ele é revelado por sermos capazes de vê-lo. Como com tudo o que encontramos, a qualidade da luz que é mostrada a partir dele mostra a nossa relação com ele neste momento irrepetível. Se você olhar para as flores e então olhar para este sino de bronze, suas maneiras de se mostrar são muito diferentes. As qualidades do “objeto” são relacionais, não intrínsecas; elas são ao mesmo tempo atribuídas ao objeto e reveladas de forma única em cada momento de experiência deles.

### Minha experiência de mim mesmo emerge ao mesmo tempo que a minha experiência do mundo

Toda experiência é revelação momento a momento. Não é que *eu* esteja vendo coisas fora de **mim mesmo** - que eu sou real e elas também são reais -, mas na verdade a minha experiência de mim mesmo emerge ao mesmo tempo que a minha experiência do mundo. A experiência de ambos está sempre mudando. O que parece ser sólido, real e confiável é apenas um conceito.

É um paradoxo que as coisas que parecem mais confiáveis sejam as mais abstratas. Nós estamos agora na Espanha; isto é um fato. Espanha é um conceito; é um conceito pelo qual as pessoas estão dispostas a morrer, morrer pela dignidade da Espanha. "Espanha" é uma palavra e é uma ideia. Como tudo o que você pode ver no mundo, o que parece sólido, real e confiável é, na realidade, uma ideia, enquanto a própria experiência está dando cambalhotas e mudando. É imediato, é fenomenológico; é o que você recebe, exceto que você não consegue pegar, porque já se foi. Nomes, palavras, conceitos parecem durar – no entanto eles não têm substância. E aquilo ao que eles parecem se referir está disponível para nós apenas como experiência passageira. O mundo real é inapreensível. O mundo habitual que habitamos é um mundo mental feito do fluxo rápido de conceitos hipnotizantes.

Por exemplo, na pior prática de psiquiatria, alguma pessoa, muitas vezes um jovem de dezoito ou dezenove anos, começa a ouvir vozes e ter visões estranhas. Os pais ou amigos ficam preocupados e, eventualmente, ele vai ao médico que o encaminha a um psiquiatra. Depois de fazer uma série de perguntas por trinta minutos a uma hora, a conclusão é que a pessoa tem uma doença psicótica e que ela precisa de medicação. *"Se você tomar isso, se sentirá melhor."*

Então o psiquiatra abre um arquivo e escreve nele "Psicose". Agora a pessoa *tem* alguma coisa. Quando ela entrou na sala ela tinha vozes e visões estranhas, agora ela tem psicose também! Isso se chama agregar valor! Agora que sabemos o que há de errado com a pessoa não precisamos ouvir ou tentar entender. Não há mais nada a ser descoberto; é só que a pessoa tem psicose. Porque agora "sabemos" qual é o problema. Claro que isso não é muito útil, mas nós mesmos estamos fazendo algo semelhante o tempo todo quando confiamos em nossos conceitos e não prestamos atenção ao que está lá.

### Perguntas a fazer sobre a nossa mente: sua forma, tamanho, cor...

É importante explorar como é a nossa mente. Podemos fazer isso agora de uma maneira muito simples. Nós vamos fazer novamente a prática dos três Aa e depois, quando você estiver sentado relaxado por um tempo, eu convido você a responder às perguntas: Qual é a forma da minha mente? Minha mente está dentro do meu corpo? O meu corpo está dentro da minha mente? Minha mente para aqui, ou tem um passado? Este prédio está na minha mente? Até onde a minha mente se estende? Se eu penso em Madrid, ela está em minha mente? Será que Madrid existe em algum lugar em si? Se eu for a Madrid, experimentarei a própria Madrid, ou a minha mente experimentando Madrid?

Fique com a pergunta com muita delicadeza: Existem paredes no final da sua mente? Há alguma coisa que você pode achar que está fora da sua mente? Ao pensar sobre o que está fora da sua mente, enquanto você pensa sobre isso, o pensamento está dentro da sua mente. Enquanto você está pensando em algo que parece estar *fora* da sua mente, você está pensando sobre isso com pensamentos que estão *dentro* de sua mente. Então, existe algo fora de sua mente que é diferente dos pensamentos que você está tendo sobre a coisa que está dentro da sua mente? Essa é uma chance de questionar as suposições que você tem sobre o mundo em que vive.

[Intervalo]

**Pergunta:** Quando falamos sobre a base, é uma base para um e para todos ou cada pessoa tem uma base individual?

**James:** De acordo com a tradição, todo mundo tem a sua própria base, mas é tudo a mesma base.

**Pergunta:** Então elas são individuais, mas todos têm a mesma, idêntica?

**James:** Cada um de nós tem suas próprias experiências, mas a natureza delas é idêntica porque a base da experiência é ela própria vacuidade e a vacuidade tem o mesmo sabor em todas as direções. Olhando, podemos ver que a nossa existência está surgindo momento a momento dessa vacuidade - não surgindo como um peixe pulando para fora do mar, mas mais da maneira que os reflexos parecem sair de um espelho, mas permanecem no espelho. Então nós podemos experienciar, "*Oh, não há uma base sólida para "mim". Eu sou movimento. A base da minha existência é vazia porque não consigo encontrar nada lá e, no entanto, está sempre cheia, porque sempre há algo acontecendo.*"

Cada pessoa que procura descobrir quem é, como é, encontrará exatamente a mesma coisa. Esse é o caso, porque até onde eu mesmo posso dizer, e de acordo com a linhagem, isso não é uma construção cultural. Não é criado a partir de conceitos, embora, para falar sobre isso, nós façamos uso de conceitos. Portanto, não é condicionado pela sua idade, gênero, pela cultura na qual você cresceu, pela cor da sua pele e assim por diante.

No entanto, é claro, no nível da personalidade, nossa experiência é exatamente individual. Não é direta da mesma forma que a lucidez, mas é mediada por nossa história, nossa linguagem e assim por diante. Portanto, quando nos examinamos, se o limite da nossa investigação é a nossa história individual, nossos traços de personalidade e assim por diante - o tipo de investigação que você tem na psicoterapia, por exemplo - então cada indivíduo parece completamente único. Eles têm seu próprio pacote pessoal especial.

Se a investigação se basear na natureza da sua personalidade e sua própria história pessoal for o limite da definição de si mesmo, então você vai descobrir que os detalhes específicos da sua vida determinam quem você é. Esses detalhes não são compartilhados por mais ninguém. E então, a partir *desse* nível de análise, nós somos completamente únicos, selados dentro do nosso próprio mundo privado. Contudo, a investigação do darma está buscando ultrapassar conceitos, não para deixá-los de lado, mas para ver como eles funcionam e revelar que eles mesmos não têm base sólida. Essa investigação mostra uma abertura, que eu acho que é compartilhada por todos.

## Perguntas sobre atenção plena e lucidez

**Pergunta:** O que significa ter “atenção plena”?

**James:** A "atenção plena" hoje em dia está frequentemente associada à terapia cognitivo comportamental como um método para interromper os padrões neuróticos. Tradicionalmente no budismo, "atenção plena" significa lembrança. A palavra em tibetano é *drenpa*, que significa memória ou recordação.

Morei muito tempo na Índia e desenvolvi o hábito de lembrança do meu dinheiro. Agora, muitos anos depois, quando estou andando na rua, verifico se meu dinheiro ainda está lá. Na Índia, você se acostuma a saber onde está a sua bolsa, porque você não pode ficar lá sonhando acordado, ou alguém vai roubá-la. Portanto, “atenção plena” significa ser cuidadoso. É um uso focado intencional da atenção. Esse é o sentido tradicional.

Você pode estar plenamente atento ao corpo, à respiração, às emoções. Você pode estar plenamente atento à passagem do tempo, à morte e assim por diante. Nesse sentido, a atenção plena é estreita e focada; é um método; não é um estado para se alcançar. É um método artificial de aumentar a sua receptividade a uma área particular. No entanto, porque é uma atenção focada, enquanto você está focado naquela única coisa, alguma outra coisa está acontecendo e você não está prestando atenção naquilo.

Além disso, de um modo geral, a atenção plena é autorreferencial. Ou seja, *eu* sei que *eu* estou plenamente atento, porque sou *eu* quem decide estar atento. Então, embora ela me liberte de ficar distraído com isso e aquilo, ela tem dentro de si um reforço sutil do meu senso de que “Eu sou o agente”, “Eu sou o ator”, “Eu sou aquele que está fazendo isso”. Isso pode aumentar a sensação de que “Eu realmente existo”. A atenção plena é uma intervenção técnica.

No dzogchen, a lucidez aberta às vezes é comparada ao sol. O sol emite raios de luz e ilumina tudo. O sol não decide o que iluminar e o que não iluminar; apenas ilumina. Ele é ativo, mas não é intencional. Às vezes a lucidez é também comparada a um espelho. O espelho não precisa fazer nada para mostrar uma imagem; sua capacidade de mostrar o reflexo é mais parecida com a maneira como a lua recebe a luz do sol, e então, sem nenhum esforço, parece lançar luz por si mesma. É uma maneira mais passiva de mostrar o que recebeu, que é a luz do sol.

Da mesma forma, no estado de lucidez, tudo é registrado, sem nenhuma escolha específica. A partir desse estado de lucidez, a energia surge. O que é chamado *rigpa'i tsa!*, a energia manifesta da própria lucidez que ilumina situações particulares. Ela é comparada ao calor ou à luz do sol, porque pode fazer alguma coisa acontecer. Ela também não tem nenhuma intenção, portanto, do ponto de vista do dzogchen, atividade não significa fazer qualquer coisa. O benefício acontecerá automaticamente se houver um fluxo desimpedido de energia da manifestação não dual com a base. Isso é diferente da qualidade da intenção consciente, que está ligada à atenção plena.

Quando uma criança está aprendendo a andar de bicicleta, a princípio ela não consegue se equilibrar; então ela encontra o equilíbrio, mas ainda não consegue dirigir numa determinada direção muito bem. Podemos ver crianças nos parques locais aprendendo a andar de bicicleta e suas perninhas estão girando e girando e elas estão muito animadas e conversando entre si e as bicicletas estão indo para todos os lados. Nós queremos dizer *“Ei, cuidado! Tem gente andando. Olha, um cachorro. Cuidado!”* Quer dizer, não se esqueça de onde você está e aproveite o espaço com as outras pessoas. No entanto, uma vez que uma pessoa se acostuma a andar de bicicleta, ela chega em um ponto onde aquilo apenas flui através dela. Então, embora ela esteja relaxada, sua visão periférica percebe qualquer dificuldade de forma que ela se move suavemente e facilmente para lidar com todos os problemas, sem ter que estar especialmente atenta.

As pessoas nesse estado poderiam ou se tornar mais conscientes ou mais complacentes. Elas poderiam estreitar a sua atenção e perder um pouco da sua competência ou elas poderiam abrir a sua atenção de forma mais ampla e aproveitar o estar na bicicleta enquanto estão completamente relaxadas e presentes.

O ponto chave é que nunca estamos lúcidos. Podemos estar conscientes, podemos estar atentos, porque essas são atividades do indivíduo organizando sua energia de manifestação. Mas lucidez ou presença é um estado *no qual* relaxamos, não é algo que *fazemos*. Portanto, não consigo me “fazer ficar lúcido”. Não é que “eu” estou lúcido, mas que me encontro no estado de presença ou rigpa.

Por exemplo, imagine que você está caminhando no verão e está com muito, muito calor e você chega num lugar onde o rio despenca na encosta da montanha e há uma cachoeira. Tudo o que você precisa fazer é entrar na cachoeira. A cachoeira vai esfriar você. Você não pode esfriar a si mesmo. Você poderia dizer que está se esfriando usando a água, o que afirmaria a ação do seu ego, mas na verdade você está deixando a água te esfriar - nenhum esforço ou ação é necessário.

Da mesma forma, o estado de abertura ou presença está sempre lá, e de acordo com a tradição nunca estamos a mais de um fio de cabelo de distância dele. Mas esse fio de cabelo de distância faz uma grande diferença. Nossa liberdade natural está sempre aqui dizendo: *“Aqui estou eu. Aqui estou eu”*, mas nós respondemos *“Shh, estou ocupado me iluminando. Vá embora e me deixe sozinho. Quando eu estiver iluminado, eu vou ter tempo para a liberdade. Mas primeiro tenho que fazer isso e isso é muito importante.”* Do ponto de vista do dzogchen, confie na liberdade. Fazer menos pode ser suficiente. Mas este é o grande sacrifício; isso é que é difícil, porque o ego sente como se ele estivesse se tornando supérfluo. O ego tem sido o centro da nossa existência desde quando podemos lembrar. Geralmente depois de passados alguns anos nosso coração tem algumas cicatrizes. Ficamos um pouco menos confiantes e isso traz consigo um certo sentimento pesado: *“Oh, é melhor ter cuidado. Tudo depende de mim.”*

Porque lembramos que quando ainda éramos jovens e mais puros, abertos e espontâneos - nos queimamos. Então, em termos da prática, temos que enfrentar essas ansiedades e o desejo de voltar para um senso isolado de nós mesmos e nos proteger, porque é a nossa atitude de autoproteção que está causando a nossa limitação. Quando a vida é dura, é difícil confiar que o despertar é fácil.

[[Fim do dia 2](#)]

## Como aprendemos?

Agora podemos explorar o que significa fazer progresso com esta prática. As principais tradições de aprendizado espiritual são muito hierárquicas e, portanto, tendem a privilegiar os professores, mas os professores já sabem alguma coisa, então isso não é muito empolgante. Muito mais interessante é o aluno, porque o aluno é o local do potencial. Como então aprendemos? Se você quiser aprender, o mais importante é não saber. O não saber pode ser ao mesmo tempo excitante e causador de ansiedade. Podemos sentir que deveríamos saber, podemos ter muita fome de saber, podemos tentar ser bem informados acumulando bits de informação. Mas eu acho que aprender envolve, na verdade, um tipo de auto-esquecimento, uma saída dos lugares que são familiares para nós e um mudar-se, com confiança, esperança e convicção. Aprender é sobre investigar, sobre questionar o que ocorre - inclusive a nós mesmos.

Este é um trabalho que somente você pode fazer. Se eu comer um jantar muito bom quando voltar a Londres, mesmo que eu esteja pensando em *você*, seu estômago não ficará cheio. Você mesmo tem que colocar a comida na sua própria boca e você deve mastigá-la.

Portanto, existe uma maneira específica de encontrar o próprio estilo de aprendizado. Por exemplo, na tradição dzogchen, existe a noção do professor "mostrando a natureza da mente". Você poderia dizer ao professor *"Por favor, mostre-me a natureza da minha mente"*. Então de alguma forma você imagina que é como estar no barbeiro; você senta na cadeira e na sua frente está o espelho. O cabeleireiro faz alguma coisa no seu cabelo e então fica atrás de você e segura outro espelho, e o reflexo da parte de trás da sua cabeça vai daquele espelho atrás de você para o espelho à sua frente. Dessa forma, ele mostra o que você não pode ver por si mesmo. Sem o barbeiro, você nunca veria esse aspecto de si mesmo, embora ele esteja sempre lá com você. No entanto, quando você sai da barbearia, é provável que esqueça dele.

## Metáfora de uma barraca e da vareta da barraca

Ensinando podemos criar algum tipo de estado de ânimo, usar palavras que funcionam como metáforas para abrir um tipo de espaço. Mas cada um de nós tem que explorar esse espaço e encontrar nosso jeito de estar em casa nele. É um pouco como se você tivesse uma grande barraca redonda; você estende todas as peças no chão e você coloca os pinos e, em seguida, coloca a vareta no meio e ela sobe.

O ensino é como a vareta. Por um momento você entende um pouco mais, mas então o professor tem que ir e leva a vareta com ele e você descobre que a barraca desabou ao seu redor. Você tem uma barraca, mas não adianta muito, na verdade você não pode nem andar agora. Então o principal é encontrar a sua própria vareta. A vareta precisa ser reta, como sua coluna; é sobre a sua dignidade. Ao se colocar naquele lugar gradualmente você entende mais.



Isso se refere ao segundo ponto de Garab Dorje, "*Não permanecer em dúvida*". Ou seja, quando você fica cheio de ideias diferentes, não siga o **conteúdo** da ideia, mas observe qual é a natureza do pensamento que está surgindo. Porque se você seguir os pensamentos eles o desviarão. Eles podem começar a criar fantasias de você ser estúpido, de não entender ou de isso ser muito difícil. Este é o problema de não saber o que são pensamentos.

Ontem, vimos como os pensamentos são como Janus, eles têm duas faces, cada uma olhando em uma direção diferente. Em termos de semântica, em termos de conteúdo, o pensamento está olhando para a construção do significado, mas o mesmo pensamento, simultaneamente, está olhando para a sua própria base, que é essa dimensão aberta da presença. Assim, uma vez que se tenha uma sensação de abertura e relaxamento, o ponto central é observar como cada experiência que surge é inseparável da sua própria base. Essa base é vazia - não chegaremos a um local seguro ou sólido. Ainda assim, porque essa base ou chão não é uma **coisa**, dá a liberdade de se manifestar de todas as formas possíveis, e é por isso que a instrução é: "Não interfira com a sua mente". Se você ficar triste, fique triste. Se você se sente sem esperança, pode se sentir sem esperança. Se você sentir ciúmes, pode sentir ciúmes.

É aqui que esse caminho é muito diferente de muitos outros caminhos. Alguns caminhos diriam: "*Não fique triste. Faça uma cara alegre e pense nas coisas boas*".

Mas essa prática apoia oportunidades iguais para *todos* os tipos de eventos mentais. Por muito tempo a felicidade tem sido tratada como muito importante, mas nós, praticantes do dzogchen, somos membros do Partido Budista da Tristeza! Defendemos o direito de chorar, pois tudo o que surge na mente é ilusório e impermanente. Se considerarmos o que surge como fortemente real - se dissermos "isso é ruim" ou "eu realmente não gosto disso e, portanto, tenho que alterá-lo"- então, o local de nossa operação, o local a partir do qual estamos entrando na experiência, é a nossa estreita, historicamente desenvolvida consciência do ego. Mas nós não somos os donos do mundo. O dharma não é um caminho para a inflação narcísica. Nós somos participantes do fluxo da existência, nem no comando e nem escravos dele, mas encontrando nosso caminho, tomando o nosso lugar.

Quanto mais pudermos oferecer hospitalidade ao que quer que esteja surgindo e encontrar maneiras de estar com aquilo, mais nos tornamos flexíveis; começamos a permitir que nossa energia flua de acordo com a situação. Como não estamos nos apegando a uma identidade autorreferencial, nos tornamos mais úteis para outras pessoas. Na verdade, o fluxo da existência está **sempre** sendo interrompido. Interrupção é existência. Você faz uma coisa e então algo acontece, então algo mais acontece. Abertura significa estar disponível e isso significa acolher, ou pelo menos aceitar, a interrupção.

## Quanto mais tentamos estar no controle, mais perigoso o outro parece

Essa é uma das razões para ter um pouco de cuidado com a meditação. Você pode ficar com a ideia de que se você fizesse um retiro, a vida seria melhor - que você teria então espaço e tempo ininterrupto para praticar. Sim, isso é útil para desenvolver a sabedoria, mas um aspecto chave da sabedoria é saber que você não pode controlar a sua mente.

Por que você iria querer ser um ditador de si mesmo: "*Eu sou o chefe. Eu sei exatamente o que fazer. Eu estou no comando. Agora vou me dizer exatamente o que fazer.*" O mito do controle, a fantasia de controle é muito venenosa.

Quando eu era criança, talvez com uns sete anos, fui picado por uma vespa uma vez quando estava brincando do lado de fora. Eu fiquei com muita raiva de todas as vespas e, toda vez que via uma vespa, tentava atingi-la com a minha vareta e matá-la. Minha mãe me perguntou o que eu estava tentando fazer? Ela não gostava nada de matar coisas. Eu disse que essas vespas eram muito perigosas e você tinha que matá-las. Então ela muito gentilmente explicou que existem muitas vespas no mundo e que eu era um garotinho com uma vareta e que a vida seria melhor se eu encontrasse uma maneira de viver com as vespas. É assim.

Quanto mais tentamos controlar, mais perigosa a outra coisa parece. Eventualmente ditadores tornam-se paranoicos, sempre imaginando que serão traídos, inicialmente por inimigos externos e então, no final, eles estão sempre olhando para as pessoas a sua volta perguntando-se quem vai traí-los.

Se você aplicar essa fantasia de controle à sua própria mente, se você tentar controlar todos os seus pensamentos e só ter pensamentos muito bons, então qualquer pensamento ruim que surgir repentinamente pode destruir tudo o que você criou. Eu me lembro no início dos meus estudos do budismo de ler no *Bodhisattvacharyavatara* do Santideva que mil éons de praticar a virtude serão todos destruídos por um único flash de raiva. Isso pode significar uma de duas coisas: primeiro, você deve se esforçar mais ou segundo, por que se preocupar em ser virtuoso, já que claramente isso é muito vulnerável a eventos.

A virtude precisa ser praticada para outras pessoas, não para ganhar nada para si mesmo. É uma fantasia a de que de alguma forma eu posso criar um eu ideal. Como o Buda explicou, tudo o que é criado chegará ao fim, tudo com um começo se move inexoravelmente em direção à morte, em direção à sua extinção. No dzogchen estamos trabalhando com a natureza da mente, que *não* nasce, e *não* é uma coisa.

Na prática, temos a chance de observar o ponto exato em que a construção do samsara ocorre. Um pensamento está fluindo, depois outro pensamento aterrissa ao lado dele e algo parece ter sido criado. Minha mente está descansando nessa ideia; ela é a base da minha atividade. Tudo o que encontramos no momento parece ser um suporte adequado para a minha identidade. O ego pode descansar em qualquer coisa, identificando-se com qualquer coisa. O pensamento que parece ser eu, e o pensamento que parece ser o local da mente, estão ambos se movendo.

Por exemplo, se você sair de barco e o vento soprar um pouco, poderá ver as ondas em movimento. Então vem uma gaivota, e aterrissa no mar. Ela *estava* voando e agora está sentada na água. Está descansando um pouco, mas aquilo no que ela está sentada está se movendo. É assim. O pensamento está se movendo na sua mente como as ondas no mar. Surgem outros pensamentos e "Ah", você pensa: "Eu posso ficar aqui". No exato momento em que você pensa: "Ah, é aqui que eu pertencço", você está sendo movido. Toda manifestação é dinâmica, e é por isso que temos que olhar de novo e de novo e de novo, de forma que realmente *vejamos* a diferença essencial entre quietude e movimento. O movimento nunca fica parado; você não pode fazê-lo parar. A única coisa que está parada é a presença, e ela *nunca* se move.

Então, quando você olha para o formato da mente, ou onde a mente repousa, ou de onde a mente está vindo, ou para onde a mente está indo - em todos esses casos a tentação é escolher algo familiar, que nos *pareça* certo, mas que é realmente um aspecto do movimento. Observamos algo que está se movendo e tentamos imaginar que está parado. Como nós

exploramos em detalhes ontem, a natureza dinâmica da experiência está oculta pela projeção de suposições sobre entidades estáveis fixas.

Por exemplo, alguns de nós já estivemos neste edifício antes. Isso parece uma coisa bastante razoável de se dizer. Nós estivemos aqui no ano passado; estamos de volta ao mesmo lugar agora. Mas é o mesmo lugar? Podemos dizer que *algumas coisas* estão no mesmo lugar, e sabemos disso porque o que vemos se encaixa no mapa que criamos. Então, eu estou usando a memória, ou o mapa na minha cabeça, como a prova de que esses fenômenos são os mesmos que foram no ano passado. Mas é claro que quando nós fazemos isso, não estamos olhando com muito cuidado, porque muitas, muitas coisas terão mudado.

Por exemplo, eu posso ver pela maneira como o sol está brilhando que há muitas marcas nas janelas. Elas estão sujas este ano de uma maneira que não estavam sujas no ano passado. Isso importa? Bem, é o que está lá; é o que é real. Se dizemos: "É uma janela com um pouco de sujeira nela. O que importa a sujeira?" Esse é um conceito. Se estamos interessados nas janelas estarem limpas ou sujas não importa; o fato *é* que a janela como uma janela está lá *com* a sujeira nela. Então, quando começamos a olhar com muito cuidado, vemos que tudo está mudando.

É uma coisa muito simples de se fazer, mas se você a introduzir na sua vida, poderá ver que tudo é uma ilusão. Por exemplo, quando vou trabalhar no hospital, vou de metrô. Há um anúncio que diz quando a próxima parada é a London Bridge. As portas se abrem e eu saio para a plataforma junto com outras pessoas do meu vagão. Eu sempre desço na London Bridge porque é onde está o meu trabalho, mas quando eu desço na plataforma e subo a escada rolante, não são as mesmas pessoas todos os dias. Nós não temos o Clube das Sete e Meia da London Bridge onde concordamos em nos encontrar. Então, toda vez que eu desço, a estação London Bridge é muito diferente. É chamada de Estação London Bridge, mas a minha experiência dela é sempre muito diferente. Diferentes passageiros, diferentes funcionários, a iluminação é um pouco diferente e assim por diante.

Portanto, temos esses dois mundos que existem simultaneamente: o mundo da experiência imediata - o que está aqui - e o mundo dos conceitos, dos mapas, das interpretações. Quando os ensinamentos budistas dizem que tudo é uma ilusão, isso significa que a construção que é criada no mundo dos conceitos não existe verdadeiramente. Se você prestar atenção ao que está realmente lá, aquilo está lá, mas é inapreensível. Você não pode pegar, você não pode manter e você não pode construir sobre aquilo. Isso é verdade para todos, seja como for a sua vida. Se você tiver que levar as crianças para a escola, todo dia é diferente. Um dia eles demoram muito a tomar o café da manhã; no dia seguinte eles não conseguem encontrar seus sapatos; na manhã seguinte eles estão preocupados porque esqueceram de fazer todo o dever de casa. É assim que a vida é. Então, quando você diz que está levando os seus filhos para a escola, este é um conceito. O que é revelado no momento da participação na nossa existência, você não pode saber antecipadamente.

Este é o significado de ilusão. Isso não significa que não há nada lá, mas é como uma dança - uma dança é revelada à medida que você dança. Se você for treinado na notação coreográfica de Laban, você pode nomear os movimentos do corpo, mas isso é abstrato. É quando a música começa e o corpo está se movendo que a dança é revelada, como quando um peixe emerge de repente na superfície e você vê o seu corpo prateado brilhante e então ele desaparece. Se você não está lá, você não vê o peixe. Não há nada a ser apreendido, mas você apreende.

Tradutor: Mas você apreende? Se você está lá?

James: Sim, se você está lá!

## Segundo ponto de Garab Dorje: permaneça fiel à experiência de abertura

Assim, o segundo ponto de Garab Dorje é permanecer fiel à experiência de abertura. Provavelmente não é o que você pensou que seria. Você vê todas essas fotos de budas sentados muito pacificamente, mas a nossa vida não é assim. Temos muitas, muitas coisas para fazer. Então é muito tentador concentrarmos nossa atenção na atividade e na sensação de fazer as coisas acontecerem. Obviamente, se você estiver fazendo uma atividade como dirigir um carro, precisará fazê-la acontecer, você precisa controlar o volante e assim por diante. Mas é claro que você dirige o seu carro de acordo com a estrada, de acordo com os outros carros. Então, novamente, você poderia dizer "Eu estou dirigindo o meu carro" ou "Eu estou participando do tráfego". Quando você participa do tráfego, descobre que o carro está se movendo de acordo com outros carros, com a curva da estrada, com estar chovendo ou não, com você estar com pressa ou não, estar feliz ou triste...Tudo isso influencia de alguma forma como você está dirigindo.

Ao nos abirmos e acolhermos a vida como ela é e ao vermos a impermanência dos pensamentos, sentimentos, sensações e experiências, chegamos a ver que o único lugar para estarmos vivos é agora. Os sonhos que nos tentam - que nos enviam em espiral para um lugar que é simultaneamente dentro e fora do agora - se tornam menos interessantes.

Tradutor / Pergunta: No agora e fora do agora também?

James: Sim. Por exemplo, você está sentado aqui e sua mente divaga e você pensa "*Amanhã é segunda-feira, então agora o que preciso fazer?*" Seu corpo está aqui, o ponteiro do relógio está girando, você está nesse fluxo de tempo, mas simultaneamente você está em outro lugar. Não há realmente outro lugar para onde você foi. Você não está exatamente aqui, mas não está exatamente em outro lugar também. Fenomenologicamente, pode ser muito interessante examinar como é estar pegado em um pensamento. É uma espécie de limbo, uma espécie de sonho. Embora esse estado possa parecer familiar e reconfortante para você, a experiência é frequentemente gerada pela ansiedade. "*Se ao menos eu pensar mais, se eu me preparar mais, minha vida vai melhorar*". Às vezes isso é verdade, mas na maioria das vezes isso não é verdade em absoluto.

Se a vida é sobre participação, a qualidade mais importante é a disponibilidade. O que é que interrompe a nossa disponibilidade? Toda neurose, toda psicose e tudo mais! Qualquer tipo de preocupação é um encerramento; fecha as coisas antes que elas tenham a chance de se abrir. Expectativas, esperanças, medos, tudo isso cria uma ligeira inclinação, ou uma ligeira curva, que nos separa da disponibilidade aberta livre do aspecto mais amplo de nós mesmos.

## Nós surgimos em relação a outras pessoas

Portanto, na prática, voltamos de novo e de novo a estar presentes no momento, mas não apenas presentes *no* momento, mas presentes *como* o momento. Nossa natureza é ela mesma o espaço no qual tudo ocorre. Isso inclui o tempo; nós mesmos somos o tempo. Tudo flui através de nós. Cada pessoa é o centro do mundo. Não é que existam algumas pessoas grandes e todo mundo tenha que girar em volta delas.

Há espaço para que todos sejam o centro. É absolutamente única, *sua* maneira de emergir no mundo. Imagine cem pessoas indo à beira-mar, e então elas estão todas nadando sob o mar e de repente todas elas colocam suas cabeças para fora da água! Eles estão todas no centro do mar! Cada uma tem o mar em toda a sua volta. Parece o *meu* mar, mas o mar é grande o suficiente para todo mundo para estar no centro.

Isso significa que, quando conhecemos outras pessoas, compartilhamos a semelhança de ser a energia da base e, portanto, observando a particularidade de nós mesmos à medida que surgimos em relação a essa pessoa - porque cada pessoa tem seu próprio modo de personificação - essa personificação trará uma ressonância ou uma resposta nas outras pessoas. Essa é a realidade. É isso que está lá. Portanto, se estivermos presentes em nós mesmos, também receberemos a particularidade de cada pessoa e então nos permitimos surgir nessa situação. Então, dizemos coisas diferentes para pessoas diferentes..., o que torna a vida interessante. É dinâmico; é novo na situação.

## Terceiro ponto de Garab Dorje: simplesmente continuar dessa maneira

O terceiro ponto de Garab Dorje é simplesmente continuar dessa maneira, ou seja, continuar integrando todas as experiências ao espaço aberto natural da sua presença. Para isso, desconstruímos continuamente nosso hábito de reificar pronomes pessoais.

Por exemplo, podemos dizer "integrar tudo à minha presença". Para cada pessoa é a "minha presença", mas "minha presença" e "meu relógio" não é o mesmo tipo de coisa. Nós temos um longo hábito de apropriação de coisas que fazem parte do mundo, incluindo nosso corpo, que é uma parte do mundo. Então, quando dizemos "minha presença", é minha por causa da experiência vital única de estar lá, mas não é algo que possamos ter ou possuir, porque quem diz "minha presença" é ele mesmo a energia que surge como uma qualidade da presença.

Por exemplo, se uma criança diz "minha mãe" e uma mãe diz "meu filho", essas são afirmações muito diferentes. A mãe pode pegar a criança, mas a menos que a criança seja o Super-homem, ela não pode pegar a mãe. Então, a propriedade da mãe sobre a criança é saber que comida dar a ela, que coisas ela gosta, que histórias contar para ela na hora de dormir e assim por diante. Este é um tipo particular de posse. Para a criança, "mãe" é apenas mãe ... Mãe! Mãe!

Quando falamos com outras pessoas, precisamos nadar no mar da linguagem e este é um mar formado a partir do movimento de egos individuais tentando definir, ajustar e relacionar. Então, quando falamos, é muito tentador - é um impulso forte - nos identificarmos com nosso senso individualizado de eu como se **ele** fosse o centro e, então, a partir desse estado, experimentar os momentos de presença como algumas coisas legais que eu tenho, como ter meu feriado.

Garab Dorje está descrevendo algo muito diferente - presença aberta e relaxada, que integra continuamente tudo, inclusive a voz da pessoa individualizada, dizendo "minha presença".

### Prática: relaxando na expiração

OK, agora vamos praticar um pouco mais. Desta vez, vamos começar de uma maneira muito simples, relaxando em uma longa e profunda expiração e permanecendo presentes com o que quer que aconteça. Agora existem vantagens e desvantagens nessa maneira de fazer as coisas.

Se você recitar muitos mantras primeiro e fizer alguns mudras e assim por diante, você pode criar a sensação de um espaço sagrado e, portanto, você pode criar uma sensação de algo diferente que pode ajudá-lo a manter uma qualidade específica de atenção. É claro que você tem então o problema de como integrar o tipo de experiência que você tem no espaço sagrado na vida cotidiana, que não é absolutamente sagrada. Mas aqui apenas relaxamos na expiração, não está muito longe de onde nós estávamos um pouco antes. A vida continua como antes; o mesmo tipo de pensamento em sua cabeça; a sala tem a mesma aparência...Então existem muitos ganchos para se distrair e ser pego em padrões familiares. É aqui que nós muito gentilmente aplicamos a instrução básica: não persiga pensamentos passados; não espere ansiosamente por pensamentos futuros; apenas aqui e agora neste momento, se abra para o que quer que venha, deixando-os ir conforme se vão.

Deixe vir, deixe ir. OK.

## As funções dos rituais

Em nosso tempo juntos, porque não é tão longo e também porque isso está em harmonia com esse estilo de prática, não realizamos nenhum ritual. Isso não quer dizer que haja algo errado com os rituais e, claro, muitos de vocês têm seus próprios rituais de outras tradições nas quais vocês estão praticando. Aprender novos rituais não é necessariamente melhor. O importante é descobrir a função do ritual. Portanto, se nos refugiarmos e desenvolvermos bodicita, isso funcionará em diferentes níveis. No nível externo, dizemos: *"Aqui estou vagando pelo samsara, um lugar perigoso, e eu me perco muito facilmente"*.

Tradutor: Quando nos refugiarmos, dizemos isso?

James: Bem, nós **sentimos** isso. Então pensamos que queremos algo que seja mais confiável e ao que possamos nos segurar. Para que possamos confiar no Buda, nos ensinamentos e na sangha. Da mesma forma, podemos pensar: *"Eu sou bastante obcecado por mim mesmo, bastante egoísta em minha abordagem de vida, mas reconheço que tenho uma conexão com todos os seres"*, então desenvolvo uma aspiração ou intenção de bodisatva, de que nesta e em todas as minhas vidas futuras eu possa ajudar todos os seres.

Essencialmente, essas são maneiras de mudar a nossa energia. Nos refugiarmos porque somos muito reativos a muitas coisas que estão acontecendo, e desenvolvemos uma intenção de ter algum tipo de caminho, algum tipo de linha a seguir. Quando fazemos o voto do bodisatva, queremos dar um passo fora de nós mesmos, para nos descobirmos como parte do mundo.

Do ponto de vista do dzogchen, não estamos tentando ir a nenhum outro lugar. Não **precisamos** ter um caminho; pelo contrário, precisamos estar presentes. Se estamos presentes, *onde* estamos nos é revelado em termos do que realmente é ao invés das fantasias que temos sobre aquilo. Quando relaxamos e nos abrimos, nossa experiência surge como o campo indiviso do eu e do outro. Nós vemos que o que eu chamo de "eu mesmo" e o que eu chamo de "outras pessoas" não são duas coisas diferentes. Porque imediatamente, estou consciente de que, se olhar para baixo, vejo minha perna e vejo o chão. A longa forma preta que digo que é "minha perna"; a forma marrom clara e plana que eu digo que é "o chão". Esses são nomes que minha própria mente está colocando. Se eu não prestar atenção a esses nomes, o que existe são cores e formas. Não há separação real entre os dois. Todas as formas e cores do mundo são organizadas pela minha mente de acordo com o que está dentro.

Em termos de se relacionar com os detalhes do mundo, isso pode ser bastante útil, mas em relação à natureza real de nós mesmos, não ajuda. Isso porque isso cria a sensação de que a função de nomear e dividir é de alguma forma o ponto central da nossa existência quando, de fato, essa capacidade de colocar nomes, distinguir, separar as coisas é apenas uma função da energia. Energia que surge e passa como movimentos da luminosidade natural.

Todas as sadhanas são atividades. Em tibetano, elas costumam ser chamadas de “*trinlé*”, o que significa “atividade”. Uma atividade é uma mobilização de energia em uma direção específica para uma tarefa. Quando começamos a ver isso, tudo o que fazemos é uma participação no campo do movimento e a base desse movimento não é “eu, mim, eu mesmo” porque, na realidade, na maioria das vezes, estamos conscientes *após* o fato da nossa atividade. Em português, dizemos “*Eu me vi fazendo...*”. Isso quer dizer, minha atividade estava precedendo a minha consciência. A situação me *chamou* para uma espécie de resposta, um gesto, que não é algo que planejei. Não é algo que sai de um pote dentro de mim, mas o que eu chamo de “eu mesmo” esteve de alguma forma fluindo nessa forma específica.

Isso nós podemos observar durante todo o dia: que somos essencialmente um fluxo dentro de um fluxo. Alguns dos fluxos você pode chamar de “religiosos” e alguns que você pode dizer que são “não religiosos”. Alguns são chamados “úteis”, alguns são chamados de “inúteis”. Se você tomar uma garrafa de vinho no café da manhã e passar o dia caindo por todo lado, essa é uma maneira de passar o tempo. Se você cozinhar um pouco de comida e der uma parte para o seu vizinho doente, essa é outra maneira de passar o dia. Dizemos que a segunda maneira é melhor do que a primeira. Mas isso é de um ponto de vista relativo e convencional. Ambas são atividades. A pessoa que está ajudando o vizinho pode estar bastante orgulhosa e, portanto, o estado mental estaria desfazendo a virtude do que o seu corpo estava realizando.

De um modo geral, no budismo, existe a ideia de que o valor de uma ação reside em sua intenção, não em seu resultado. Particularmente, no dzogchen dizemos que a natureza da ação está na sua base, porque toda atividade é a energia dessa dimensão aberta. Então, integrar a sua atividade na base é - pelo menos enquanto você está aprendendo o caminho - mais importante do que tentar fazer coisas boas. Este é um mundo muito grande e muitas situações surgem; as vezes o nosso comportamento precisa ser bastante radical e, se você desenvolver uma forte noção do que é “bom comportamento” ou “comportamento adequado”, talvez você não consiga ajudar muito as pessoas. Por exemplo, terapeutas estagiários geralmente são pessoas muito boas e agradáveis. Então, quando eles se sentam em uma sala com um paciente que é bastante complicado, eles podem sentar, semana após semana, e o paciente está apenas dançando na cabeça deles. Eventualmente, eles têm que aprender a dizer ao paciente, de uma maneira muito agradável, “Não me enrole”, porque se eles não conseguem dizer isso, então não há terapia. No início eles acham isso muito rude, “*Eu só tenho que dar um pouco de espaço para essa pessoa perdida, e então ela vai se encontrar*”. Por que elas iriam querer se encontrar, quando estão brincando com você, do jeito que um gato brinca com um rato?

Dessa forma, todo tipo de comportamento pode ser útil de acordo com circunstâncias particulares. Muitas vezes, mapas éticos e formais não nos ajudam a resolver as coisas. Para ajudar as pessoas, temos que estar dispostos a deixar nossa atividade fluir na situação e isso envolve correr riscos.

Os rituais são úteis como uma maneira de se observar quando você faz algo bastante artificial. Quando fazemos esse gesto namastê e nos curvamos, isso cria um tipo particular de

sentimento. Se você faz uma prostração completa no chão, isso cria um tipo diferente de sentimento. Então quando aprendemos a entoar preces temos um tipo diferente de sentimento. A função é observar o que acontece com você. Não se trata tanto de dizer essas palavras sagradas, mas de ver como a situação age como um estímulo, te inspirando para permitir que você expresse a sua energia.

Portanto, em qualquer situação em que você esteja - se estiver trabalhando com pessoas amigáveis e compreensivas ou com pessoas difíceis, se você está cuidando de parentes doentes ou se você mesmo está doente - aconteça o que acontecer, apenas observe a si mesmo. Não se afaste da situação pensando *“Eu gosto disso. Eu não gosto daquilo.”* É a **sua** vida e, como você está nessa situação, não se proteja da sua própria experiência. Apenas se abra para ela e veja o que ela é. Veja o que ela faz com a sua respiração, sua postura, que sentimentos surgem, que pensamentos surgem ... Então algo muda e você se encontrará se manifestando de uma maneira diferente. E **você** se torna diferente, aberto, livre, espaçoso. Isso é muito importante. Então você descobrirá que nenhuma situação nunca pega você. Mesmo que algo seja horrível, isso fica lá por um momento e depois desaparece.

O momento não deixa rastros se quem o experimenta estiver integrado no espaço. Mas se você transforma o evento no começo de uma história – *“Por que ele disse isso? Eu odeio essa pessoa...”* - então você começa a ficar todo arranhado e em seguida você está sangrando. Então quem nos prejudicou nessa situação? É a outra pessoa? Ou é a nossa própria atividade mental? O Dhammapada registra o Buda dizendo,

*“Nem pai, nem mãe,  
nem irmão, nem irmã,  
nem amigo, nem inimigo,  
ninguém pode me prejudicar mais do que eu mesmo.”*

e continua,

*“Nem pai, nem mãe,  
nem irmão, nem irmã,  
nem amigo, nem inimigo,  
ninguém pode me ajudar mais do que eu mesmo.”*

É por isso que a nossa principal prática é nos observar. O que estou fazendo? E em particular como estou fazendo, como eu faço a mim mesmo? Qual é o processo de me tornar eu mesmo? Qual é o padrão em que eu habitualmente caio? Quais são as expectativas e crenças por trás do movimento que leva a esse padrão? E particularmente do ponto de vista do dzogchen, qual é a **base** de mim mesmo e por que estou me afastando dela?

Nossas expectativas e crenças são a pseudo-base. Enquanto estivermos envolvidos nelas, elas parecem ser a verdadeira base da nossa existência. Então, podemos dizer *“Eu estou com raiva”, “Eu não gosto de pessoas que se comportam dessa maneira.” “Eu não gosto disso”. “É assim que eu sou”. “Isso é o que eu acredito, chega!” “Não fale mais comigo.” “Não quero mudar de ideia. Este sou eu.”* Mas, na verdade, isso é uma ilusão; é apenas um hábito. E o que trazemos da prática de meditação é a capacidade de apenas observar este lugar que parece tão definitivo, tão seguro. Observando uma vez e outra que isso está aqui e depois se vai.



OK, então agora é a hora de fazer algumas práticas finais juntos. Apenas sente de uma maneira agradável e relaxada. Relaxe na expiração e permaneça apenas aberto. [\[Prática\]](#)

Então o nosso curto período de tempo juntos chega ao fim. Foi muito bom para mim vir aqui e estar entre pessoas tão calorosas e amigáveis. Em particular, gostaria de agradecer a Marta por toda a sua organização e trabalho duro.

Reuniões e despedidas fazem parte de nossas vidas. Nada dura muito, mas tudo se revela quando você está mais livre e presente. Então, se trouxermos a qualidade da atenção, abertura e presença que temos aqui - se colocarmos isso em todos os aspectos de nossas vidas - então acredito que todos teremos cada vez mais riqueza e profundidade. Então foi um prazer, obrigado.