
Dzogchen na Vida ordinária

Palestra pública por JAMES LOW

STADTRAUM IN KÖLN, GERMANY,

Na Tarde de 27 de ABRIL 2005

Tradução: João Vale

Revisão Aline Costa

Prática formal	3
Contexto Histórico do Dzogchen	3
Nossas narrativas: uma lasanha de sentidos.....	4
O Buda	5
Nossa difícil situação existencial: despertar para o desafio do mundo	6
As experiências são os filtros através dos quais experienciamos o mundo	7
Não se preocupe	9
Relaxamento e Dzogchen: ngo wo, rang bzhin e thugs rje.....	11
Ngo wo	11
Rang bzhin	11
Indo às compras com a minha mãe.....	13
Thugs rje	14
Aquele que experiencia está, em si mesmo, surgindo e passando.....	16

Olá, bem vindos. Hoje não temos um tradutor, então vou falar de uma forma simples e espero que possamos nos entender. Caso não pareça claro, então tentamos outra coisa.

O foco principal do qual irei falar esta noite é sobre os princípios básicos do dzogchen, que é uma das vertentes de prática do budismo tibetano, e de como isto pode se entrelaçar na vida ordinária. Há muitas formas de meditação, como vocês todos sabem. Algumas dessas práticas são muito formais.

PRÁTICA FORMAL

Práticas formais demandam formas específicas de preparar as coisas, talvez com um altar, oferendas, etc. Isto envolve um tipo de interrupção no fluxo da vida ordinária. É como um tipo de ciclo, no qual você sai da sua vida ordinária para algo mais artificial, mais intencional, e então — assim esperamos — você retorna a sua vida ordinária com um senso maior de presença e lucidez.

No dzogchen fazemos este ciclo muito curto porque queremos tentar experimentar como todos os fenômenos da nossa vida são inseparáveis daquilo que podemos chamar da dimensão aberta do ser, ou da potencialidade da nossa base. Isso quer dizer, todas as restrições que temos em nossas vidas, os lugares onde nos sentimos limitados, tristes, ansiosos, deprimidos, etc – quando olhamos para a qualidade e a natureza destes limites, vemos que, de fato, isto não é algo que está separado de nós e sim, verdadeiramente, é a nossa própria expressão. E assim, quando olhamos diretamente, experiencialmente, para ‘quem é aquele que está tendo a experiência?’ começamos a ver que a nossa própria natureza revela-se de muitas formas diferentes. Mais tarde explicarei mais sobre isso.

CONTEXTO HISTÓRICO DO DZOGCHEN

Antes de tudo, algumas palavras sobre o contexto histórico do dzogchen. Ele surgiu há muito, muito tempo, na Índia e na China. Diversas linhas de entendimento, que remontam a tempos muito antigos da vida humana, foram reunidas e os ensinamentos foram primeiramente formulados em meados do segundo século da era cristã.

O budismo geralmente tem sua atenção em como podemos libertar-nos do sofrimento. O ensinamento básico do Buda é que o sofrimento está enraizado na ignorância e no apego. Ignorância significa não conhecer a nossa própria natureza, não entender a natureza e a estrutura do mundo onde vivemos. Apego é a dependência que se desenvolve em nós em relação aos fenômenos que experienciamos, sob a ‘luz’ da ignorância.

É claro, um dos principais fenômenos que experienciamos somos nós mesmos. Existimos para nós mesmos como uma experiência. Quando você acorda pela manhã, experiencia a si mesmo saindo de um estado de sono para o despertar, onde tudo o que você faz, você sabe que faz porque você experiencia aquilo. Se você não tivesse a capacidade de experienciar aquilo, você não teria aquela experiência.

Se você está escovando seus dentes, você olha no espelho e vê alguém olhando para você e você escova seus dentes para ele e ele escova os dentes dele de volta

para você. Esta é uma experiência que todos temos. Você pode dizer a si mesmo, “Eu estou olhando para mim mesmo no espelho, escovando meus dentes. Eu sei quem eu sou. Eu sei como escovar meus dentes. Quando eu era pequeno, minha mãezinha me ensinou como escovar meus dentes. Sendo uma boa pessoa, eu escovo meus dentes todos os dias.”

Então, temos uma história, ou um entendimento, que nos dá um senso de continuidade de quem nós somos. Entrelaçados na história estão diferentes aspectos; alguns são felizes, outros são tristes. Algumas pessoas tiveram infâncias muito difíceis, outras infâncias muito tranquilas. Algumas tiveram uma infância feliz e então a vida piorou. Outras tiveram uma infância de merda e então a vida melhorou. De qualquer forma, todos temos variedades de momentos ruins, momentos bons, esperanças, expansões, contrações, ansiedades, depressões, etc. Esses momentos efêmeros — efêmero significa apenas algo que é transitório, que não dura muito, da mesma forma que a chuva caindo sobre a água — esses momentos de alegria e tristeza, eles estão lá, eles estão absolutamente lá, e, ainda assim, você não pode agarrá-los, não há nada a ser agarrado. Aquilo em que nos agarramos são histórias.

NOSSAS NARRATIVAS: UMA LASANHA DE SENTIDOS

Construímos, camada por camada, uma grande lasanha de sentidos, e, como você sabe, uma lasanha é muito pesada. E é isso o que fazemos com a nossa vida. As histórias da nossa existência envolvem-nos como um cordão umbilical se enlaça em torno de um bebê no útero, de forma que mal conseguimos respirar. Desta forma, uma grande parte do nosso sofrimento é porque a nossa experiência de nós mesmos, e do ambiente no qual vivemos, é mediada, é movida, é transformada pelas histórias habituais, as quais têm uma inclinação, um enviesamento, um direcionamento, que bloqueia muitas das outras possibilidades que poderíamos encontrar.

O propósito da meditação é pôr em dúvida o status de verdade dessas narrativas. Algumas vezes, quando você lê livros sobre budismo, se diz que a causa do sofrimento é o apego ao ‘eu’ ou ‘a si mesmo’. Eu penso que esta é uma tradução ruim porque o nosso ‘eu’ não é algo ao qual você possa se apegar. Você não pode agarrar a si mesmo porque nós estamos sempre mudando. Somos todos muito não-confiáveis. Nossos estados de ânimo oscilam, alguém nos conta uma história bonita e começamos a rir, alguém nos conta uma história triste e lágrimas surgem nos nossos olhos. Não temos muros ao nosso redor. É muito difícil mantermos um senso de continuidade, de uniformidade momento a momento através do tempo. Isso indicaria que, quando nos agarramos ao eu, estamos nos agarrando à história sobre o eu, à construção do eu. Não estar apegado é estar mais presente na vida, porque você não está se segurando nesses ornamentos externos, nestas roupas, nas opiniões, nos julgamentos nos quais você tem se embrulhado.

A meditação é designada a fazer duas coisas. Uma é olhar muito claramente para o estado nu da nossa existência, retirando as coberturas, de forma que experienciemos a nós mesmos no momento direto de como encontramos o mundo. E a segunda função é analisar as roupas que vestimos. Qual é a sua origem?

Trabalhando em um grande hospital público como psicoterapeuta, todos os dias eu vejo pessoas muito perturbadas, e é muito claro para mim que a grande coisa com a qual sofrem é não estar em contato com o seu ser no momento em que ele se manifesta. Elas estão presas em crenças, hábitos e interpretações. Elas veem o mundo a partir de preconceitos, julgamentos que se instalaram no passado, muito frequentemente na primeira infância. As pessoas disseram a elas, “Eu odeio você, eu queria que você nunca tivesse nascido,” ou “Você é estúpido,” ou “Quando você crescer, você vai ter que trabalhar muito, se não quiser ser um inútil.” E estas crenças sobre o eu e sobre a natureza do mundo são massageadas dia após dia dentro da textura destas pessoinhas enquanto elas estão crescendo, fazendo com que elas comecem a sentir que a crença e a suposição é quem elas realmente são.

Então, existe este movimento duplo. O próprio processo de socialização, o próprio processo de se tornar humano, tende a nos alienar do potencial natural e real que temos. Isto é porque se tornar humano é sempre se tornar um ser humano específico, em uma família específica, indo a uma escola específica, em um ambiente social específico com as suas próprias crenças religiosas, políticas, econômicas, etc. Na medida em que crescemos e tomamos o nosso lugar no mundo, temos uma breve janela de oportunidade para entender alguma coisa. E se, nesta janela de oportunidade, neste espaço de possibilidade, permanecermos confusos porque acreditamos que somos as histórias que desenvolvemos na infância, então, isso é uma grande tristeza.

O Buda

O Buda, em seu despertar, acordou do sonho de que ele era quem ele havia sido levado a acreditar que era. O Buda histórico nasceu como um príncipe, no Norte da Índia, criado para acreditar que ele seria uma grande pessoa. Estava circundado pela expectativa de muitas pessoas e se esforçou para satisfazê-las. Mas então, em um momento crítico na sua vida, quando era um homem jovem, casado e com um filho, ele começou a olhar o mundo ao redor. Ele encontrou a velhice. Viu um homem velho andando na estrada e pensou, pela primeira vez, “Oh! Ele é velho. Ele tem um corpo humano. Eu tenho um corpo humano. Eu também irei ficar velho. Ainda que eu seja muito jovem e sadio agora, este corpo que eu tenho, meu jovem e saudável corpo, não é uma coisa permanente, eu também ficarei velho.” Então ele viu alguém que estava doente, e, mais uma vez, ele pensou “Ele é humano, ele está doente. Eu sou humano. Por que eu também não adoeceria?” O muro que o separava como uma pessoa privilegiada, um príncipe, alguém poderoso que sempre seria lindo, rico, saudável, este muro começou a cair.

Ele começou a entender: “Oh, o que acontece com as outras pessoas também pode acontecer comigo, e mesmo que não tenha aconteça comigo, se meus olhos estiverem abertos e meus ouvidos também, e, especialmente, se meu coração estiver aberto, eu vou ser tocado, eu vou ser impactado pela existência de outras pessoas. E se eu achar isto muito doloroso, vou me fechar em uma bolha que irá me separar da vida..”

NOSSA DIFÍCIL SITUAÇÃO EXISTENCIAL: DESPERTAR PARA O DESAFIO DO MUNDO

Então, o Buda despertou para o desafio: se eu me abrir para o mundo, eu vou me entristecer, e se eu não me abrir, eu não vou me sentir vivo. Uma escolha difícil! Mas esse é o dilema existencial que todos temos que encarar.

Desta experiência, o Buda moveu-se para tentar oferecer recursos a si mesmo, tentar encontrar as respostas. “Como posso desenvolver a coragem e a clareza para encarar o fato de que quem eu acho que eu sou não é realmente quem eu sou? Esta casa, esta identidade dada a mim pelas circunstâncias, não são confiáveis. A velhice, a doença e a morte virão. Eu não sou quem eu penso que sou.”

Ele buscou muitos tipos de instruções de meditação e praticou por um longo tempo e, eventualmente, chegou ao ponto em que pensou: “Eu venho tentando trocar uma história ordinária por uma história sagrada. Eu tentei me tornar um homem santo. Eu tentei me tornar alguém especial, alguém sagrado; mas isso não funciona de verdade. Da mesma forma que o eu que tinha antes — meu eu ordinário na forma de um jovem privilegiado, era artificial, era criado por muitos fatores conjuntos, da mesma forma a minha identidade na forma de uma pessoa santa—alguém que jejua todo o tempo, alguém que pratica formas extremas de yoga, que não dorme à noite, que se senta em rios frios para fazer muitos tipos de práticas ascéticas—isso também é uma construção artificial. Eu aprendi a ser um yogi, mas eu continuo sem saber quem eu sou! Eu apenas troquei um modelo de vestimenta por outro!”

Ele decidiu que iria realmente olhar para dentro de si mesmo: quem é aquele que está sentado aqui? Ele fez um tapete com um pouco de grama, e se sentou embaixo de uma árvore, a famosa árvore bodhi, na Índia, próximo a Gaya, e fez um voto para si mesmo de que iria permanecer ali até que tivesse entendido quem é aquele que dá suporte, ou que está apegado, a todas essas interpretações condicionadas, artificiais e construídas da identidade.

Os budistas acreditam que o Buda conseguiu fazer isto. Este foi o seu despertar. Este é o sentido de ‘buda’—alguém que despertou do sono, do sonho da identificação com os enredos que são gerados a partir das experiências e que, ainda que sejam momentâneos, prolongam-se através do nosso retorno a eles. Isso quer dizer, ele realizou que o seu senso de eu era comida velha. Ele era: coloque no microondas, coma um pouco, coloque no freezer, tire do freezer, ponha no microondas, coma um pouco, ponha no freezer, no microondas. Comida velha, nada fresco nela.

Após este despertar, ele começou a explicar a relação entre sabedoria e compaixão. Sabedoria é quando entendemos e experienciamos diretamente, não como um conceito, mas como uma experiência viva, que no centro do nosso ser não há absolutamente nada. Nós, nós mesmos, quando o investigamos, não conseguimos achar nada que seja realmente duradouro ou substancial. Somos a espaciosidade da base. Não é uma vacuidade entediante. É uma espaciosidade radiante porque, momento a momento, a criatividade—o movimento do corpo, a sensação e o sentimento—está surgindo. Se você tenta achar esta essência na forma de uma substância, você não vai encontrar nada. Mas se você diz, “Oh, não é absolutamente nada!” isso também não seria verdade porque isto continua se

manifestando; nós continuamos a nos revelar de uma forma dinâmica, criativa. Assim, a sabedoria é o entendimento de que a raiz do nosso ser não é nada a que você possa agarrar.

Não estamos isolados do mundo, não estamos vivendo em um saco de pele como seres autônomos separados, mas, sim, desta espaciosidade aberta, que podemos experimentar diretamente na meditação. Nos movemos em gestos de comunicação em direção a todos os seres, momento a momento. E isto é a compaixão.

Quando você encontra um amigo para um café e vocês conversam sobre o trabalho e você diz o quão terrível seu chefe é, isto também é compaixão porque esta é a interconexão da energia no mundo. Mas, é claro, não vemos isso como compaixão. Nós experienciamos isto como apego, como uma reafirmação de um senso limitado e fixo de eu porque operamos pensando, “Eu estou falando para você; você está lá; você é separado de mim; para mim, você tem uma história diferente. De verdade, você é diferente.” Então, eu sou eu, completamente sozinho. E cada um aqui sente: ‘Eu sou eu e completamente sozinho’, e falamos com outras pessoas e esperamos conseguir algum tipo de conexão. Isso é a vida que vivemos, embalados dentro da bolha de ‘Eu sou uma pessoa separada.’

Através da meditação, podemos apenas relaxar um pouco e quando relaxamos experienciamos que este eu está sempre surgindo com outras pessoas. Mesmo quando você adormece e sua cabeça está sobre o travesseiro e você começa a desaparecer, mesmo se você estiver dormindo de conchinha com alguém, é como se você estivesse retornando a si mesmo. Mesmo nos seus sonhos, frequentemente outras pessoas estão lá.

Nossa existência é sempre relacional. Quem nós somos está sempre conectado com outras pessoas. Ainda que em um nível nós tenhamos nascido sozinhos e morramos sozinhos, tudo sobre nós é relacional. As roupas que vestimos são feitas por outras pessoas; a comida que comemos é feita por outras pessoas, por fazendeiros, etc; é trazida até nós por caminhoneiros, os caminhões são feitos por engenheiros. Estamos não apenas sempre dependendo das outras pessoas, mas também somos inseparáveis delas porque nossa própria forma de ser é parte integrante, está intimamente conectada com outras pessoas. Essa é natureza da compaixão.

Isso é sobre como nos sentir livres para estar conectados com os outros, aprender a curtir a qualidade energética de estar conectado com os outros, com todos os seus altos e baixos. Isto não é um tipo de fantasia New Age na qual você sorri para sempre. A vida é cheia de problemas.

AS EXPERIÊNCIAS SÃO OS FILTROS ATRAVÉS DOS QUAIS EXPERIENCIAMOS O MUNDO

A vida tem depressão, ansiedade e confusão. O que tentamos entender é: ‘Qual é a natureza da depressão?’ Se você pensa, “Minha depressão me atormenta. Eu quero me livrar dela!” você vai se enterrar ainda mais dentro da sua depressão. Se você se torna curioso, se você diz, “Oh, sim, eu me sinto suicida hoje. Hoje, eu me sinto com vontade de morrer. O que é isso? Qual é a qualidade deste sentimento que parece me tomar? Isso parece preencher todos os átomos do meu corpo; parece preencher toda a sala. A comida não tem o mesmo gosto. A minha mente

está pesada.” Se pudermos apenas permanecer com esta experiência, muito próximos dela mas não colapsados dentro dela, se você apenas permanecer com ela, ela começa a se mover. Ela começa a mudar e então você vê que a depressão tem muitas cores. A maior parte delas é cinza, marrom, azul escuro e roxo profundo. Elas não são as cores brilhantes da primavera, mas possuem muitos diferentes tons, assim, de forma que quanto mais você olha, mais você vê: “Oh, essas são as texturas sutis da experiência em mutação.”

Então, ao invés de estar em algo grande e pesado que está me cobrindo de forma que eu estou separado do mundo, veja que essa é a tonalidade ou coloração atual do espaço aberto do meu ser. É como, no teatro, quando eles colocam os refletores com um filtro vermelho ou um filtro azul ou um verde. Estas experiências são os filtros através dos quais experienciamos o mundo. O filtro não está errado, é apenas que este é o tom, esta é a cor deste momento, e ela vai mudar. Assim, ao invés de lutar com a sua experiência, se esforçando para controlá-la, aprendemos a acolhê-la e estar à vontade na nossa experiência.

Tanto stress psicológico surge porque as pessoas sentem a si mesmas como sendo uma coisa, algo, alguém, uma entidade separada do entorno e esta pele tão fina do ego acha que é muito difícil controlar a si mesma. Isto, de acordo com a visão budista, é uma grande forma de sofrimento porque é uma leitura equivocada, é um mal-entendido, interpretamos a realidade de forma errada. Pensamos, “Eu preciso encontrar uma posição no mundo, eu preciso tomar uma posição contra o mundo e através disso, através da mobilização da minha energia, através do aprendizado de como ler os movimentos do mundo, de ver as estruturas do mundo, eu posso me tornar mais poderoso, mais competente, mais eficiente em fazer as coisas da maneira apropriada. Então minha vida vai ser fácil.”

Desejamos nos tornar especialistas, com poder e controle, como forma de estabelecer alguma segurança da nossa identidade. Algumas vezes isso funciona, mas as situações mudam. Economias poderosas se enfraquecem, pessoas sadias adoecem. Pessoas jovens morrem muito cedo, pessoas morrem em acidentes de carro, pessoas perdem membros do corpo. O que tínhamos tomado como sendo uma situação estável, constante, confiável foi sempre—sempre—uma manifestação muito frágil, mantida por muitos fatores que são invisíveis para nós. Muitas vezes, talvez quando estivemos pedalando no trânsito e os carros não nos atingiram, esses são os fios da nossa saúde. Ou em todas as vezes em que estávamos no carro e alguém estava dirigindo como um louco na nossa direção e não batemos, essas são as forças invisíveis que mantêm a nossa vida fluindo. É assim. Outras pessoas, elas têm estes tipos de acidentes; nossos acidentes podem não ter se manifestado ainda. Logo, não conhecemos as muitas forças, as muitas linhas de energia que nos mantêm no lugar.

O que o budismo sugere é que comecemos a nos afastar da ideia de que somos entidades separadas, de que somos coisas, que podem ser reforçadas, ou fortalecidas, ou defendidas, e então relaxar na experiência sentida de ser parte do mundo com os outros. As outras pessoas não são nossos inimigos. As outras pessoas não precisam ser devoradas de uma forma predatória. As outras pessoas não precisam ser controladas com o intuito de manter-nos a salvo. Os seres manifestam-se como a qualidade ou a energia da existência. Algumas vezes isso é claro, outras vezes não. Se você está caminhando pela cidade, você talvez pense “Todas essas pessoas estão estressadas, eu preciso manter os meus olhos

abertos.” É claro, isto é metade da solução. Manter os seus olhos abertos é muito bom, mas você pode diminuir a agressão, você pode diminuir o stress, e pode simplesmente andar pela rua em uma dança, como um peixe nadando entre as algas, sem esperar que os outros tomem conta de nós, nem nos colocando no caminho onde possamos ser machucados pelos outros. A lucidez, a presença, permite-nos trabalhar com a situação tal qual ela emerja. É bom porque nos mantém frescos. Também é bom para as nossas relações com os outros porque reduz o medo e a expectativa que temos.

Para ser assim, há esses dois fatores principais. Primeiro, precisamos experimentar diretamente a dimensão aberta do ser, a abertura natural da nossa mente, que se encobre pelos pensamentos, pelos sentimentos e pelas crenças. Em paralelo a isto, precisamos entender qual é a natureza da crença, qual é a natureza do pensamento?

Na minha prática clínica, eu vejo muitas pessoas que se preocupam bastante. A maioria das pessoas que se preocupa tanto—quer dizer, que têm pensamentos repetitivos, ansiosos, que mastigam um evento como um cachorro rói um osso—a maior parte do tempo as pessoas cujos pensamentos são assim acreditam, pelo menos enquanto estão presas neles, que a preocupação vai oferecer uma boa solução. Elas sentem que é necessário, mesmo útil, fazer isso dessa forma. Depois, quando eu faço uma revisão com elas, “Há quanto tempo você vem se preocupando com estas coisas?” elas dizem, “Oh, dez anos, quinze anos.” Eu digo, “Você chegou a alguma conclusão?” “Não, a cada momento eu me sinto diferente.” A cada momento isto talvez pareça diferente, mas é sempre o mesmo! Você tira do freezer, você esquenta no microondas, “Mmmm” Oh, eu já tive o suficiente, vou guardar de volta.” É um reaquecimento, um reaquecimento sem sentido que não leva a lugar nenhum. Muito da vida das pessoas é consumida assim.

NÃO SE PREOCUPE

Ao caminhar pela estrada a tarde, os pássaros estão cantando; pequenas jardineiras nas janelas têm florzinhas saindo delas; as crianças podem estar brincando na rua. Há tantas coisas deliciosas e maravilhosas, mas quando estamos preocupados vemos muito pouco. A maior parte da nossa vida é consumida adormecidos porque estamos realizando o importantíssimo trabalho de nos anestesiarmos. Isso é o que a preocupação é: um vício no pensamento, no pensamento repetitivo, uma forma de tornar a si mesmo estúpido. Meia hora de preocupação é a mesma coisa que bater em si mesmo com um martelo! Se alguém dissesse, “Ok, eu vou poupar o seu tempo, me deixe bater em você com um martelo”, você diria, “Não! Não! Eu prefiro eu mesmo fazer isso!”

É um martelo muito sutil, mas é exatamente assim, isso consome a sua vida, e, é claro, quando nos preocupamos, nosso sistema energético se torna muito atado. Não respiramos corretamente, aumentamos a tensão muscular, e temos estas ondas químicas percorrendo o nosso corpo. Todo o sistema endócrino se perturba. Desequilíbrios hormonais levam a problemas de sono. Problemas de sono, usualmente, estão conectados a problemas alimentares, porque você come de uma determinada forma para tentar controlar o impacto das ondas químicas percorrendo o seu corpo. Por causa disso, você se sente esgotado, e fica um pouco hiperativo, um pouco excitado. Você fala com as outras pessoas de uma forma dessintonizada porque você está falando a partir do seu estado, sobre o seu

estado. Ao invés de falar para a pessoa com algum senso de estar realmente conectada com ela, algum sentido de “Como posso me adaptar para encontrar uma forma que faça sentido para você?” estamos apenas agredindo-os com toda a besteira que está borbulhando dentro de nós.

Temos tanto trabalho em nos apegar ao nosso vício na linguagem e em dar aos pensamentos um valor de significado. Alguns pensamentos emergem na nossa cabeça e tentamos dar algum sentido a eles, tentamos resolvê-los, “Sobre o que é isto?” Neste momento, nós ignoramos a qualidade energética do pensamento; ignoramos o fato de que o pensamento é uma pulsação que emerge e passa, emerge e passa. Quando o agarramos e tentamos extrair algum significado dele, estamos levando-o muito a sério, indo na direção dele desde um sentimento de carência. “Eu preciso de algo que me preencha.” Talvez eu seja intelectual, e então eu preciso ler muitos livros para estimular minha mente e me manter excitado. Talvez eu seja uma pessoa sonhadora e o que preciso é ter pensamentos fantasiosos sobre umas boas férias ou uma nova história de amor, alguma coisa assim, e assim nós nos dispersamos.

Ao nos dispersarmos por dentro dos pensamentos, não estamos aqui, não estamos presentes. Assim, não estamos relaxados, abertos e conectados. Ao invés disso, estamos com este zumbido por dentro. A partir daí, queremos algo que nos acalme ou que nos preencha. Se estamos agitados, estamos procurando por algo que será excitante e que irá nos manter excitados, ou acalmar-nos. Se nos sentimos vazios e esgotados, pensamos, “Me dê algo! Me faça sentir melhor!”

Dessa maneira, vamos na direção do mundo procurando todo o tempo nos adequarmos ao balanço, tanto do mundo externo quanto do nosso mundo interno de pensamentos e sentimentos. Na linguagem budista, esta é a natureza do samsara ou da existência recorrente, de onde seguimos de uma vida para a outra e para outra. O movimento por trás disso, o pulso energético disto, é, “Estou insatisfeito, estou precisando de algo, não posso apenas ficar parado”, e assim estou sempre pendendo, pendendo para a frente. Se estou inclinado para a frente, em certo ponto eu vou cair, assim, para parar de cair, eu me ajusto e me movo. É assim. É isso o que a nossa mente está fazendo. Nossa mente está desequilibrada e, então, com o intuito de se equilibrar, ela se move. Quando você entra nos seus pensamentos e se identifica com a atividade da sua mente, você tem um senso de que está vertical e aterrado. Mas na verdade, você está em desequilíbrio. Então, você precisa continuar se ajustando.

Nos dias atuais, com a tecnologia e os celulares, as pessoas podem estimular a si mesmas todo o tempo. Eu caminho do trabalho para casa e vejo as pessoas conversando em seus celulares. Durante todo o dia, elas talvez estivessem ocupadas dentro de algum lugar em um computador, e quando saem para fora, onde há ar fresco e um céu azul—talvez tenha acabado de chover, é muito bonito—mas elas estão falando: “Oi, estou indo para casa, sim, vou chegar logo. O que vamos fazer?” É um tipo de loucura.

As pessoas estavam loucas também há dois mil e quinhentos anos, quando o Buda estava lá. Não é que a tecnologia moderna está causando o problema. É a relação que temos conosco mesmos, de não saber quem somos, de não saber relaxar, não saber como nos aquietar dentro de nós.

RELAXAMENTO E DZOGCHEN: NGO WO, RANG BZHIN E THUGS RJE

Nos ensinamentos dzogchen, há muitos tipos de meditação e muitas formas de entender com mais precisão como fazer isto, mas o princípio básico é o relaxamento. Através do relaxamento, começamos a separar os vários aspectos da mente. Eles não são coisas diferentes. Nossa mente não é um pedaço de pão que pode ser cortado em pedaços. Ao contrário, estes são aspectos inter-relacionados.

Na tradição tibetana, o caminho é descrever isto como tendo três aspectos, 'ngo wo', 'rang bzhin' e 'thugs rje'.

NGO WO

O primeiro aspecto tem a qualidade da espaciosidade, ou não-apreensibilidade. Quando você se senta, você faz isso de forma muito simples, com seus olhos um pouco abertos, apenas relaxe e expire, e então, conforme você solta a respiração, apenas sente e esteja com o que está aí, e apenas observe isto. Se você está tranquilo, você pode ver que mesmo se você está olhando para a sala em que você está, diferentes coisas revelam-se. E você começa a perceber que, experiencialmente, a sala é diferente da sala, conceitualmente. Como um conceito, nós sabemos que esta sala é mais ou menos quadrada, que tem um pé direito alto, ou que é assim ou assado, então, se eu olhar para ela desta forma, eu posso me lembrar como ela é. Mas isto é um pensamento. A memória está usando conceitos para criar uma imagem na minha mente do que está ali. O que eu realmente experiencio é bem diferente. O que realmente experienciamos são momentos de experiência, pulsações. Procedemos então para juntar isso em uma forma composta, em uma gestalt, mas isto sempre é artificial. Isto é sempre adicionado desde o exterior.

Quando permitimos que a experiência revele a si mesma, a vemos indo e vindo, e então começamos a pensar: "Quem é este que está tendo a experiência?" e muito, muito gentilmente, sem examinar como um detetive, mas muito, muito gentilmente, assistimos a nós mesmos no processo de ser nós mesmos, e nos tornamos presentes nisto e a experimentar esta qualidade - inapreensível, inexprimível, mas muito real, muito presente, de nós mesmos, apenas uma abertura, uma generosidade do ser. Este é 'ngo wo', o primeiro aspecto.

RANG BZHIN

O segundo aspecto, 'rang bzhin', é que esta abertura é cheia de muitas possibilidades: pensamentos, sensações, sonhos, etc, tudo o que possamos querer está ali. Vêm à mente, justo quando precisamos. Esta é a riqueza das possibilidades.

Há sempre mais potencial do que há manifestação. Isto é incrivelmente importante porque vivemos em um mundo onde as pessoas são definidas, onde nos vemos resumidos. Por exemplo, nossos pais tinham uma visão sobre nós, ou nós mesmos desenvolvemos uma visão sobre nós. Podemos pensar, "Eu sou muito pequeno; eu sou muito gordo; minha bunda é muito grande; meus peitos são muito pequenos; eu estou ficando careca!" Todos temos uma variedade de definições de

nós mesmos e vivemos dentro delas, aprisionados por elas. Nós nos resumimos, adicionando fatos sobre a nossa existência, como um contador, e então nós dizemos, "Agora eu sei quem eu sou!"

Isso quer dizer, nós tomamos a manifestação como se ela definisse uma essência. Operamos como se soubéssemos quem as pessoas são. Seguimos então fazendo julgamentos preconceituosos. Se isto é expresso, por exemplo, contra grupos como pessoas negras, ou homossexuais, ou qualquer grupo minoritário, então podemos obter um retorno de "Ei, não é assim que se age! Você deveria ser mais tolerante, mais aberto." Porém, quando observamos nossa mente, vemos que fazemos esse tipo de coisa o tempo todo.

Este é um processo mental muito normal que temos, e fazemos isso porque nos dá um senso de controle. Podemos ver isto com crianças pequenas. Na medida em que constroem seu repertório de conhecimento sobre o mundo, eles ganham um tipo de confiança. Elas estão construindo o seu mundo a partir do conhecimento, mas, é claro, o conhecimento sempre sobre-define a situação.

Então, neste segundo aspecto da potencialidade, experienciamos muita radiância em nós mesmo na medida em que começamos a permitir-nos curtir todos os pensamentos estranhos, os fragmentos dos devaneios, o tipo de coisa que Freud falava, atos falhos, pegadinhas, a forma pela qual entendemos as coisas errado. Começamos a ver isto não como um erro, ou uma tensão. É apenas a criatividade da mente.

A mente não é uma construção ordenada. Não é um design de Bauhaus. É mais como um campo com flores selvagens nas montanhas, e, é claro, na medida em que os corvos caminham por ele, e as vacas e as cabras, eles vão mastigando as plantas, e então quando você encontra uma dessas plantas, ela normalmente tem alguns pedacinhos arrancados ou está amassada. Você poderia ver isso como uma imperfeição, se você tiver um ideal de como uma flor apropriada deveria ser, mas isso seria um pouco tonto. Nós apenas dizemos "Oh, isto é a natureza".

Da mesma forma, podemos desenvolver esta tolerância conosco mesmos, ao invés de dizer, "ôh, ôh, há algo de errado comigo. Eu não me encaixo...estou no peso errado...eu deveria ser uma pessoa melhor...eu deveria tirar esses pensamentos ruins e ter pensamentos melhores..." Começamos a ver que todas estas coisas que chamamos de imperfeições são parte de uma rica e infinita variedade de possibilidades. Quando apreciamos, quando prestamos atenção a algo, isso se revela. Entretanto, se, ao encontramos algo, nós 'sabemos' o que isto é, nunca iremos vê-lo. O que iremos ver é algo refletindo de volta o nosso próprio preconceito.

E esta é uma das funções da meditação, nos ajudar a realizar o quão estreitos, mesquinhos, rígidos somos conosco mesmos. Vemos que quando nos sentamos em meditação e experienciamos estes estranhos movimentos da nossa mente, pensamos: "Há algo de errado comigo, minha mente está fora de controle." Isto é porque começamos com um pressuposto: "Eu devo estar no controle da minha mente." Mas quem é este 'Eu' que deveria estar no controle da mente? Este 'Eu' é em si mesmo um pensamento surgindo na mente. O eu não é outra coisa que uma manifestação. Não há uma substância nele.

Logo, o primeiro aspecto: a abertura nunca muda, mas inseparável desta abertura

está a variedade infinita de possibilidades. Quanto mais apenas relaxamos e usufruímos disto, começamos a ver as muitas variações, as muitas diferentes possibilidades que, quando seguimos para o terceiro aspecto, 'thugs rje', que é a experiência precisa do ser, momento-a-momento, estamos aptos a estar inteiros no momento, não importando como seja. Entendemos que, não importa como eu esteja, isto é parte da riqueza do potencial.

INDO ÀS COMPRAS COM A MINHA MÃE

Quando eu era uma criança pequena, eu ia às compras com a minha mãe. Vivíamos em uma pequena periferia de uma grande cidade, mas era como uma pequena aldeia, e minha mãe conhecia todo mundo, de forma que era impossível caminhar mais do que cinquenta metros sem as conversas dela. Então eu terminava ficando entediado porque havia as lojas de doces e eu estava indo apenas pelos doces, mas minha mãe estava indo às compras para conversar com as pessoas, de modo que nós tínhamos mundos completamente diferentes em que estávamos vivendo, com valores completamente diferentes. Quando ela parava e conversava com alguém, eu ficava chateado, puxava o seu vestido e dizia, "Mãe! Mãe! Mãe! Eu quero ir!" e ela dizia, "Sshh! Eu estou conversando. É bom conversar." Mas eu não queria conversar. Eu queria ir ao mercado e comprar doces. Eu não estava obtendo o que queria, o que é uma experiência bem normal para as crianças. Na medida em que ficamos mais velhos, nos tornamos melhor em disfarçar isto, mas em boa parte da nossa vida, coisas que não queremos estão acontecendo. Nós nos sentimos chateados, irritados ou frustrados porque pensamos, "Minha vida deveria ser diferente. Eu deveria ter um emprego diferente. Eu deveria ter um parceiro diferente. Eu deveria ter filhos diferentes. Como posso ter filhos como esses? Outras pessoas têm filhos agradáveis. Estes meus, eles só me trazem problemas!"

Temos o senso de que a vida está nos atacando, que a vida nos impacta e nos dá coisas que não queremos. Quanto mais somos hábeis em integrar esta espaciosidade aberta com a riqueza da potencialidade, mais nós vemos que, momento-a-momento, as coisas estão mudando; começamos a experienciar que o que nos captura é a história que contamos a nós mesmos, porque se saímos fora da história para dentro da presença sensorial direta, a história se vai. Momento a momento, ela se vai.

É claro que, na vida, nós temos que fazer concessões. Nos vemos tendo que lidar com situações de que não gostamos. Temos que ouvir coisas com as quais não concordamos, participar de eventos que nos restringem. Como habitar estes espaços? Muito fácil. Exale e então olhe e escute o som que vem da pessoa que está falando; você observa como a pele se move ao redor. Sempre tem alguma coisa muito interessante, e você entende que mundos infinitos estão acontecendo, cruzando-se, ao mesmo tempo. O que é esta fala, afinal? É um blah-blah-blah-blah, da mesma forma que a minha fala aqui é blah-blah-blah. É apenas som saindo.

O que é o som, afinal? São variações de energia com as quais nos relacionamos ou não. O fato de que temos uma capacidade, sabemos uma língua, nos dá acesso a uma leitura da língua, que é uma interpretação semântica; nós construímos essas imagens na nossa cabeça "Ele está falando sobre isso," mas

podemos escutar de uma forma muito diferente. E se fazemos isso, começamos a ver como as pessoas incorporam-se no mundo e como a existência das pessoas são muito, muito diferentes. Ao invés de dizer, “Oh, ele é um professor, então ele sabe disto e disso e disso.” nós podemos olhar para o rosto, ao redor dos olhos, e ver quão triste é esta pessoa, ainda que suas palavras sejam maravilhosas. Nós ficamos sensibilizados e comovidos ao invés de presos pela situação.

THUGS RJE

Este é o nível real da compaixão, de ‘thugs rje’. A compaixão não é: “Aqui, aqui, me deixe cuidar de você.” Como nós vamos cuidar das outras pessoas? Eu, eu sou pago para cuidar das pessoas, mas nunca sei como cuidar delas. Eu me sento numa sala, as pessoas vêm e elas me contam a história delas, e então eu falo um pouco com elas e elas falam comigo, e, algumas vezes, as coisas melhoram, outras vezes, não. Mas eu não sei como fazer isso. Passei muitos anos treinando para ser psicoterapeuta. Eu mesmo fiz uma longa análise. Estive em muitos grupos. Quanto mais eu faço isso e mais pessoas eu vejo, menos eu sei por que faço as coisas como eu faço. Mas, de alguma forma, se torna mais fácil, de forma que mesmo que eu esteja com pessoas muito tristes, algo acontece e nós chegamos a algum lugar.

Parte disso eu acho que é porque eu não estou tão na defensiva. Eu não sinto que eu deveria ser capaz de organizar o que está acontecendo porque eu confio que, de alguma forma, eu irei sobreviver. De alguma forma, algo vai estar lá. Da mesma forma que eu estou falando para vocês agora. De alguma forma, algo vai surgir. Eu me vejo dizendo algo. Esperemos que seja útil. Se eu viesse aqui com um discurso preparado e o lesse, qual seria o sentido disto?

Assim, uma vez que começamos a estar presentes na situação momento-a-momento, muitas das nossas ansiedades neuróticas de ‘Como eu vou me adequar? Como eu vou acalmar o grande juiz que está sempre sobrevoando sobre a minha cabeça?’ começam a ceder e você começa a confiar. E, é claro, quanto mais você confia, mais relaxado você fica, e quanto mais relaxado, mais você pode estar em contato com a base aberta do ser, e assim estes três aspectos nutrem uns aos outros.

Quanto mais eu me abro, mais eu posso confiar nessa abertura, mais eu posso me preparar menos. Se eu não preciso me preparar, então não há necessidade de acender os faróis quando eu posso ver o que realmente está ao meu redor. Posso responder dentro da minha situação viva, incorporada. As doenças mentais, sejam as neuroses ou as psicoses, podem ser vistas dessa maneira. Quanto mais pensamos nos eventos—ações, pensamentos, sentimentos, sensações—mais tendemos a elaborar histórias que se tornam uma tela entre nós mesmos e o que está acontecendo aqui e agora. Quanto mais perturbados estamos, mais comprometidos ficamos em manter a nossa história diante das evidências de que a fidelidade a ela está cortando-nos fora do mundo que partilhamos com os outros.

Assim, o dzogchen, em relação à vida ordinária, é sobre estar no ordinário, no dia-a-dia. Todo dia, novo. Sem precisar saber. Sem se fechar para a qualidade fresca da vida. Sem se tornar um expert. Sem construir muros e barreiras entre nós e as outras pessoas. Sem pensar em termos de hierarquia de dominação e controle. Ao invés disso, podemos ter uma relação íntima e carinhosa com o mundo, de forma

que somos parte dele e somos amigáveis com ele.

Minha experiência é que, quando as pessoas fazem isso, elas começam a sentir que o mundo é bastante amigável em relação a elas. Se você tiver um tipo de posição neurótica, ansiosa ou perturbada em relação ao mundo, você vai achar o mundo um tanto hostil. Se você provocar o mundo, ele vai atacar de volta, mas se você sintonizar com o que está lá, vai descobrir que pode colaborar, pode estar com as situações, e, neste estar com elas, você pode trabalhar com uma situação de uma forma, com outra situação de outra forma e quanto mais você trabalha com diferentes situações, menos você sabe quem você é porque tudo o que você consegue dizer é, “Bem, às vezes eu sou assim, outras vezes eu sou assado, e quem sabe como eu serei amanhã?” Isso é bem interessante.

No início, pode parecer muito assustador porque é muito, muito sem disfarces, mas também tem muito frescor, e quando as coisas são nuas e têm frescor, elas também estão muito conectadas. O problema em tentar estar seguro neste mundo é que isso envolve diminuir a variedade de experiências, diminuindo a gama de contato e construindo pequenos guetos emparedados, pequenos cercados. Se queremos estar à vontade com o mundo, precisamos derrubar as barreiras, derrubar os muros.

Se derrubarmos o muro, a ansiedade vai surgir, logo precisamos de uma prática de meditação para olhar para ‘Quem é aquele que está ansioso? Qual é a natureza da ansiedade?’ Ansiedade é a energia que dá voltas em espiral ao redor de si mesma, que ata a si mesma, mas ela está sempre se movendo. Ansiedade ou ataques de pânico, são muito dinâmicos. Estados de ansiedade são muito, muito dinâmicos, não há nada em que você possa se segurar, eles são formas de revelar-se. E quem está se sentindo ansioso? Se você olhar—verdadeiramente olhar—você não vai achar ninguém ali, e quando você olha apenas pela metade, você pensa: “Bem, eu estou ansioso. Eu estou ansioso, mas a cada vez que fico ansioso a cor do ‘Eu’ é diferente porque eu posso estar ansioso e triste, posso estar ansioso e com raiva, possa estar ansioso e frustrado.”

Assim, o eu, como ponto de manifestação, tem muitas e muitas cores e texturas e tons. O eu, tanto quanto a própria base do ser, é inapreensível. Quando você junta estes dois então você pode usufruir do fato de ser tantas diferentes coisas. Sendo plurais, sendo múltiplos, podemos contar muitas diferentes histórias, e através disso escapar do aprisionamento, o que é uma liberação fundamental do medo da morte. Porque, quem vai morrer? Se você for para o estado onde, de uma forma bem relaxada e aberta, pode-se dizer: “Eu não sei quem eu sou” porque quem eu sou não é algo que pode ser sabido, então, quem irá morrer?

AQUELE QUE EXPERIENCIA ESTÁ, EM SI MESMO, SURGINDO E PASSANDO

Aquele que experiencia está, em si mesmo, surgindo e passando. Esse é o ponto mais fundamental do Budismo. Se você realmente entender isto experiencialmente, os aprisionamentos da vida se abrem de uma forma suave. Se você não entende isso, você apenas é espancado todo o tempo, e todos sabemos como é se sentir agredido, se sentir desapontado, frustrado, sentir as portas fechando-se para nós.

Estas são as bases. É possível aprender meditações que seguem esta experiência, e, se você está interessado, eu o encorajaria a fazer isso. Eu ensino isto de tempos em tempos nesta parte da Alemanha, e outras pessoas também.

Meditação—apenas uma última coisa—não é algo artificial. A meditação é uma forma de realinhar-nos, de relaxarmos de volta em mesmos. Nós sofremos de alienação, somos estrangeiros para nós mesmos. Estamos vagando, vagando no samsara, vagando aqui, ali e em todo lugar, procurando respostas, procurando por coisas fora de nós mesmos, mas o problema central é que não estamos em casa conosco.

Como se pergunta na Bíblia, “Qual o benefício de um homem que ganha todo o mundo, mas perde a sua própria alma?”, o seu próprio eu? O Budismo diria exatamente o mesmo: é isto o que a vida é. Somos muito materialistas. Esperamos conseguir as boas coisas do mundo para que nos sintamos seguros, mas isto é uma loucura porque o demônio já está dentro. O demônio que nos atormenta é não saber quem somos. E ter uma boa casa e um bom carro, etc, não vai nos livrar deste demônio.

Apenas quando olhamos dentro realizamos que o demônio é apenas uma nuvem de fumaça. Mas até que vejamos isto—ele é bem perigoso!