

## SABEDORIA E COMPAIXÃO

*Ensinamentos oferecidos por James Low.*

*Macclesfield, UK, 22 - 24 de Fevereiro de 2013.*

*Transcrito por Lois Hague e editado por Barbara Terris.*

*Revisado por James Low em Março de 2023.*

*Traduzido para o português por Madalena Pedroza em Junho de 2023.*

O campo do budismo é bem vasto e muitas das formas de se compreender o que ele oferece lidam com a natureza ilusória da nossa existência. Isto não quer dizer que tudo é ilusão e que portanto nada importa. A sabedoria é inseparável da compaixão, o que significa sentir a imediaticidade da ligação que temos com tudo o que ocorre. A compaixão não é uma prática forçada. Não é uma prática artificial na qual lutamos para nos tornarmos uma pessoa melhor e mais bondosa. Ao invés disso, experimentando a inseparabilidade entre nós e os outros, percebemos diretamente que estamos sempre em um movimento de interação, e que o que chamamos de um 'self' não está aninhado em nenhuma bolha.

Não somos indivíduos isolados. Nosso potencial é revelado através da nossa participação com os outros, e é a própria ausência de um senso de self precisamente determinado ou hiper determinado o que nos permite oferecer esse fluxo livre de compaixão. Quanto mais contritamente nos definimos, menos liberdade temos de responder ao mundo à nossa volta e de participar nele. Claro, ainda pequenos nos imputam vários tipos diferentes de definições, e a partir disso construímos nossa personalidade, esse senso de continuidade de nós mesmos baseada na familiaridade que temos com certos padrões, que repetimos, de novo e de novo. Isto pode beneficiar e ser tranquilizador até, se os padrões dessa nossa familiaridade tiverem sido relaxados, abertos, éticos e assim por diante, mas muitas vezes nós também temos padrões internalizados cheios de dúvidas, ansiedades e até mesmo de auto ódio, a partir dos quais nos tornamos alienados de nós mesmos em relação ao nosso potencial. Muitas vezes esses padrões foram dados a nós há muitos anos atrás e quando olhamos à volta podemos ver que há muitas pessoas que não têm as mesmas crenças que nós sobre como a vida é. Mesmo assim, nos apegamos a esses padrões e nos identificamos com eles, como se fossem quem somos.

A função da meditação é abrir um espaço onde podemos ver a natureza contingente dos blocos de construção através dos quais construímos nosso senso familiar de self. Não é que estejamos tentando transformar radicalmente nossa personalidade. Seria mais no sentido de não levar tudo tão à sério. Se formos bondosos com nós mesmos, se nos apoiarmos com maior leveza, poderemos então começar a apoiar outras pessoas com mais leveza também, o que significa que não nos deixamos fundir para dentro das narrativas que elas trazem. Tendo mais espaço para manobrar, podemos começar a participar na crista da onda do potencial emergente. Isto quer dizer que novas formações estão sempre emergindo, porém muito do novo, do frescor, do 'não formado' do momento emergente fica escondido para nós devido à projeção que fazemos das nossas interpretações habituais.

Nossa expectativa sobre como as coisas irão acontecer nos levam a procurar ativamente por qualquer sinal que a confirme, e paralelamente começamos a editar, cortando a relevância da informação que poderia pôr nossa expectativa em questão. A prática budista interessa-se muito pela imediaticidade da experiência. Existe, é claro, muitos e muitos aspectos na tradição que descrevem tipos específicos de constructos: constructos sobre a natureza da iluminação, sobre as terras puras budistas, e assim por diante. Estes são métodos que nos ajudam a reorientar nossa atenção e presença lúcida para além do encerramento nas nossas expectativas corriqueiras.

Este é o ponto principal: todos os blocos de construção da nossa identidade são transientes. Não há nada substancial neles. Isto não quer dizer que sejam insignificantes. Só quer dizer que, momento a momento, vivemos em um campo emergente de gestos, e que estamos nos movendo em um mundo em constante movimento. Não há estabilidade.

A fantasia de alguma estabilidade acaba tornando-se persecutória, pois começamos a achar que deveríamos estar 'resolvidos'. Os anos passam e achamos que deveríamos já ter solucionado 'quem somos' e 'o significado da vida', e como deveríamos ser com outras pessoas. Nos entregamos a certas leituras ou identificações das diferentes situações. Habitamos uma determinada bolha por algum tempo e depois a bolha estoura - e aí vem outra bolha - e outra - e outra. Temos bolhas de esperança e bolhas de decepção. Podemos mantermo-nos esperançosos por muitos anos e em seguida sermos outra coisa por muitos anos. Cada bolha é uma espécie de atmosfera específica. Tem uma cor. Tem móveis. Tem um ambiente, e você incorpora esse humor e pensa: *"Bem, é isso aí. Não dá para sair disso. Sem portas. Sem janelas."* Você faz o melhor que

pode com isso. Às vezes a sensação é boa. Às vezes você não se sente tão bem. A chave aí não está na natureza do ambiente onde você se encontra, mas sim no fato de estar experienciando ambientes.

Tendemos a ser muito ‘fixados no objeto’. Tentamos fazer algum sentido de quem somos, falando sobre nós mesmos. Estamos ou pensando *sobre* a nossa situação ou descrevendo para os outros coisas a respeito de nós mesmos. Isto gera uma triangulação, porque você tem a imediaticidade da sua experiência, você tem as qualidades daquilo que acha que ela é, e finalmente a sua interpretação sobre ela. A interpretação é feita a partir de uma série de narrativas derivadas da cultura em que estamos inseridos. Seja qual história contamos sobre nós mesmos, podemos ter a certeza de que outras pessoas também estão contando histórias muito parecidas a respeito de si mesmas, porque temos muitas similaridades entre nós, seres humanos.

O que é ignorado com isso é a própria natureza do experienciador. Há uma presença que é contínua, e é contínua porque é desprovida de conteúdo. Não é assim que geralmente pensamos sobre nós mesmos. Normalmente, experimentamos a nós mesmos como uma consciência engajada. Sabemos quais coisas não gostamos, e trazemos esses vários ‘móveis’ para o ambiente da nossa experiência. Ou seja, ao nos depararmos com o mundo, já estamos cheios de nós mesmos. Vamos ao encontro do mundo a partir das nossas formas e construtos particulares, mas se olharmos para trás ao longo dos anos percebemos que esses móveis ou série de estruturas já passaram por várias modificações. As crenças que tínhamos quando éramos adolescentes provavelmente não são as mesmas que temos hoje. O tipo de coisas que fazemos hoje, as roupas que vestimos, as pessoas com quem interagimos, as coisas das quais falamos, terão mudado ao longo da vida. Então, aquilo que constitui ‘eu mesmo/a’ e parece nos dar a sensação de ser ‘eu’ é simplesmente mais um conteúdo experienciado, e não o experienciador em si.

Quando falo do “meu self”, falo daquilo que está dentro de mim. Neste momento agora estou segurando um copo e posso dizer que o copo tem água dentro dele. O copo pode ser preenchido com muitas coisas. O potencial do copo está no fato de ser um copo vazio; pode oferecer hospitalidade para muitos outros conteúdos. Esta ausência de definição permite que o copo seja útil. Se alguém tivesse posto gasolina nele anteriormente, por exemplo, toda vez que você o pegasse para beber você pensaria, “*wow, isso cheira super mal!*” porque os traços desse tipo de cheiro estariam permanentes nele por um bom tempo. Então, quanto

mais o copo carregar sua história pregressa, menos possibilidades podemos ter com ele. Da mesma forma acontece conosco.

#### IDENTIDADE: O SENSO DE SELF ILUSÓRIO

Esses traços dos nossos eventos passados são chamados de *vasana* em sânscrito. São traços sutis que perduram, vindos de eventos passados ou de traços cármicos. Seja lá como queiramos chamá-los —de padrões habituais ou padrões neuróticos não resolvidos—eles impingem certas orientações particulares ou máculas no frescor de cada novo momento. Porque um certo sabor ainda persiste no copo, há muitas coisas que você não gostaria de pôr ali. Não faz sentido pôr um vinho fino numa taça cheirando a gasolina. Desta forma, quanto mais nos identificamos com padrões derivados dos diferentes eventos da nossa história pessoal—o fato de termos ido a uma escola em particular, de termos tido certos professores que nos encorajaram ou não e assim por diante—tanto mais sustentamos esta influência formadora vinda do passado. Essa trajetória de certa forma acidental da nossa vida, que pode parecer organizada em retrospectiva, no momento em que você está imerso nela, de fundo você não faz ideia do que está acontecendo. Vamos sendo lançados para cá e para lá pela natureza acidental dos eventos.

Os traços deixados por todos esses momentos que nos afetam nos evocam tipos específicos de ansiedade, certos tipos de evitação e certos tipos de desejo. O atarefamento de ir atrás desses padrões particulares nos distraem da pergunta: *“Quem está experienciando isso? Quem é o sujeito de fato? Ou seja, “Quem sou eu?”* Além do mais, qual é a natureza daquilo que estamos cientes, uma vez que o mundo só existe para nós porque estamos cientes/lúcidos? Se não registramos os eventos eles não se tornam presentes para nós. Por exemplo, você está falando ao ar livre com um amigo e ele diz: *“Ah, olha, tem um pica pau naquele galho!”* Você olha e de repente vê que tem um pássaro. Você havia visto ele, mas não realmente. Quando chamam sua atenção para o pássaro você o incorpora ao seu mundo. Antes do comentário do seu amigo o pássaro estava no campo da sua experiência potencial porém era invisível, porque você não estava prestando a devida atenção a ele. Ou seja, as particularidades do nosso mundo consistem naquilo para o qual de fato nos atentamos, para o qual prestamos atenção. Todos nós temos muita familiaridade com isso. Quando vamos comprar roupas nosso olhar é atraído para certas peças, e certas cores e formas. Muitas coisas que você vê parecem bonitas, mas você não se imaginaria vestindo elas. Isso tem a ver com a topologia particular que você tem do seu corpo, o contorno e a forma do seu senso

de self, baseado na sua própria história. Não conseguimos dissolver isso a um 'ano zero' e começar de novo.

A função da meditação é ter um certo espaço dentro do qual essas formas específicas têm a permissão de serem como são, sem que recebam um super investimento nelas serem a verdade sobre nós mesmos. Se ficarmos hiper identificados com os traços da nossa história ficamos muito vulneráveis. Qualquer construto é passível de receber o baque de novos eventos fazendo com que a gente se sinta eviscerado, desorientado, dilacerado...porque na realidade todos os construtos são frágeis.

Tudo que existe é mantido dinamicamente no lugar pelo encontro de diferentes fatores. Não há uma única entidade sequer que 'exista' por conta própria e a partir de si mesma. Sabemos disso a nosso respeito. Temos um corpo. Dentro do nosso corpo existem órgãos vulneráveis propensos à coagulação do sangue. Pode haver formações cancerígenas. Pode haver um desgaste da coluna vertebral. Existem inúmeras formas por meio das quais esse amado corpo pode gradualmente desvanecer ou colapsar, assim como muitas formas dele fazer 'pofe!', de repente. Então, apesar de falarmos sobre o 'nosso corpo' e ele parecer tão familiar para nós, ele não é uma posse da qual podemos necessariamente cuidar direito—porque, como iremos cuidar dele direito? Nessas manhãs mais frias, é bom sair para correr ou não? Algumas pessoas dizem que vinho tinto faz bem para nós, outras dizem o oposto. A mesma coisa com o café. Na verdade, não sabemos ao certo. Algumas pessoas têm uma vida longa apesar de viverem de forma doida e outras têm uma vida curta apesar de comer de maneira saudável. Isso pode indicar que há outras coisas em jogo. Neste sentido estamos nos movendo em um campo de fatores que interagem uns com os outros, de pulsações que geram nossa existência. Minha existência é algo que eu experiencio em vez de algo que eu possuo. E mesmo assim a linguagem que usamos quando falamos de nós mesmos é uma linguagem relacionada à posse de algo. Há muitas pessoas bem queridas com um corpo muito doente. Traçar correlações entre a ética e a saúde física pode parecer punitivo. Talvez seja melhor entendido como sendo 'nossa sorte', ou 'nossa fortuna'. No budismo isso é expresso em termos de carma ou atividade: a forma como nosso corpo é nesta vida é uma indicação do nosso comportamento em vidas anteriores. Participamos de um campo emergente sobre o qual temos uma certa influência.

'Influência' é uma palavra importante, porque tem a ver com fluidez. Trata-se de um movimento para dentro de um campo em

evolução. Não temos o controle; não estamos realmente no controle. E também não estamos fora de controle, mas isso não quer dizer que estejamos no controle. Este é o caminho do meio, que é fazer parte do que estiver acontecendo. Estamos sempre no mundo e seja como o mundo estiver sendo, ele está nos influenciando. Participamos, e conforme fazemos isso estamos tanto influenciando os eventos quanto sendo influenciados por eles.

O que tomamos como sendo o eu e o que consideramos como sendo o outro são dois momentos ocorrendo sempre simultaneamente. Você não pode ser 'simplesmente eu mesma/o', porque mesmo fechando os olhos e tapando as orelhas com o dedo e se 'blindando do mundo', você ainda tem que respirar. Se você tapar a respiração, você morre.

Este é um fato básico. Somos parte do mundo. O mundo entra dentro de nós ao inspirarmos e saímos para fora de nós e para dentro do mundo ao expirarmos. Isto está acontecendo o tempo todo. Então apesar de falarmos '*Eu, mim, eu mesma*', isso é um tanto falso. Não é realmente como é. Nosso ser depende do acesso ao meio ambiente. Ter dificuldade para respirar pode ser assustador e ver alguém com dificuldade para respirar é horrível. A pessoa está sendo privada daquilo que mais precisa, e o que ela precisa é algo que é outra coisa, além dela. Ela precisa que o hálito do mundo chegue até ela.

Precisamos que os sons do mundo cheguem até nossos ouvidos. Precisamos que a luz do mundo chegue até nossos olhos. Isso é o que nos reabastece. Nosso movimento para dentro do mundo, através do mundo, é um movimento de responsividade. No budismo isso é tido como um dado básico. Não existe uma natureza própria inerente nas pessoas. Não existe uma definição interna fixa que nos diz quem somos, uma vez que nossa identidade é contingente. Ela é fortuita. Ela chega até nós através das interações que têm estado presentes desde o momento da concepção. O desenvolvimento do feto no útero pode ser uma fonte de alegria ou de ansiedade. O bebê pode estar chegando em um ambiente caloroso, preparado e receptivo ou em algum lugar bastante assustador e difícil. Todo tipo de coisa acontece com a gente. Quando você é pequeno você não tem poder algum. Você está completamente à mercê do que acontece no campo. Gradualmente, desenvolvemos um senso maior de separação e identidade e queremos uma auto definição. Lutamos com nossos pais e irmãos para 'termos nosso próprio espaço' e fazermos as coisas do nosso jeito, mas na maior parte do tempo nos vemos constrictos pelo que acontece à nossa volta. O mundo está sempre

nos oferecendo diferentes tipos de negociações e temos que nos engajar com elas.

Esta é uma forma de dizer que a nossa identidade é participativa. Ela é determinada pelo nosso potencial, emergindo no momento. Cada instância específica do nosso potencial nunca é todo nosso potencial, pois cada aspecto é constelado em cada situação e é texturizado pela forma particular do ambiente, neste momento particular. Portas se abrem e portas se fecham. Às vezes mesmo quando uma porta está totalmente aberta à nossa frente não conseguimos nos mover na sua direção. Às vezes quando não há porta alguma corremos direto para a parede! Podemos estar super entusiasmados, não tem jeito de ir para frente. Tenho certeza que todos nós experimentamos esse tipo de situação.

Quando a vida vai bem tende a ser porque existe harmonia entre o que está surgindo para nós e como nós, e o que está no mundo. O que podemos fazer para promover isso? Não estabelecer uma noção rígida do que seria a nossa 'forma correta'. Em outras palavras, flexibilidade é saúde. Ser flexível significa "*Serei o que é adequado que eu seja*". Mas, "*E eu enquanto eu mesmo?*" Noções fixas sobre nós mesmos interferem com a nossa capacidade de estarmos conectados ao mundo. As reflexões fundamentais budistas sobre a velhice, a doença, a impermanência e a morte não são praticadas para nos aterrorizar, mas sim para nos permitir perceber como a identidade é formada na relação com os eventos.

## CONSCIÊNCIA

Consciência mental é o meio através do qual construímos padrões de identificação e desenvolvemos presunções, intenções e planos. Esse tipo de clareza mental nos permite ter uma intenção em relação a como iremos proceder. No entanto, nossa consciência mental pode ser uma sofisticada mentirosa. Todos nós temos um pequeno Departamento de Relações Públicas dentro de nós, de maneira que quando as coisas vão mal nosso pequeno assessor de imprensa dá um passo à frente e diz, "*Ah bem, não foi tão ruim assim, porque ao final das contas o show precisa continuar.*" Precisamos segurar as pontas, mas isso envolve muita edição e muitos ajustes. Essa é a natureza da consciência. É um fenômeno muito atarefado. É a organização da nossa estrutura mental, de todos os diferentes pensamentos, sentimentos e sensações que precisam ser triadas em diferentes padrões e avaliada como sendo de ajuda ou não, e assim por diante. Este é um trabalho contínuo, acontecendo o tempo todo.

Não é à toa que ficamos muito cansados. Algum evento inesperado chega e *“Uau, para mim chega, eu simplesmente não preciso de mais coisa ainda.”* Somos uma espécie de administrador mediano, não somos o chefe; não somos o CEO; estamos tentando fazer com que pessoas abaixo de nós façam coisas, mas toda vez que delegamos algo os idiotas fazem alguma coisa errada! Você delega algo à memória mas quando fica mais velho a memória te deixa na mão e você se esquece das coisas. Tudo se torna um pouco assustador. ‘Tudo depende de mim’ é a posição paranoica de um senso individualizado de auto identidade, quando na verdade nossa consciência é constituída de uma corrente de pensamentos, sentimentos e sensações. Alguns desses pensamentos podem parecer diretamente relevantes. Eles não somente dão a impressão de ‘parece ser eu’ como também de que ‘isto me ajuda’. Outros podem ‘parecer como eu’ porque são familiares mas não ajudam muito, e outros pensamentos são simplesmente estranhos! Todo tipo de coisa estranha chega para nós: nos sonhos, no sonhar acordado, e como pensamentos repentinos que disparam, passando pela mente. Fica tudo coisa demais para gente fazer sentido.

É por isso que textos tibetanos tradicionais dizem que o samsara não tem fim. O campo de experiências é complicado demais, complexo demais para ser discernido. Fica sempre mudando. A Consciência, que tem a função de organizar nossa participação, é essencialmente um movimento dinâmico e interativo. É uma função de engajamento, mas não uma identidade estável. Então a pergunta *“Como saber quem eu sou?”* é na verdade uma pergunta falsa, já que você não tem como saber quem você é. Você pode ser você mesma. Pode ser você mesma enquanto subjetividade emergente, mas você nunca é realmente uma coisa, um objeto que possa ser conhecido. Interagindo com as circunstâncias estamos presentes como nós mesmos, seja do jeito que for.

## SER E SABER

Ser e saber não são a mesma coisa, principalmente saber sobre as coisas não é o mesmo que um ‘puro saber’. Por exemplo, você sai fora e vê uns flocos de neve—e são muito lindos—mais aí você vê um passarinho. Oh, prazer em dobro, flocos de neve e um passarinho! Ah! O coração derrete.. É muito bom. Você está olhando para aquele pequeno evento maravilhoso. Em algum sentido você conhece aquilo e não há nada a se pensar a respeito. Você simplesmente olha para os flocos de neve caindo. Traz uma espécie de deslumbre, é uma maravilha. É um saber, e não um saber *sobre*. Isso faz com que uma pequena porta se abra e temos a sensação de estarmos frescos. Somos reabastecidos. Retornamos para

nós mesmos através desses simples momentos de beleza. Melros cantando ao cair da noite. Evoca algo, talvez memórias da infância ou outros momentos felizes, mas evoca também um sentido mais profundo e leve do que somos. Somos evocados para dentro do “Ah!.. Ah!”

Esta é a arena da meditação, mover-nos do saber sobre as coisas para a confiança no significado direto oferecido a nós na revelação espontânea do mundo, toda vez que nos abrimos para ele. É muito mais fácil para a maioria de nós nos abrimos para um floco de neve do que para o som de um pneu cantando na curva. Nos retraímos com um som assim. Não queremos isso no nosso campo, mesmo sendo simplesmente um evento transiente, como a percepção que temos do floco de neve. É aí que vemos como a abertura da lucidez ou presença (awareness) se fecha facilmente por conta da particularização vinda do julgamento egoico, quando dizemos: *“Isso é bom e eu quero mais disso. Isso é ruim e eu quero menos disso. Não quero isso perto de mim”* A forma como o evento emergente realmente é em sua simplicidade, está sendo distorcido pelas minhas interpretações auto referenciadas do que ele seja.

Nosso hábito de procurar capturar as coisas boas e evitar as ruins é considerado de novo e de novo em textos budistas. No meu livro *SIMPLY BEING* há muitos encorajamentos a não se tentar rejeitar os pensamentos ruins e se apegar aos pensamentos bons durante a meditação. É como se os pensamentos ruins fossem intrusos forçando a entrada da nossa casa. Sabemos que irão querer estragar as coisas, do jeito como gostaríamos que sejam. Optando por prolongar os pensamentos bons, estamos de volta engajados com jardinagem: flores e ervas daninhas; Nos livrarmos das daninhas, nutrimos as flores. Atarefados, atarefados, sempre atarefados, porque as sementes estão soprando no vento do nosso jardim enquanto estamos dormindo. Uma ervinha daninha está se esgueirando e criando raízes aí. Quando meditamos nos deparamos com todos esses pensamentos brotando.

A meditação envolve dois aspectos: um é relaxar para dentro da espaçiosidade da própria Lucidez (awareness), e o outro é tornar-se ciente da incrível tração do hábito de nos identificarmos com nossos pensamentos. Esses pensamentos parecem ser significativos para nós.

No campo da psicoterapia é muito comum encontrar pessoas que se tornaram dependentes das visões negativas que têm sobre si mesmos. Estão convencidos de que tem algo de errado com sua forma física, ou que não são dignos de serem amados, ou que a vida deles não tem sentido e que a melhor coisa a fazer é se matar. Se sua vida não é tão ruim assim

você poderia se perguntar porque alguém se apegaria a uma crença assim. Eles vêm para terapia por alguns meses e você espera que eles irão ter algum progresso agora que você tornou seus padrões mais claros. Outros dois meses se passam, a descrição do problema ainda parece válida, e no entanto nada muda. Porque eles se apegam a uma crença que é tão horrível, que os restringe e os mantém em um espaço limitado e amedrontador? É porque se sentir amedrontado e inibido traz a sensação de se estar em casa. Esse é o domínio onde a estrutura particular daquela pessoa se adaptou, e portanto sua familiaridade se tornou mais poderosa do que o gosto amargo do seu conteúdo. *“Isto é simplesmente o jeito como eu sou.”* Porque o negativo, o destrutivo, o horrível, se torna o seu lar? Porque qualquer coisa pode se tornar um lar. Os seres humanos podem se identificar com qualquer coisa, não importando quão aparentemente horrorosa.

Podemos ver uma versão mais suave da mesma estrutura na nossa prática de meditação. Queremos relaxar para dentro da lucidez (awareness) aberta, mas caímos em pensamentos de novo e de novo, porque eles parecem ser tão úteis. Nos fundimos com os pensamentos. Eles parecem incrivelmente importantes. Parece significativo entrar num sonho acordado a respeito de alguma coisa. Você está sentado, você quer focar a mente, relaxar e estar aberto—mas você foi embora! Porque? *“Pareceu uma boa ideia naquele momento.”* Talvez poderíamos todos ter essa frase gravada no nosso túmulo! É importante ver isso, porque podemos nos deparar com o perigo de usar a meditação para nos punirmos, se sentirmos que não estamos fazendo muito progresso com ela. Ou então desistimos dela acreditando não estar funcionando. O apego que nos faz fundir-nos com os pensamentos é a estrutura raiz do samsara. É por isso que estamos aqui, por causa da natureza do apego. O apego, nesse sentido, não é uma espécie consciente de apego do tipo ‘eu (sujeito) apegado a algo (objeto)’.

Este tipo mais problemático de apego é quando imediatamente fundimos nossa consciência com aquilo que está emergindo para ela. A consciência só emerge como uma formação em relação a algum objeto. A atualidade do nosso mundo é não dual. Não existe nenhum muro entre sujeito e objeto, entre a mente e o conteúdo da mente. Não podemos instalar um aviso na fronteira anunciando: *“Ei, você não pode vir aqui”* ou *“Você não é bem vindo.”* Não existe um funcionário de alfândega conferindo que pensamentos podem passar e quais não. Pensamentos, sentimentos e sensações se apresentam imediatamente aqui, então você não pode se preparar antes, buscando controlá-los. Eles acontecem antes da gente estar ciente do que está acontecendo. Se você se sente

perseguida pelos seus pensamentos e tenta lutar para controlá-los, então meditar vai ser muito difícil para você. Precisamos relaxar para fora das nossas presunções e atender aos pensamentos do jeito como eles são. Somente assim fica óbvio que eles não têm existência inerente alguma. O self-ego reificador não consegue ser mais esperto do que os pensamentos que ele mesmo reifica (torna sólido, real).

Se você se identifica como alguém que bebe muito, então lutar para não beber é muito difícil. Porque? Porque você é um grande bebedor e até que essa definição central de ser um grande bebedor cessar, se tiver uma garrafa por perto você irá abri-la. Se você para de ser um bebedor, você consegue olhar para a garrafa e pensar *“Humm, isso não me perturba. Uma outra pessoa pode beber isso.”* Nada aconteceu à garrafa. O objeto não mudou. O objeto é o objeto, mas o gancho que havia entre ‘objeto e bebedor’ caiu. A mesma coisa acontece com os fumantes. Se você é fumante, o maço te chama. Se você não é fumante um maço de cigarro não te diz nada, só fica ali. Na verdade, ele diz o que consta no rótulo: *‘Isto irá te matar’* Mas se você for fumante isso não te diz nada. Diz, *“Ah, isso seria tão bom!”* É assim que acontece. É isso o que temos que ver.

A mesma estrutura acontece com os pensamentos, sentimentos e sensações. Enquanto nossa definição primordial estiver baseada numa consciência individual particularizante, ela irá se fundir aos pensamentos, sentimentos e emoções. Seremos sempre pegos nessa interação. Portanto, o coração da prática consiste em relaxar para fora da consciência e para dentro da Lucidez.

#### DISCERNINDO LUCIDEZ DE CONSCIÊNCIA

Lucidez e consciência não são a mesma coisa. A lucidez não tem modo ou forma. Não vem de lugar algum nem vai para lugar algum. É inapreensível. É por isso que você não tem como conhecer a Lucidez. Não é um objeto na mente, mas você pode *ser/estar* lúcido. Você pode relaxar em um estado de lucidez dentro do qual a consciência estará se movendo. A consciência como sujeito pessoal individual e as experiências da consciência como as percepções que você tem do mundo - estas duas instâncias estarão se movendo conjuntamente, e você pode reconhecê-las como sendo a energia da sua experiência, mas não a base dela. A base ou o chão da sua experiência é a inseparabilidade da Lucidez com o espaço. Ou seja, a Lucidez (awareness) é inapreensível, é não capturável. Não é uma coisa, e ainda assim está sempre presente. Por isso ela pode

ser preenchida com o que quer que esteja acontecendo, e o que quer que esteja acontecendo é desprovido de auto existência.

A consciência, por outro lado, está sempre assumindo diferentes formas, em diferentes momentos. De repente você sente sede, de repente você quer sair para caminhar, de repente você se lembra, *“Ah, amanhã é segunda e segunda eu tenho de ir ao dentista.”* Um instante antes você poderia estar relaxando e aí de repente o pensamento emerge: *“Ei, você desligou o gás?”* O corpo tensiona, e você começa a se sentir um pouco preocupada. Essa é a consciência trabalhando. Um pensamento dá uma cutucada na consciência e a consciência corre atrás desse pensamento. É um jogo de energias. É como um ‘pas-de-deux’, uma valsinha. Dois dançarinos movendo-se juntos. Não são mais dois dançarinos separados, porque a coreografia conectou o movimento dos seus corpos em uma comunicação. A consciência que diz *“Eu me lembro do que eu tenho que fazer na segunda feira”* é duas coisas: é um objeto, no sentido de que é um fluxo de padrões de pensamento emergindo na mente, e é também um sujeito, no fato de você estar ciente de que é isso o que você tem de fazer segunda feira. O que quer que esteja acontecendo, seja aparentemente um sujeito ou um objeto, isso é simplesmente um padrão transiente da energia inapreensível da mente. Isso é o que é falsamente interpretado como sendo nossa existência em um mundo de existentes.

A experiência não tem um experienciador. A experiência nasce da claridade não nascida da própria Lucidez. De acordo com o exemplo tradicional, a lucidez é como um espelho. Um espelho mostra aquilo que está aí. O que está aí em termos da nossa existência é o movimento incessante do pensador e do pensamento, daquele que sente e dos sentimentos, do sensível e das sensações. Às vezes a Lucidez mostra o que parece ser um sujeito e às vezes o que parece ser um objeto. Eles perseguem um ao outro como um gato caça o próprio rabo. Esse desenrolar de eventos é a energia da nossa experiência e é a forma como, enquanto padrões de energia, participamos no mundo com os outros.

Quando funciona bem, essa pulsação de energia é muito estimulante. É a forma externa do nosso movimento interno ativo e passivo de sermos o pensador e o pensamento. Essa formação energética de dança e dançarinos precisa de um palco. O palco, tanto o palco interno quanto o externo, é a Lucidez (awareness). A Lucidez, porque é desprovida de forma ou cor ou conteúdo, é o campo no qual todas as nossas experiências estão emergindo. Ela é oculta para nós, não porque seja um segredo, ou por ser elevada, ou sagrada, ou especial; Não por ser

indigna ou danificada ou obscura, mas simplesmente porque somos capturados por todas essas coisas falsamente reificadas. Ficamos tão atarefados olhando interações e fazendo parte de interações, que deixamos de ver o campo onde tudo está acontecendo. Tomamos o espaço como sendo um dado. Tomamos o fato de estarmos vivos como sendo um dado. O que significa estar vivo? O que é esse frescor da existência? É o fato da experiência estar revelando-se a si mesma, momento a momento a momento.

Nos ensinamentos dzogchen falamos de três modos e três campos linkados entre si. Existe o campo aberto que é a própria Lucidez, aberta e não nascida. Isto quer dizer que ela é isenta de substância; é inconcebível. Não dá, realmente, para descrevê-la. Dentro disso, instantaneamente, existe a revelação espontânea de todo campo de experiências. Cada um de nós sentados aqui tem um mundo único sendo revelado para nós—nossa fatia particular desse mundo. Qualquer assento que você tenha escolhido para se sentar, lhe dá, através dos seus próprios órgãos dos sentidos uma revelação particular e única desta sala. Ninguém mais irá ter a mesma experiência: nem perceptivamente e nem interpretativamente. Cada um de nós é o centro do mundo, por esse aspecto. Existem similaridades, mas elas são estabelecidas através da linguagem e de conceitos. A abertura é este campo, vibrante e mutante.

Dentro desta luminosidade está o terceiro campo, que é nossa presença gestual, ali onde falamos, ouvimos, nos movemos, nos alongamos, temos pensamentos e sentimentos. É um campo responsivo. O campo aberto da Lucidez é imutável. A riqueza do campo de exibição espontânea, chamado *lhundrub* (Tib. *Lhun-Grub*) em Tibetano é imediata, sempre cambiante. Dentro dela temos a particularidade da nossa emergência fresca, momento a momento. Cada padrão emergente é específico, responsivo e inapreensível, ainda assim, porque não estamos em contato com essa arena aberta que é a nossa base, não percebemos a natureza leve, lúdica e ilusória daquilo que está se mostrando.

O esquecimento da base aberta, sua radiância e sua responsividade, faz surgir nossos pensamentos atarefados, através dos quais procuramos fazer sentido do que está acontecendo. Esse atarefamento é a preocupação através da qual evitamos ver a base da nossa existência. É simples assim.

Estando no mundo com os outros

IDENTIDADE

Imagine dois seres sencientes, à deriva no mar. Um deles está abanando as mãos e berrando. Se você tiver uma corda com um gancho grande na ponta você poderia jogar isso para eles e eles poderiam voltar para a margem em segurança. No entanto, se o outro ser for um peixe e você jogar o gancho com a corda não seria de muita ajuda, porque a terra seca é o lugar errado para um peixe estar. Como seres humanos não nos damos muito bem no mar, podemos nos virar por algumas horas só. Então é importante ver qual ambiente é o mais adequado para nós e para todos os seres sencientes que encontramos. Que tipo de ambiente cada um de nós precisa para florescer?

À nível da abertura, o ambiente que apoia a prática é um lugar quieto onde não iremos ser perturbados por outras pessoas. Então, pense em quanto tempo você conseguiu reservar para a prática da meditação sentado. Não precisa ser uma quantidade enorme de tempo, mas se você não vai para um quarto, fecha a porta, se senta e relaxa completamente, vai ser difícil entrar na meditação.

O mundo moderno nos coloca em um nível constante de excitação. A maioria das pessoas tem celulares que podem atrapalhar o seu comportamento a qualquer momento. Trazemos conosco muitas demandas, e ficamos prontos para levá-las a sério e responder a elas. Esse estado de prontidão emperra o relaxamento. Para os praticantes no Tibete tradicional era bem diferente. É um país bem, bem grande, sem muitos habitantes. Lá não havia televisão, rádio, gibis, romances ou cinema. Um contador de histórias ocasional poderia chegar no vilarejo, mas a maior parte do tempo não há muita coisa acontecendo. Você poderia ter um santuário na sua casa ou ir para uma caverna e meditar, tranquilamente. Havia simplesmente o som do vento e de alguns passarinhos, de tempos em tempos. Não estamos mais vivendo em um mundo assim de forma alguma, então é um problema usar uma abordagem tradicional na nossa situação atual. Para que possamos sobreviver no nosso mundo de hoje precisamos nos engajar com ele da forma que ele está, e a toxicidade no ambiente faz surgir uma toxicidade em nós. Precisamos sobreviver a estados tóxicos de excitação pertinentes ao nosso ambiente, sem nos envenenarmos com as toxinas provenientes dele..

A maioria de nós não está consciente da toxicidade dos nossos estados de excitação, porque isso foi sendo preciso para a gente se harmonizar com o ambiente. Ambientes perversos requerem comportamentos perversos. É muito normal nos metrô de Londres ficarmos de pé bem perto das outras pessoas e ignorarmos uns aos outros. Esse comportamento incomum foi se normalizando. Os seres humanos são naturalmente sociais e comunicativos. Vai contra a natureza não dizer nada a alguém tão fisicamente próximo de nós. Usamos a linguagem para mediar o distanciamento social, mas no metrô não fazemos isso. As pessoas se colocam em um estado dissociativo, bloqueando todas as outras à volta dela. As pessoas que não são hábeis em fazer isso podem começar a ficar ansiosas e ter um ataque de pânico quando vão para o metrô. A dissociação se torna vital. Você não pode dizer para as pessoas à sua volta que você não está bem e que está se sentindo ansiosa, porque estão todos dissociados e evitando o contato. Este é o preço da sobrevivência, de chegar ao trabalho na hora, se você vive em Londres. É algo tóxico, venenoso, é errado, mas necessário.

Nosso ego não tem a capacidade de permanecer relaxado e aberto em situações estressantes. Ele é dialógico e reativo. No entanto, a lucidez é intrinsecamente aberta. Ela não tem que tentar relaxar. Para acessar isso, simplesmente nos desidentificamos dos nossos padrões habituais de identificação e envolvimento.

A lucidez é o nosso 'eu verdadeiro'; não é um aspecto da nossa personalidade. Em vez disso, nossa personalidade e ego auto referenciado são uma energia congelada, padrões habituais de ausência da lucidez (awareness) de que toda experiência é não dual, e tem uma base aberta e vazia. Nossa base, nosso chão, nossa fonte é nua, aberta e disponível. Como tal, não precisa de proteção. O ego deludido é que é vulnerável. Ele é facilmente ferido devido à sua fragilidade e falta de existência inerente. No entanto, não consegue perceber isso e imagina que a causa do seu sofrimento vem da não confiabilidade nos outros e do egoísmo deles. É essa percepção errônea que alimenta o desejo por controle e dominância, como se isso fosse trazer segurança. O que isso traz na verdade é uma hipervigilância, uma incerteza e solidão.

Enquanto me sento aqui olhando para a sala, vejo rostos diferentes. Estou aqui, e entre eu e você existe um espaço. Se esse espaço não estivesse aqui eu não seria capaz de ver vocês. Vemos um ao outro acessar o espaço da separação (*we see each other access the space of separation*). Isso nos dá a chance de manobrar a nós mesmos a fim de nos aproximarmos ou nos distanciarmos dos outros. Podemos mediar nossa

distância interpessoal desta forma. É assim que o ego é mantido vivo, em um engajamento ativo com o ambiente. A Lucidez é diferente. Ela é aberta e íntima e ainda assim não engajada, como um espelho. É imediata, direta e não mediada por qualquer aparato conceitual. A mesma coisa é verdadeira em relação à abertura essencial da Lucidez; ela não tem e nem precisa de qualquer proteção, pois é indestrutível. A Lucidez é como o espaço, não tem nenhuma base material.

## A LUCIDEZ

A Lucidez em si é indestrutível. Em sânscrito, ela é referenciada como sendo *vajra*, o que quer dizer indestrutível, um diamante, diamantina. Existe uma história que diz que a primeira formação vajra surgiu com o deus Hindu Indra, que meditou por muito tempo e finalmente acalmou sua ira, de forma que qualquer que fosse a provocação que chegasse a ele, ele não respondia.. Assim ele se tornou imperturbável, não se abala, e era tido como *vajra*. Essa é uma boa história para meditantes, porque é uma prova decisiva da estabilidade da sua meditação. Se estiver no domínio da reatividade, você está no domínio da consciência.

Quando você está bem relaxado e expansivo você é capaz de ver as experiências emergindo e passando, mas sem um envolvimento reativo com as várias formas que ocorrem. O campo de experiências está emergindo e estamos presentes dentro dela como um padrão interativo de experiências. A pura presença da Lucidez não é uma atividade apreensível. Ela é desprovida de conteúdo auto definidor, e, portanto, é invulnerável. Isto é muito importante. Quando está presente em abertura livre de artifícios você não precisa editar sua experiência. O que quer que chegue, seja aparentemente bom ou ruim, se estivermos vivos em abertura não nascida, [percebemos que] estas formas são claramente inerentemente vazias de qualquer conteúdo definidor, e sua 'existência' é meramente um nome imposto pela atividade transiente da mente.

Sabedoria significa perceber a abertura de cada ocorrência, enquanto compaixão é [oferecer] hospitalidade a tudo o que ocorre. Se você experimenta uma corrente de pensamentos negativos, de pensamentos de auto ódio ou cruéis, pode dar as boas vindas a eles oferecendo-os o espaço da vacuidade. São somente pensamentos. Não irão danificar sua essência aberta e vazia. São formas transientes e ilusórias que preenchem o espaço e em seguida desvanecem. Se permitimos que elas simplesmente venham e se vão enquanto permanecemos relaxados e abertos elas não deixarão traços, assim como

os reflexos não deixam traços no espelho. A gente sabe que, se você faz uma marca num pedaço de papel com uma caneta, um lápis ou um pincel, uma marca surge no papel. Pode, aliás, ser muito difícil retirá-la do papel sem estragá-lo. Você deve estar lembrado, ainda na escola, de como era 'apagar' os erros no papel com uma borracha. Você esfrega e esfrega, e acaba fazendo um buraco no papel! Então quando tenta apagar partes ruins suas para fora de você, o self do qual você está tentando apagar essas partes ruins também vai ficando marcado.

A Lucidez em si não é marcada. A consciência é marcada. É muito importante notar essa diferença, porque no nível da consciência precisamos ser muito, muito ternos com nós mesmos, pois ficamos tão facilmente marcados.

Carregamos as marcas dos eventos passados, e elas sustentam os padrões que levamos adiante. Dor demais não é bom. Nos torna ansiosos e amedrontados e nos distancia da vida. Quando ver que está ficando preso aos seus padrões de pensamento não entre em julgamento, e o pensamento irá se dissolver. Tudo o que ocorre irá se dissolver, pois todos os conteúdos da mente são transientes. Ocorrências transientes não são uma base confiável para o estabelecimento de uma identidade fixa mas também não são perigosas, se permitimos que existam neste fluxo transiente. Se você deixar todo movimento passar através, aí não fica nenhum traço. É como rolar com o golpe (*n.t. como em artes marciais, como o taekwondo*). Quando você pega uma bola de críquete ou rugby, você a pega movendo-se com a bola, porque se você bloqueá-la com uma pegada estática, você acabará sentindo toda a força do golpe. Isso é muito doloroso e você provavelmente vai deixar a bola cair. Se você permitir o movimento, ela passa através.

Se você relaxar em abertura não nascida e oferecer espaço e hospitalidade para qualquer ocorrência que surja, você não será prejudicado, porque nesse estado não dual não há ninguém para ser prejudicado. No entanto, isso não funciona no nível da participação egóica no mundo. Como uma pessoa no mundo, se você der muito espaço para os outros é bem provável que você seja explorada/o. Se você abrir o seu espaço, alguma outra pessoa pode vir e habitar nele. Se você não estabelecer nenhum limite, você pode ser feito de trouxa. Qualquer pai ou mãe precisa encarar ter de estabelecer limites para seus filhos. A maioria dos pais reconhece que não é bom nem para eles e nem para os filhos se eles não dão limites. Os limites são úteis porque formas energéticas reificadas têm um impacto quando encontram outras formas reificadas. Esse impacto é a base das acumulações cármicas.

Ao integrar o estado meditativo com o estar no mundo após a meditação, você precisa manter a não dualidade do campo junto com tudo o que emerge. O estado aberto é não defendido, não protegido, tolerante com o que quer que ocorra pois todas as ocorrências são iguais, no sentido de que são simples movimentos no campo. Se o estado meditativo é perdido, então o self e o outro irão parecer reais e inerentemente diferentes. Nesse caso, você precisa estar atento aos impulsos na direção da reatividade. Estar ciente da transiência das coisas afrouxa a garra da reificação e assim a ativação declina, permitindo que a vacuidade inerente da mente seja revelada.

O espelho e o reflexo são inseparáveis. O espelho não precisa interferir com o reflexo a fim de se sentir seguro. A Lucidez despida e não nascida é tudo o que é revelado nessa abertura. A abertura não é algo que você possa agarrar, apreender. Ao olhar para o espelho você não consegue apreender o espelho, o que você parece conseguir captar são os reflexos. A presença do reflexo permite você chegar à conclusão de que aquilo é um espelho. Se você olhar para a parede você verá cortinas, mas você não consegue ver o espelho em si. O espelho se revela através da sua função, de mostrar reflexos. A ‘espelheza’ do espelho é inapreensível, por ser vazia de conteúdo próprio. Nossa mente também é vazia de conteúdo inerente, e é por esta razão que eu posso exibir uma infinita corrente de pensamentos, sentimentos, memórias, e assim por diante. O espelho se mostra através dos reflexos gerados.

A natureza da Lucidez (awareness) é mostrada por aquilo que ela revela. O conteúdo da mente não está mostrando como a mente é, realmente. O reflexo no espelho não mostra como é o espelho em si. Nossa mente oferece conteúdos ilimitados, porém não definidores. Um espelho pode mostrar diferentes reflexos não definidores. Cada vez que ele mostra um espelho nós pensamos, *‘Isso é um ônibus’*, ou *‘Isso é uma pessoa’*, ou *‘Eita, meu nariz tá um pouco estranho!’* Da mesma forma, um conteúdo emerge na nossa mente e pensamos: *“Ele tem um celular daquele tipo que eu quero”*, ou *“Queria uma bolsa que nem a dela”*, ou *“Ops, não queria ter dito aquilo.”* Nesses momentos existe um certo senso, como se a maneira como eu me mostro revelasse a mim mesma, do jeito que eu sou: é como se eu estivesse sendo definida/o pelo conteúdo corrente na minha experiência.

Este é um ponto tão essencial para a meditação. O self que é mostrado em uma interação social—através de uma fala impulsiva, a revelação despercebida de um segredo, ou o que for—é o self do ego. Uma formação de energia, um padrão temporário, uma construção. Não

é nossa natureza verdadeira. Não é quem somos, mas quando tomamos essas imagens transientes como sendo nós mesmos, como se fossemos uma coisa, a própria intensidade desse apego gera uma hiperidentificação e aí é como se fossemos uma entidade passível de ser conhecida.

Então o ponto principal é que: *‘Estou aberto. Eu, a fonte, a natureza base de quem eu sou, o fundamento do meu ser, não é uma coisa.’* Isto é bastante remarcável—não ser ‘uma coisa’, e ainda assim manifestar-se no campo das manifestações, assim como um espelho vazio permite que muitos reflexos apareçam.

## ESTANDO COM OS OUTROS

Em termos do nosso ser e estar no mundo com os outros, temos de nos lembrar o quanto o estudo do dharma e a sua prática nos apoia. Precisamos manter uma relativa compaixão legítima na ajuda a aqueles que erram pelo samsara. Aumentando nossa capacidade de exibir uma espontaneidade intuitiva, precisamos manter nossa abertura relaxada, ao mesmo tempo tendo cuidado em nossas interações com os outros, pois elas se ferem facilmente devido à suas estruturas de referência dualista. Não queremos ser abusivos com elas ou gerar problemas para elas. Precisamos nos afinar com elas conforme estiverem em seus padrões habituais. A vida é melhor para os outros e para nós mesmos quando usamos de uma certa fineza, quando podemos ter uma sintonia fina na forma como nos manifestamos. Se ficarmos preocupados com nós mesmos pode ser difícil sentirmo-nos em contato com os outros.

No entanto, se permanecermos relaxados e em contato, podemos co-emergir em sintonia com esse estado específico do outro, com aquilo que se apresenta. Por conta disso, nosso frescor no momento presente os inspira a serem frescos também. Não sabemos o que dizer previamente, mas se estivermos presentes aqui e agora as palavras irão surgir. Esta é a dádiva da espontaneidade ininterrupta do campo não dual. Sujeito e objeto não são dois planetas diferentes. Abrindo-se para a face do outro, iremos emergir de uma forma que é adequada ao outro. Isto é algo notável.

Este nível é referido como *lhundrub* (Tib. *lHun Grub*). *Lhun* quer dizer ‘um monte/uma pilha’ e *Drup* quer dizer realizado, ou seja, ‘realizado em um monte ou uma pilha’, tudo ao mesmo tempo. Quer dizer que o todo se encontra espontaneamente aqui. Neste quarto por exemplo, todos estão aqui da forma como estão: alguns encurvados, outros alertas, alguns distraídos, entediados, outros parecendo um pouco

cansados... Todo tipo de pulsações estão acontecendo aqui. É isso o que estamos compartilhando, e dentro disso alguns gestos são possíveis, outros não.

A gente não se perderia, sintonizando-nos com os outros? Esta é uma questão central, porque enquanto tivermos esse senso de self individualizado, com nossas próprias particularidades, haverá sempre coisas que sentimos que precisamos ter ou não, a fim de nos sentirmos bem. A ideia que temos de nós mesmos como sendo ‘um ser muito nobre’ pode nos cegar quanto aos padrões existentes em todo lugar, à nossa volta. Se partimos da posição de que ‘eu sou real’ e ‘você é real’ e ‘as diferenças entre nós são reais e definidoras’, essa dualização do campo de emergência nos leva provavelmente a uma fixação nas oito preocupações mundanas. Elas são: esperar por prazer e temer a dor; esperar por ganho e temer a perda; esperar por elogios e temer a inculpação; esperar por uma boa reputação e temer uma má reputação. Essas atitudes são pervasivas nas culturas humanas, e não somente temos de nos liberar das nossas próprias tendências como também praticar a equanimidade diante das provocações que emergem das atitudes e comportamentos dos outros.

Mesmo liberando-nos da fusão com identidades de grupo podemos cumprir com nossos papéis e obrigações sociais—só que na forma de um sonho. Podemos ir percebendo que o nosso comportamento não nos define, já que não há nenhum self fixo definindo o que seja. E o mesmo se aplica ao outro: nenhuma reificação, nenhum julgamento. Simplesmente padrões inapreensíveis encontrando-se e partindo. Todos nós pertencemos ao campo de emergência. Esta verdade é bastante desafiadora, porque recebemos muitas mensagens sobre ‘sermos do jeito que somos’, ‘sermos fiéis ao nosso jeito de ser’, ‘vivermos a vida no nosso próprio ritmo’. Isso pode passar a ideia, óbvia, de que a vida é uma questão de, *“Simplesmente ser você mesmo, fazer as coisas do seu jeito...”* É claro que há um preço a ser pago por isso, mas *“Pelo menos eu fui verdadeiro comigo mesmo.”* Isto está muito, muito distante da compreensão budista.

Estar com as outras pessoas não tem a ver com ‘como trazê-las para dentro da nossa própria forma de pensar’, fazendo-as concordar com aquilo que queremos. Esse tipo de habilidade administrativa entediante acaba se generalizando, e é essencialmente uma política de brutalidade baseada no desprezo e na falta de respeito pelos outros. Seguimos o caminho do meio, buscando beneficiar a todos sem preconceitos e sem exceção. O foco não está no que eles querem ou no que nós queremos

mas na prática de uma abertura relaxada, que nos libera para respondermos aos padrões da situação emergente em si, do jeito que ela é. Mantendo-nos relaxados e abertos nos vemos repousando na integridade da abertura da base, o campo da claridade, junto com a nossa responsividade não auto referencial dentro do campo.

O fundamental é permanecer conectado ao mundo, porque temos apenas estas três coisas: abertura, o campo da nossa experiência e como nos integramos a esse campo. Isso é tudo o que temos. Momento a momento na vida isso é tudo o que está acontecendo; seja na escola, no trabalho, na cama com seu amante, onde quer que seja, tudo o que você tem é a sua presença em cada situação. Sentir-se aberto, não sentir necessidade de se proteger, é uma sensação deliciosa. Essa qualidade no estar vivo pode se tornar mais constante na vida toda vez que não nos protegemos contra o mundo.

## PROTEÇÃO

Quem é aquele que é vulnerável e precisa de proteção? A Lucidez, o poder intrínseco iluminador da mente, não precisa de proteção. Embora todas as formas que experimentamos sejam inseparáveis da vacuidade e desprovidas de qualquer substância própria, nosso ego ilusório reivindica certos padrões como seus, e considera todos os demais padrões como "outros". Os padrões que eu reivindico como "minha forma" (*n.t. my shape*) certamente precisam de proteção, pois é da própria natureza desses padrões serem impermanentes. "Minha forma" não pertence a mim e não é inerente ao meu senso de identidade. Em vez disso, ela é composta pela seleção de certos elementos já existentes no campo de experiências e, em seguida, pela reivindicação de direitos exclusivos sobre esses elementos. Mas é claro que essa reivindicação tem pouco poder - se você atirar em mim com uma arma meu padrão começará a se decompor. Nossa forma é sempre uma forma já existente no mundo.

As pessoas se preocupam com o roubo de identidade e o crime cibernético. Mas é claro que se você faz transações bancárias pela Internet, por que as pessoas não acessariam essas informações e a roubariam de você? Você as divulgou. Por que você confiaria que "lá fora" está tudo bem? A ideia de que é possível ter um espaço privado em uma esfera pública não é sustentável. Todos os espaços privados estão inseridos em um espaço público aberto e desconhecido - o espaço da Terra, livre do discurso contingente dos advogados. O self ou ego é só uma imposição meramente convencional por sobre o espaço aberto

incognoscível do dharmadhatu - o espaço a partir do qual todos os fenômenos aparecem. Isolar, definir, delimitar, possuir - todos esses são movimentos que ocorrem dentro do discurso ilusório da dualidade. Tudo o que é considerado separado, existente e passível de ser possuído é na verdade inseparável da fonte aberta e não nascida. Se isso é visto, todos os nomes, as hierarquias de valor, as atribuições de especialidade são então revelados como meras brincadeiras do ego. Tudo o que parece estar estabelecido é na verdade inerentemente 'não-estabelecível'. Todas as entidades são apenas nomes colocados pela mente.

Relaxar a identificação com formas específicas como sendo "você mesmo" nos permite acessar o potencial sempre novo do qual cada momento surge. Então, vemos que temos a proteção infinita de estarmos fundamentados na fonte indestrutível, de sermos inseparáveis do potencial do campo radiante e de sermos a conectividade responsiva que é o próprio amor.

Ao reconhecermos e vivenciarmos a especificidade única do nosso mundo - o próprio contorno da nossa vida, momento a momento - podemos sentir o limite crescente de como somos e estamos com o mundo. A interface pulsante real não é conceitual; ela é direta, pois somos co-emergentes com o ambiente. Isso aponta para a importância de relaxarmos para fora da nossa dependência de conceitos e nos abriremos para a riqueza frescamente revelada do mundo, conforme apresentada pelos nossos sentidos.

### O Coração da Sabedoria é a Vacuidade

Do ponto de vista do Mahayana, o coração da sabedoria é a vacuidade. Mahayana quer dizer 'grande veículo', e esse termo é usado porque descreve uma abordagem inclusiva do dharma. Significa que todos os seres estão inclusos na prática, não importando que prática fizermos. Não estamos tentando nos tornar iluminados ou liberados simplesmente para nós mesmos, mas por todos os seres sencientes, de qualquer espécie.

Se você consegue algo só para si mesmo pode até ter uma posse maravilhosa, mas daí você fica um pouquinho preocupado. Por exemplo, vindo para cá de carro passamos por uns subúrbios que pareciam ricos. Quanto mais os subúrbios iam ficando ricos, mais os muros iam ficando altos e mais casas tinham alarmes e filmadoras instalados. Se você tem algo, você pode perdê-lo. Da mesma forma, se você se tornar iluminado mas ainda houver criaturas miseráveis circulando por aí e gerando

problemas, quem quer isso? Então, a não ser que esteja preparado para viver em uma espécie de comunidade budista murada, mantendo a ralé do lado de fora, é melhor levar todo mundo consigo quando você se iluminar. Esta é a visão geral do mahayana. Isso é altruísta e também pragmático.

A generosidade de espírito ou a compaixão, o amor ou o altruísmo, estão todos ancorados na ideia de que existe o suficiente a ser distribuído. A abertura da Lucidez não se opõe à especificidade ou à precisão da nossa manifestação no ambiente em que estamos inseridos. Repousando em nossa base sempre aberta manifestamo-nos sem tomar os padrões da nossa manifestação como sendo nós mesmos, nossa verdadeira identidade, quem realmente somos. Todas as nossas formas de emergência assinalam, não que sejamos entidades discretas, mas que somos padronizações sempre cambiantes de potencial não nascido em um jogo com outras padronagens manifestando-se da mesma forma. Este é o campo emergente livre de dualidade dentro de si mesmo e não dual em relação à base (the ground).

Vivemos em um mundo onde os recursos que precisamos a fim de manter nosso senso de self são vistos por nós como sendo finitos, e assim entramos imediatamente em competição pela posse deles; quanto mais *você* obtém algo menos *eu* tenho isso disponível para mim. Mas quando a gente percebe que o campo básico de experiências é infinito, a gente vê que na verdade existe o suficiente para todo mundo.

O conceito de vacuidade pode parecer um tanto assustador ou abstrato, quando na realidade ele é extremamente prático. Já exploramos um pouco a impermanência dos fenômenos e o quanto não somos mais muitas das identidades que já fomos ao longo da vida. As identidades que anteriormente sustentávamos, com as quais éramos completamente comprometidos, de alguma forma foram lavadas para fora de nós. Desvaneceram do nosso repertório. Podem ter sido coisas físicas, como trepar em árvores ou querer sair com a sua lambreta ou bicicleta. Podem ter sido ideias com as quais estávamos muito comprometidos e, ainda assim, agora somos indiferentes em relação a elas. Elas deixaram de ter o poder de capturar a nossa atenção. Tudo o que vem a existir passa, para fora da existência. Não há fenômenos duradouros no mundo. Casas são construídas e caem por terra. Economias crescem e diminuem. Pessoas passam de crianças a adultos poderosos e em seguida, se tivermos sorte, nos tornamos velhos e frágeis, até que eventualmente morremos. Não importa o quanto nos apegamos a algo, seja o que for, não temos a habilidade de fazê-lo durar para sempre.

Nossos apegos surgem sempre de acordo com um contexto, e a forma como experienciamos, tanto a nós mesmos quanto ao nosso conteúdo, muda o tempo todo. As coisas com as quais nos relacionamos tendem a ser um meio para algum fim. Usamos algo em um determinado período da nossa vida, e depois não mais. Os brinquedos da nossa infância perderam sua magia. Na nossa circunstância atual, nosso corpo, voz e mente vão se adaptando ao ambiente emergente, momento a momento. Preparando comida na cozinha, tem certas facas que usamos para cortar verduras, mas não botaríamos essas facas na mesa junto com os pratos, pois são afiadas e muito grandes. Elas têm o seu lugar. Elas são pegadas e usadas e depois são deixadas de lado. Este tende a ser o relacionamento de certa forma pragmático que temos com o mundo: fazemos uso das coisas e fazemos uso das pessoas. Nós provavelmente não nos sentimos muito confortáveis reconhecendo ou admitindo que fazemos uso das pessoas que encontramos, mas isso não deixa de ser verdade. 'Fazer uso de' não é a mesma coisa que explorar. Alguém aqui nesta sala gostaria de ser 'sem uso' (*n.t. inútil*)? Se não somos inúteis/sem uso (use-less) então seremos usáveis/cheios de uso (use-full), e assim os outros poderão fazer uso de nós. Se não fizessem uso de nós, nos sentiríamos um tanto 'supérfluos'.

Talvez isso possa nos transmitir um senso de que este é um mundo de engajamento mútuo. É maravilhoso ter um valor e esse valor ser revelado pelas outras pessoas que o experimentam. Se ninguém experimenta o que nós temos, isto permanece oculto. Não conseguimos nos revelar a partir de nós, para nós mesmos e, portanto, é através das outras pessoas que aspectos nossos recebem o convite para se manifestarem. Sem o convite dos outros, sem que eles precisem fazer uso de nós, não temos essa oportunidade.

Algumas pessoas já podem ter tido a experiência de se tornarem avós. Tem vantagens e desvantagens, mas também significa que qualidades que ficaram adormecidas por alguns anos podem ser reativadas e receber um novo alento de vida. Todo aquele conhecimento de parentagem que se tornou obsoleto pelo fato dos filhos terem saído de casa, tem agora a permissão de se expressar de uma forma possivelmente útil. Então existe um senso de haver certos aspectos de nós mesmos que estão sendo convidados a jogar novamente.

O 'EU' PARECE TER UMA AUTO SUBSTÂNCIA QUE PERSISTE ATRAVÉS DO TEMPO

Será que existe alguma 'auto substância', que está sempre aí? Do ponto de vista budista não, não há. De acordo com a tradição

abhidharma, existem três coisas que continuam através do tempo, e existe uma coisa que só *aparenta* continuar através do tempo. As três coisas que continuam são: a iluminação, o momento da iluminação e o céu. A coisa que *aparenta* continuar através do tempo é uma existência inerente e nossa, porque pensamos, “*Bem, eu ainda estou viva. Estava viva a alguns anos atrás e ainda estou aqui, agora.*” Quem é essa que ainda está aqui? ‘*Eu estou!*’ Esse ‘eu’ é uma apresentação conceitual. O que está continuando é a nossa capacidade de usar a primeira pessoa do singular. No entanto, o conteúdo da primeira pessoa do singular já mudou. ‘*Eu ainda estou aqui*’, mas não o ‘eu’ que eu era. Isso é um pouco estranho, não é? Então... o ‘eu’ que eu era anteriormente eu não ‘*sou*’ mais, mas ‘*eu ainda estou aqui.*’ Agora, é claro, quando falamos de um ‘eu’, geralmente estamos falando a partir de uma noção de narrativa de ‘*nós mesmos*’ mais objetiva. ‘*Eu..*’ e daí podemos anunciar o que quer que queiramos depois disso. ‘*Esta é uma coisa que você deveria saber a meu respeito*’ apresenta uma imagem de nós mesmos como sendo um personagem, um caráter. A informação que oferecemos oculta, tanto quanto revela. ‘*Eu*’ e o ‘*eu mesmo*’ se conectam porque o ‘eu’ pode sempre se identificar de maneira correta ou enganadora com o ‘eu mesmo’. Ou seja, é possível negar a nós mesmos. Podemos fingir que somos ou estamos de uma maneira diferente do que a forma como somos ou estamos realmente. Porque? Porque queremos estar “à frente do jogo”. Como? Como, porque o ‘eu’ é vazio de self, de existência inerente.

É justamente a vacuidade do significante vazio que é a primeira pessoa do singular o que permite ao ‘eu’ dizer o que quer que ele queira sobre como ele é. “*Eu sou isto. Eu sou aquilo. Eu sou o outro.*” Aqui na mesa à minha frente tem um gravador. Ele parece ter custado muito caro. Portanto, quem quer que seja o dono dele será presumivelmente bastante protetor em relação a ele. Eu talvez note que um prego está saindo de alguma parte da cadeira e como o gravador é feito de metal e eu não tenho um martelo, eu poderia usar esse aparelho para bater nesse prego. Ele tem um certo ‘potencial para martelo’. O dono do gravador seria contra eu fazer isso, insistindo em um construto bem contraído a respeito desta peça, do tipo ‘*Ela serve para gravar sons e não para um outro propósito.*’ Muitos objetos são assim. Eles têm uma única função especializada e apesar de podermos, com a nossa imaginação criativa, direcioná-los para outros propósitos, isto não seria muito sábio porque estaríamos indo contra a definição daquilo que ele é, ou melhor, daquilo que *dizemos* que ele é. Estes diferentes objetos que identificamos no mundo parecem ser aquilo que achamos que são— ao descrevê-los, nos sentimos confiantes de que sabemos do que estamos falando. No entanto, com a primeira pessoa do singular é uma outra história. O ‘Eu’

permanece sempre vazio e todos os seus atributos se mantêm sendo somente atributos e não removem a vacuidade intrínseca do significado. A fim de compreender melhor isto, você só precisa de três palavras. *'Eu tenho fome.'* *'Eu tenho sede.'* *'Eu tenho sono.'* Ou, se você for uma criança, pode usar só duas palavras: *'Eu vai.'* O *'Eu'* sozinho não faz nada ou vai para lugar nenhum. *'Eu'* não tem conteúdo. Precisa de algo associado a ele para lhe dar conteúdo.

Este é o maravilhoso potencial que ele tem. Ele não fecha de antemão ou hiper determina a esfera dentro da qual ele opera. É como uma incrível ferramenta universal que pode imediatamente se ligar a qualquer ambiente com que se depare. É a vacuidade da primeira pessoa do singular que a torna tão útil.

Este gravador à minha frente é muito útil para o seu propósito já definido. Existe uma tecnologia específica por trás dele, o que significa que ele tem uma possibilidade oficial muito restrita daquilo para o qual ele pode ser usado. *'Eu'* pode ser usado para qualquer coisa. *'Eu'* é vazio de qualquer conteúdo interno fixo. *'Eu'* é *'aberto'*, uma abertura que lhe permite ser preenchido com o *'não eu'* que se torna *'eu'*, por estar ligado ao *'eu.'*

A vacuidade, em relação a cada pessoa, indica que não há nada fixo em nós - nada em nosso corpo, nada em nossa voz e nada em nossa mente. Aquilo com o qual nossa mente se preenche depende de determinadas circunstâncias. Podemos estar fazendo algo que requer grande cuidado e atenção, e portanto focamos a mente de uma forma que permite ao corpo ser muito preciso nas suas ações. Em outros momentos simplesmente deixamos a mente devanear pra lá e pra cá. Nem o corpo, nem a voz e nem a mente tem um conteúdo fixo. O que constitui nosso self muda, e mesmo assim parecemos continuar.

O eu, enquanto um significante vazio, pode gerar um falso senso de continuidade. e aí podemos dizer *"Eu ainda sou eu."* Isto é uma delusão, uma ilusão. Nos tornamos deludidos, (*n.t. somos enganados*) pela ilusão de que só porque afirmamos que algo permanece o mesmo, ele é de fato o mesmo. *"Já estive em Macclesfield antes."* De que maneira a Macclesfield que eu já visitei é a mesma Macclesfield em que eu estou hoje? Na entrada da cidade há placas que dizem, 'Macclesfield', 'Bem-vindos a Macclesfield'. Você chega até a fronteira da cidade. Antes de cruzar a fronteira, você está em *'não-Macclesfield'*. Você dá um passo além dessa fronteira e de repente você está em Macclesfield. Isso mostra a natureza arbitrária do nome *'Macclesfield'*.

Contando com a abstração, o nome, é como se a abstração fosse o mesmo que o fenômeno, mas os fenômenos estão sempre mudando e a

abstração parece continuar para sempre, por ser preservada na geladeira da mente. Está no congelador. O mundo flui para fora da nossa boca e volta para nossa mente. Toda vez que o termo 'Macclesfield' é usado, 'Macclesfield' soa igual. Você pode dizer, *"Eu amo morar em Macclesfield"*, ou pode dizer, *"Costumava odiar morar em Macclesfield mas agora amo morar em Macclesfield"*, ou vice versa. Existem infinitas permutações que você pode fazer em torno disso. Ainda assim, toda vez que você fala essa palavra é como se a outra pessoa fosse já saber o que você quer dizer quando diz 'Macclesfield'. O que, é claro, ela não sabe e não tem como saber, porque não vive na mesma Macclesfield que você. A sua Macclesfield é o que é revelado a você a partir do potencial de Macclesfield, como uma co-emergência instável entre ela e a sua participação corporificada.

Só posso acessar diretamente a minha própria experiência. Posso, é claro, acessar narrativas que os outros relatam de suas experiências. O primeiro é não mediado, o segundo é intermediado. A questão é que somente eu tenho minha própria experiência particular. Isso pode ser muito solitário, uma vez que ninguém mais vive a minha real experiência. Isto é um fato. Portanto, precisamos nos comunicar. Não posso achar que é um dado que as outras pessoas saibam do que eu estou falando. O reino da linguagem e o reino da experiência direta não são o mesmo. A experiência direta é essencialmente inexprimível. Ela é única e mantém-se em si, só. O reino indireto da composição linguística exprime conceitos que fornecem a ilusão de uma experiência compartilhada. Mesmo assim, os diversos significantes que partilhamos não se igualam a uma experiência compartilhada. A linguagem nos permite tratar o conhecimento sobre algo como um produto. E ainda assim, esse 'algo' a respeito do qual sabemos não é existente por si só. Criamos aquilo do qual falamos no próprio ato de falar. O 'objeto' é revelado através do 'sujeito', e é sempre mediado. A experiência direta e profunda é livre tanto de sujeito quanto de objeto.

Na escola, estudamos várias matérias e tínhamos de memorizar muita coisa a fim de passar diversas provas e exames. Seria justo agora dizer que o grosso dessas informações tem sido super útil na nossa vida? O que estávamos de fato aprendendo, no entanto, era como estar em um grupo junto com outras pessoas, como assumir o nosso lugar, e como agir quando era a nossa vez. Este é o ponto chave: Todo o monte de coisas que aprendemos ali não é o essencial da questão. O importante é achar o nosso caminho para a conectividade: o fato de que precisamos interagir com outras pessoas a fim de ir percebendo qual é a nossa.

É bem difícil observar a si mesmo. Se temos um problema e nos perguntamos o que fazer, muitas vezes temos um impulso de falar sobre ele com um amigo ou amiga, porque falando sobre ele nós o expomos e expressamos nossas dúvidas; mesmo se o nosso amigo não faça uma pergunta, só de olhar para o rosto dele de alguma forma ajuda a 'desempacotar' o problema de uma forma mais aberta do que poderíamos ter feito por conta própria. Mesmo a maneira como contamos uma história sobre nós mesmos irá depender das nossas circunstâncias em um dado momento ou outro.

Trabalhando como terapeuta, vejo pessoas por um período longo de tempo durante o qual elas me falam muitas vezes o 'mesmo' evento. Cada vez que elas contam, ele é ligeiramente diferente. A comunicação é a revelação de nuances a serviço da promoção de um vínculo provindo da experiência compartilhada. Essa 'experiência partilhada' é na verdade a partilha de narrativas sobre uma ideia do que ocorreu. A experiência precisa ser objetificada para que seja compartilhada. No entanto, essa objetificação gera representações que disfarçam a experiência em si. Já que não há nada realmente a ser compreendido, usamos a outra pessoa a fim de descobrir quem somos, pois somos quem revelamos a nós mesmos que somos. Como indivíduos, nascemos através do processo da objetificação. Se não formos capazes de nos revelarmos a nós mesmos, pode ser muito difícil funcionar em um mundo de imagens.

O budismo primordial examinou a estrutura dos fenômenos e identificou que, sendo compostos, eles eram impermanentes: prédios, lugares, pessoas, experiências. Eles aparecem, permanecem por um tempo e em seguida desvanecem. Aquilo para o qual vemos agora é gerado pelo fato de residirmos dentro das nossas suposições, julgamentos, memórias, planos e previsões. O aparato mental que temos, nossa capacidade de elaborar mentalmente, de construir e interpretar, nos mantém apontando entidades e eventos através dos três tempos. Movemo-nos em direção ao passado. Movemo-nos para o futuro. Estamos momentaneamente aqui neste presente conceitual. O presente em si é sempre fresco, fresco e inapreensível. Não é tocado por conceitos.

Provavelmente muito pouco da nossa vida aconteceu dentro dessa disponibilidade aberta. Tendemos a mediar tudo o que acontece através do nosso discurso conceitual - contando histórias sobre a vida como se fosse composta por uma corrente de 'existentes' (*n.t. de coisas que existem*). Um evento reificado após o outro vai gerando um senso de realidade e estabilidade na nossa vida. Mesmo assim, o reino do não conceitualizado está sempre disponível. 'Conceitualizado' e 'não

conceitualizado' podem parecer serem categorias mutuamente excludentes, e ainda assim os conceitos emergem dentro do espaço do não conceitual, assim como um arco íris no céu. Se pudermos ver isto, conceitos que antes eram nossos amigos e que acabaram se tornando nossos obstrutores conforme procuramos por clareza, são agora revelados como a radiância da nossa Lucidez não nascida e não conceitual.

Durante o almoço, fui dar um pequeno passeio ao longo do canal próximo daqui e me lembrei de como, quando criança, eu costumava brincar ao longo de um canal em Glasgow—mas aquele canal não é esse canal aqui de Macclesfield. Fui de volta a um local onde não visito há um longo tempo já, o qual não tenho desejo de visitar, e mesmo que fosse para lá não poderia estar de fato lá porque aquele canal, daquela forma que eu conheci, não existe mais. A experiência deste momento ao longo do canal em Macclesfield disparou um 'gancho' ou 'gatilho', de forma que me ausentei de onde estava para estar onde não era possível eu estar, mas ainda assim eu estava lá.

Tenho certeza que essa é uma experiência familiar para muitos de nós - o de escorregar para fora desse momento indo ou pro futuro ou pro passado. Não é que seja errado fazer isso - precisamos de fato fazer planos e arranjos - no entanto, o que quer que esteja ocorrendo, seja uma memória ou um plano, está acontecendo agora. Fazer planos ou refletir não precisam nos tirar do agora. Essa é a forma como o agora está se mostrando. Ou seja, você pode estar plenamente presente com a sua memória, ou pode 'cair para dentro' de uma memória. Quando você cai para dentro da memória, ela te leva para longe em uma canoinha que vai para lá e pra cá, até que alguma coisa acontece e aí você está de volta aqui de novo. Mas essa jornada é meio aleatória, é uma espécie de ciberespaço. Não existiu realmente; não conseguimos apreendê-la realmente. Então, como poderíamos permanecer presentes?

AQUI E AGORA. LÁ E NAQUELE MOMENTO.

Na verdade, a abertura do 'agora' é a própria base para que seja preenchido com pensamentos de outros lugares, que na verdade são tb simplesmente agora. Isto faz sentido? Se você olha para uma foto do verão passado, você viaja para as memórias do verão passado, mas a foto que você está olhando está bem na sua frente agora. As memórias estão acontecendo para você agora, mas é como se você tivesse ido de alguma forma para o 'reino do verão passado'. Você não foi a lugar nenhum! Sua

vida inteira acontece no aqui e agora. Não existe nenhum outro local em que ela esteja acontecendo. E ainda assim, dentro do aqui e agora, o lá e o então acontece, e é como se aquela ocorrência fosse real, e não a ilusão que na verdade é.

Isto é muito importante para os meditantes, pois significa que dois aspectos estão presentes simultaneamente: a abertura do momento presente e o pensamento emergente que está negando a natureza aberta e vazia, fingindo ser uma outra coisa. É como uma criança fingindo ser o Batman. Ela ganhou a sua roupinha de aniversário, e agora ela corre por aí dizendo: *“Eu sou o Batman!”* ou *“Eu sou o homem aranha!”* Ela provavelmente quer um edredom com a imagem do homem aranha também e um travesseiro que combina com ele, o kit completo. *“Isto sou eu e este é o meu mundo”* Elas são o Homem Aranha, mas não são o Homem Aranha. Eles são - e não são. Não há uma divisão real.

Da mesma forma, quando nos perdemos durante a meditação não fomos a nenhum outro lugar. Isto é importante, porque se você percebe a verdade disso, significa que não há nada a ser corrigido. Você não precisa fazer nada para melhorar ou fazer reparações por aquilo que já aconteceu, porque nada de errado ou ruim aconteceu realmente. Você está aqui, simplesmente aqui e agora. Este momento de aqui e agora está preenchido com a ilusão do lá e do então. Aqui e agora não é destruído ou maculado por esse lá e então ilusório. Assim como um espelho não fica manchado pelos reflexos que o preenchem, assim também a Lucidez (awareness) está sempre presente no aqui e no agora, mesmo quando as imagens que emergem parecem evocar o lá e o ‘naquela ocasião’. O poder dos surgimentos ilusórios não reside nos surgimentos em si mas na crença neles, em nos deixarmos levar por eles. Tomar uma ilusão como real é estar deludido.

Sob o poder da delusão você poderá concluir: *“Ah, eu não consigo meditar de jeito nenhum. Isso aqui é um desperdício de tempo. Eu não sei o que estou fazendo.”* Daí, tendo se distraído na meditação você entra em um outro nível de distração, se punindo por ter se distraído por conta de uma ilusão. Você pode preencher sua vida inteira com pensamentos em circuito fechado assim: um pensamento encadeando-se com outro. Onde isto tudo ocorre? Aqui e agora. Onde é aqui? No espaço de Lucidez (awareness). Não há nada fora do agora. Isto é tudo o que há. Toda memória que temos, somente podemos acessá-la agora. Você ainda se lembra do seu tempo no primário? Lembra-se de como era sair pro recreio? Você pode ter algumas memórias e alguns sentimentos daquela época, e estará tendo essas memórias e sentimentos *agora*. Seja de que

jeito aquele ‘lá’ e ‘então’ parecem estar, qualquer coisa só pode realmente estar ‘aqui’ e ‘agora’. Da mesma forma, quaisquer futuros que possamos imaginar ocorrerão também somente ‘aqui’ e ‘agora’.

A tradição Dzogchen fala de um *Tigle*. *Tigle* significa uma esfera ou uma bola. É visualizado como uma bola da cor do arco íris. Representa a infinidade da existência. Agora, este momento, é como uma bola infinita incluindo tudo, todas as coisas. Inclui todo passado, todo futuro, tudo o que está aqui e tudo o que está lá. Podemos ter uma conversa sobre Nova York ou Paris. Todas essas palavras, memórias, planos, esperanças, estariam —aqui e agora. Você nunca esteve em nenhum outro lugar a não ser aqui e agora. ‘Aqui e agora’, assim como ‘eu’, assim como um espelho, é vazio, porque qualquer lugar pode ser ‘aqui’. Estamos aqui e depois mais tarde, hoje, não estaremos mais aqui. Estaremos em outro lugar, ao qual chamaremos de ‘aqui’.

Hojá à noite alguém pode lhe perguntar o que você irá fazer agora. *“Bem, são duas da tarde, então vamos dar um passeio.” “No, não são duas horas. São sete da noite e está escuro lá fora.”* ‘Agora’ é onde quer que seja agora. ‘Aqui’, é onde quer que seja aqui. ‘Eu’ sou quem quer que eu seja. O espelho está mostrando o que quer que esteja mostrando. Apesar desta hospitalidade nos tornamos egoístas, estúpidos, e cegos ao não reconhecermos a abertura do aqui e agora. Tomamos a abertura como um dado, a ignoramos e adormecemos para dentro das nossas histórias. Isto é muito triste, pois na verdade é super impressionante que o único lugar onde você pode de fato estar é agora!

O conteúdo semântico, o conteúdo interpretativo, que tomamos como a verdade de cada e toda situação, é uma importação não intrínseca, um recheio transiente. Todos esses preenchimentos momentâneos do espaço de possibilidades, são, eles mesmos, não confiáveis em como parecem apontar para algo confiável. *‘Estamos aqui juntos em Macclesfield.’* É aqui que estamos. Alguns de nós poderemos ir a um restaurante hoje à noite, e daí estaremos ‘aqui’, naquele restaurante. Os dois ocorrerão em Macclesfield, mas serão diferentes ‘aqui(s)’ em Macclesfield. Da mesma forma, haverá diferentes momentos de ‘agora’.

O frescor do ‘aqui e agora’, a própria base para o surgimento dessas diferentes experiências é ignorado, pois nos deixamos capturar pelas nossas historinhas, esta obsolescência de falar sobre algo. O frescor está bem na frente do nosso nariz, mas a gente não o vê por estarmos fechados dentro da nossa narrativa: *‘Eu sou assim, eu sou assado, ou do jeito que for.’* Preenchemos o espaço do aqui e agora com uma história

que torna obscuro para nós o frescor e a conectividade do aqui e agora. O verdadeiro aqui e agora somos nós do jeito como somos neste momento, co-emergentes e inapreensíveis. Isto é nós. Mas na minha narrativa, é 'eu'. Na história dentro da minha cabeça estou olhando para vocês todos dentro da sala. No entanto, se eu relaxo e me desprendo dessa interpretação, aí então 'nós' estamos aqui.

A base mesma da nossa existência é não dual: não há barreiras entre o si e o outro, o bom e o ruim, o certo e o errado, o paraíso e o inferno. Cada uma dessas oposições binárias somente têm significado na inter-relação entre as diferentes polaridades. Somente sabendo a que o conceito de mal se refere é que é possível perceber o que poderia ser tido como bom. Na terminologia budista, todas as polaridades são co-emergentes. Elas precisam emergir conjuntamente a fim de gerar o campo onde a discriminação é possível. Desta forma são mutuamente dependentes, sem uma barreira real entre elas. A vacuidade do eu nos permite ver tudo o que experienciamos como movimentos ilusórios, dinâmicos e não nascidos.

Até mesmo a nossa tendência a contar histórias sobre o que está acontecendo é, ela mesma, uma atividade vazia e que se auto dissolve. Se tenho o pensamento: *'Ah, Macclesfield.. costumava haver muita produção de seda aqui.'* Eu agora instalei um pensamento sobre Macclesfield: *"Macclesfield: o fim da rota da seda."* Levaria talvez um ou dois segundos para estabelecer esse pensamento. 4 segundos se passaram. E agora? Nossa vida inteira é: *'E agora? E agora?'* Isto é impermanência. Não conseguimos estabelecer nada através de construções, pois elas simplesmente se dissolvem. *"O que eu faço, então, se tudo é vazio e aberto e não apreensível? Desse jeito eu me afogo."*

Bem, o peixe não se afoga no mar. Você se afoga porque conceitualiza a si mesmo como sendo alguém que precisa se manter inteiro e fazer sentido do que está acontecendo. Se as experiências são inerentemente auto validadoras, então não é preciso esforço algum para fazer sentido delas. *"Mas se não há sentido a ser tirado de nada, o que eu vou fazer?"* Aquele que se preocupa com isso é simplesmente mais um pensamento em fluxo. Não existe natureza inerente, nem no sujeito e nem no objeto. A prática que emerge dessa visão é a de soltar a identificação com os pensamentos, sentimentos e sensações, que são os ingredientes a partir dos quais construímos o senso de self a que estamos acostumados.

Não estamos querendo afastá-los, mas também não estamos coletando-os a fim de montar uma construção. Na meditação, os pensamentos vêm

e vão por si só. Não temos de afastá-los, nem nos agarrarmos a eles ou cairmos neles inconscientemente. Estão simplesmente aí, e depois se vão. Não existe nenhuma emergência mental que permaneça por muito tempo.

Os humores podem parecer bastante insidiosos e sutis, como uma névoa matutina cobrindo um vale. Eles mudam de textura. Você pode acordar de manhã sentindo-se um pouco deprimido, mas se você simplesmente se deitar na cama e se abrir - ficando com a depressão da forma como ela se apresenta sem conceitualizar muito ela - você irá descobrir que ela apresenta muitos sabores diferentes. No entanto, se você se afastar da experiência imediata e focar nos pensamentos que te dizem que você está deprimida, daí você estará se casando com o conceito que irá sugar o molho de cada momento como uma esponja e submetê-lo à definição que você tem de si mesma como sendo alguém deprimida. Isto irá te cegar para as diferentes mudanças no seu humor. Sendo tocado e mexido pelo contato com os outros, sou tirado para fora de mim. Me encontro em uma nova forma. Enquanto que, se me encerro em minha própria definição o outro não consegue me refrescar.

Essencialmente, é desta forma que a vacuidade é a nossa liberdade básica. Não é algo abstrato ou vago, teórico ou esotérico. É simplesmente a não dualidade do campo experiencial. Estamos neste aqui e agora juntos. A revelação do aqui e agora é a única atualidade. Um adolescente ansioso pode se esconder no seu quarto, mas o mundo ainda estará acontecendo. Se ele continuar fazendo isso por uns anos, na hora em que sair do quarto ele terá as mesmas habilidades sociais do que tinha quando tinha dezesseis anos. Eles não se protegeram ficando no quarto. Eles na realidade fizeram-se ainda mais vulneráveis. A única forma de aprender - e que é dolorosa para a maioria de nós - é participar. Se você participa, comete erros e pode ficar envergonhado, mas tá aberto e vazio e auto liberando-se. Então observe a natureza dinâmica da sua experiência. Nada é fixo. Simplesmente permita que a experiência emergja e passe.

#### DOIS HUMORES PASSÍVEIS DE SER UM PROBLEMA PARA MEDITANTES

A tradição dzogchen faz referência aos dois principais humores da nossa energia que podem ser um problema para os meditantes. Um é *ogö-pa* (Tib. *rGod-Pa*) e o outro é o *ching-wa* (Tib. *Bying-Ba*). O Gö-pa é uma energia dispersa e selvagem, talvez um tanto maníaca, e render-se a essa energia pode trazer uma sensação de excitação. Você pode querer sair e ficar bêbado, ou gastar muito dinheiro, ou se deixar levar por muitos pensamentos... *Ching-wa* significa 'afundar-se', sentir-se um pouco como

um nadador cansado que não consegue mais continuar nadando e quer simplesmente desistir e afundar sob as ondas. Você não consegue engajar a força de vontade necessária para continuar. Tanto a energia selvagem quanto a de afundamento são experiências dentro do oceano da mente, então simplesmente confie na vacuidade inerente delas e esteja presente com elas, sem, no entanto, fundir-se com elas.

A energia do experienciador está participando em um campo que emerge da expansividade aberta, que é a base tanto do experienciador quanto do experienciado. Então relaxe e se abra; simplesmente permaneça com aquilo que é ou está, seja como for. *O que quer que venha, vem. O que quer que vá, vai.* Se você estiver se sentindo totalmente horrível simplesmente senta-te, presente, com o 'horrível', sem cair para dentro dele, nem rejeitá-lo, mas permitindo que tenha espaço para ser o conteúdo corrente da sua experiência. Ela irá definitivamente passar.

O experienciador não tem um conteúdo fixo. Neste estado, você está aberto e vazio, e auto liberando-se. Você está no estado do espelho, e o espelho não adota e nem rejeita qualquer experiência que aconteça. Uma vez ou outra você pode se engajar inadvertidamente numa ondulação de experiência e quando isso acontece, não tente afastar ela para longe de você. Não se culpe, mas simplesmente, muito gentilmente, traga a sua lucidez (awareness) de volta a um estar presente com a experiência. Lembre-se sempre que o reflexo encontra-se no espelho, e no entanto o espelho não se contamina.

## A NATUREZA DA COMPAIXÃO

Nossa mente tem três aspectos. O primeiro deles é o campo da abertura, onde não existe nenhum fenômeno separado. O campo da abertura revelado pela Lucidez é desprovido de conteúdo. Não tem forma, cor nem contorno, e ainda assim é a base para o segundo aspecto, o campo da radiância. Esse é o campo da luminosidade, a claridade da experiência luzente, nada oferecendo que seja passível de ser apreendido ou onde se possa agarrar. Dentro disso existe o campo da nossa participação ilusória, acontecendo conforme emergimos como formas de aparência dissolvendo a delusão da dualidade. A inseparabilidade destes três aspectos compõe um equilíbrio auto retificador. O self egóico, por outro lado, tende ao desequilíbrio. Se nossa tendência for mais intensamente para o fato de sermos um indivíduo separado cuja base é uma essência interna pessoal, aí esse isolamento nos faz sentirmo-nos sobrecarregados. Se perdemos qualquer senso de particularidade, a

especificidade única da nossa própria situação, podemos perder também nosso equilíbrio, indo para o outro extremo; podemos nos tornar muito vagos, fora de nós mesmos e ‘para tudo que é lugar’, sem conseguir sustentar um tanto de inteireza na vida.

A integridade da abertura com o campo de experiências, e nosso próprio emergir, é precisamente ‘simplesmente isso’, momento a momento. Repousando nisto, o emergir de como somos é como um ambiente de delicadeza, graça e elegância, é uma co-emergência responsiva e inclusiva com os outros. Não estamos nem internamente preocupados e funcionalmente desligados dos outros, e nem tão abertos e porosos a ponto de sermos invadidos e atraídos para um âmbito de reatividade em relação ao que quer que esteja acontecendo. Em vez disso, nos manifestamos como incessantes pulsações movendo-se entre as polaridades, passiva e ativa.

A função da meditação é nos ajudar a experimentar o fluxo das experiências e ver que tudo é dinâmico. A estase não existe; é um estado que super impomos ao movimento por ele parecer asoberbante demais, quando tentamos fazer sentido dele a partir de um self individual. O samsara é um estado de confusão, de repetição, de compulsão, e de interminável reiteração dos mesmos padrões antigos. O samsara é mantido ao buscarmos exercer o controle através da interpretação dos diferentes eventos e achando um significado neles, o que fazemos tentando achar sentido no que quer que esteja acontecendo. O samsara encontra-se infinitamente atarefado com uma tarefa que nunca pode ser completada.

A diferença entre a agitação do samsara e a calma do nirvana é essencialmente se estamos ou não relaxando em abertura e experienciando a gratuidade do presenciar intrínseco, a facticidade básica do ‘simplesmente isso’, ‘simplesmente isso’. É do jeito que é; e dentro disso você responde e se move. Sem emendas, e mesmo assim logo antes dos gestos de participação existe a verdade básica daquilo que emerge — o fato do que seja ser desprovido de natureza própria inerente. Não há substância naquilo que emerge, e mesmo assim está inegavelmente aqui.

Quando você começa a sentir um resfriado, isso é inegável. Existem sinais e sintomas. Você tem de ficar soprando o nariz e com um lençinho à mão para assoprar. Não é que possamos afastar magicamente as coisas dizendo, *“Bem, é tudo uma ilusão, não está aqui.”* O que ocorre é um padrão. Ter um resfriado tem uma sequência particular. Dura alguns dias e em seguida geralmente melhora, ou às vezes piora transformando-se em alguma outra coisa. Ele é uma dinâmica desenrolando-se. Antes de

pegar um resfriado, você está em um certo estado. Esse estado não é seu estado verdadeiro, pois desde que você era pequena você provavelmente já teve todo tipo de resfriado e arranhões e doenças de vários tipos. O self egóico corporificado não é uma base estável pois mesmo quando você está fisicamente saudável, às vezes você pode se sentir mais cansada, às vezes mais otimista e animada, e assim por diante. Não há um 'verdadeiro eu', enquanto forma passível de ser estabelecida. O que experienciamos são múltiplas formas através das quais emergimos. Cada uma dessas formas é uma identidade situacional e relacional, que aparentemente 'somos', momentaneamente. E mesmo assim nenhuma delas tem uma existência duradoura.

Como poderíamos oferecer hospitalidade à nossa vida assim como ela é? Como poderíamos nos abrir para todas as nossas aparições transientes, e ainda assim não nos fundirmos nelas? Esta é a verdadeira questão. Geralmente estamos tentando corrigir a nós mesmos, nos modificar a fim de fazer ajustes, por termos algum plano ou estratégia, algum mapa, alguma imagem de como nossa vida deveria ser. Queremos reduzir o estresse interpessoal transformando procedimentos desajustados em procedimentos adaptáveis. A maior parte da psicoterapia tem a ver com essa questão. Na nossa prática de Dzogchen. no entanto, a chave é repousar na nossa inteireza com a abertura, em vez de nos alinharmos com um mapa. Então, em vez de tentar com mais empenho, contorcendo-nos a fim de nos encaixarmos com uma imagem específica, podemos permanecer relaxados com a maneira como os eventos de fato são ou estão, e em seguida trabalharmos com isso. Porque na verdade, isso é tudo o que temos. Os mapas não existem e nem descrevem existentes reais. São conceitos abstratos que têm, seja que verdade os conceitos têm.

A base da nossa prática seria, de novo e de novo, a de nos suavizarmos para fora das nossas identidades habituais a fim de que a abertura, a revelação e a participação sejam livre de emendas (*n.t. sem costuras ou partes, uma a continuação natural da outra*). Mantendo essa visão integral da não dualidade, como poderíamos nos tornar sedes de bondade e compaixão? De maneira geral, no budismo, a compaixão é a intenção e a prática de apoiar a felicidade universal que é livre de dor e sofrimento. Essa compaixão está *focada no bem estar e na prosperidade dos seres sencientes*. Desejamos a todos os seres sencientes a felicidade imutável que emerge quando eles reconhecem que são, na verdade, budas. Budas não são seres humanos. O que isto quer dizer? Que nossa

identidade enquanto seres humanos não é definitiva. A visão de quem somos emerge de nossas obscurações e do nosso carma. Quando essas obscurações caem por terra, vemos que não somos quem pensávamos que éramos.

A mente mesma é infinita, e não tem limites. Quando você realmente vê como a lucidez é, ela não tem um topo nem uma base. Não tem lados. Não vem de lugar algum, não fica em lugar nenhum, não vai para lugar nenhum e não tem fim. Isso é algo que você pode investigar por si mesmo. Conforme examina cada uma dessas afirmações, você começa a ver que seus pensamentos conseguem descrever outros pensamentos, mas não são capazes de representar a Lucidez. A Lucidez não é uma entidade, e está além dos conceitos. A consciência sim, busca um objeto e pode também considerar a si mesma como um objeto. A consciência precisa de um objeto a fim de se manifestar. Ela precisa se apegar e se engajar com algo, embora o que quer que se apresente a ela seja um momento evanescente. Ele emerge e em seguida passa. Continuamos a investigar, mas cada conclusão que supomos ser a final e a derradeira, desvanece. A mente não é capaz de apreender a si mesma.

Com isso começamos a ter ciência da nossa verdadeira natureza, que é luminosa, vital e plenamente viva. Nos vemos na presença da abertura inapreensível. Nem nossa base e nem nossa presença são uma entidade substancial. Somos 'simplesmente isto', a imediaticidade da participação no sempre aberto campo da luminosidade.

#### NÓS, ENQUANTO PESSOAS, MORREMOS, MAS A LUCIDEZ NÃO MORRE

Quando tomamos nosso corpo como uma entidade, algo que temos ou que somos, não estamos mais abertos para a nossa base não nascida. O chão da nossa existência como um padrão sempre mutante e co-emergente é a abertura inapreensível. Não somos uma coisa. O corpo é uma sede de comunicações dinâmicas. Ele se manifesta como uma formação relacional. Como tal, é apoiado pelos diferentes eventos e em comunhão com eles, e após algum tempo sua padronagem deixa de apoiar a manifestação da Lucidez. E é isto que chamamos de 'morte'.

O corpo enquanto processo está suscetível aos perigos externos e às doenças internas. Existem muitas formas através das quais a função dinâmica pode vir a cessar. Cada gesto que fazemos com o corpo é finito. Tem um começo, um meio, e um fim. Cada ato com a fala é finito. Finito e contextual. A mente em si é infinita. Como o Buda falou, "*Todas as coisas iniciando são coisas que estão terminando.*" Tudo o que tem um começo terá um fim. Portanto, tudo o que é finito irá em direção à

dissolução, mas a mente mesma, a Lucidez (awareness, a 'consciência primordial e intrínseca'), não tem nem começo nem fim.

É por isso que a Lucidez é o verdadeiro refúgio. Tomamos refúgio na natureza da nossa própria mente. Não nos agarramos a um conceito da nossa real natureza, o que seria dualista; em vez disso entramos para dentro da prática, de novo e de novo. Achamos a nossa forma de relaxar através das camadas de aderência da nossa identificação habitual com os pensamentos, sentimentos e sensações, até nos abirmos plenamente à infinita Lucidez. A infinita lucidez está apontando para aquilo que não tem começo nem fim. Isso tem uma enorme implicação em relação a como compreendemos a morte. As formas de energia da Lucidez - nossas diferentes formas físicas, nossas memórias, pensamentos, intenções e assim por diante - estão constantemente mudando enquanto estamos vivos. A morte acontece quando essa padronagem interna de aparições para de emergir de uma jeito que apoia a nossa consciência dualista. Nós, enquanto pessoas, morremos, mas a Lucidez não. A abertura do chão da Lucidez é como um sol radiante em um céu de abertura. Lucidez não é consciência. A consciência é o saber reificante focado nas particularidades da experiência. A Lucidez é não reificante (solidificadora).

#### O QUE É FELICIDADE?

Portanto, quando dizemos, "*Que todos os seres sejam felizes*", esta é uma forma abreviada de dizer "*Que todos os seres repousem na base do seu próprio ser.*" Não estamos dizendo "*Que tenham muitas experiências legais o tempo todo.*" Experiências legais irão ser necessariamente efêmeras.

Na língua inglesa temos o dizer: '*Não dá para você ter o bolo e comê-lo também.*' Se você guarda uma coisa ela estraga, mas se você comê-la agora você não a terá mais tarde. Esta é a natureza do tempo. É simplesmente assim. Você não pode se apegar às coisas deste mundo porque elas mudam. As pessoas querem ter um lugar seguro onde guardar seu dinheiro. Investem em propriedades. Os preços sobem e descem. Investem em títulos bancários. Os preços sobem e descem. Compram moeda estrangeira. Os valores sobem e descem. Ninguém pode prever o que irá acontecer. É um banquete mutável. Não há nada seguro no mundo das manifestações.

Portanto, desejar felicidade a todos os seres não é desejar alguma coisa a eles. É claro que em um nível relativo esperamos que as pessoas tenham um lugar seguro para dormir, estejam protegidas da violência, tenham comida, afeto e etc, mas cada uma dessas situações está vulnerável aos eventos. Se você tem uma casa, problemas emergem

associados a ela. Se a gente contrata um pedreiro é bom já ir dando um cheque em branco para ele! Todos os problemas começam sendo ‘uma boa idéia’. Você compra um carro. O que de ruim poderia acontecer? Dirigindo pela estrada uma pedra pula de repente para cima e trinca o pára-brisas. Se você tem um carro, você tem problemas. Se você tem um corpo você tem problemas. Os problemas vêm atrelados às coisas, porque os fenômenos são impermanentes. Tem uma obsolescência programada e tudo à nossa volta está caindo aos pedaços o tempo todo. É por isso que a verdadeira felicidade vem do despertar para o contentamento ou satisfação de residir na condição natural da Lucidez.

A tradição mahayana descreve dois aspectos da compaixão universal, ou bodhicitta: a compaixão que é como um planejar iniciar uma jornada, e a compaixão que é ir de fato em uma jornada. A intenção: ‘*Que todos os seres sejam felizes*’ é um lindo pensamento, que pode abrir nosso coração e fazer com que a gente se sinta mais conectado com todos os seres, mas daí precisamos realmente empreender a jornada em si. Devemos agir de uma forma que faça com que essa felicidade aconteça.

Na tradição tântrica acredita-se que as práticas de visualização abrem um mundo luminoso que inclui todos os seres, trazendo realmente benefícios imediatos aos outros. A prática em si, dentro da visão não dual, traz uma mudança real na condição dos seres. No entanto, porque os seres escolhem repetidamente padrões que os fazem se perder na delusão (*n.t. lostness*), essas práticas precisam ser feitas de novo e de novo.

## COMPAIXÃO E VACUIDADE DE ESSÊNCIA

Estamos acostumados com a diferença entre fantasia e realidade, onde a realidade é provável e a fantasia é como um sonhar acordado. O termo ‘ilusão’ aponta para uma abordagem diferente em relação à experiência. A ilusão é uma experiência que não tem uma existência real. Ela emerge devido a certas causas e é possível vê-la, contudo não tem substância, é que nem um arco íris ou uma miragem. Do ponto de vista da vacuidade, tudo o que encontramos, incluindo nós mesmos, é como uma ilusão. Por exemplo: esse gravador à minha frente é desprovido de essência. Ele opera baseado na interação de muitos fatores. Existe um suprimento de eletricidade chegando para dentro dele, e ele tem muitos componentes eletrônicos e de metal por dentro. Através da colaboração entre todos esses aspectos, algo funciona de uma forma que acaba propiciando a gravação de sons. O aparelho opera por meio de justaposições e interações. Se as peças forem combinadas do jeito certo e a energia fluindo para dentro possibilitar que essas diferentes peças

conectadas funcionem, a função de gravar acontece. No entanto, se você abrir a máquina, você não irá encontrar uma pecinha essencial fazendo todo o trabalho, assim como dentro de nós não existe nenhum homúnculo, algum tipo de homenzinho ou mulherzinha sendo nossa real essência. Nosso corpo não tem essência alguma dentro dele. Algumas pessoas dizem que o coração é a nossa essência, mas se você retirar o fígado ou os pulmões de alguém, ela também não irá funcionar bem. Nosso corpo tem muitos órgãos vitais e funciona através da comunicação entre esses vários órgãos. O corpo é um sistema de comunicação, assim como o gravador. Não tem essência. Cada um destes elementos vitais funciona, e no entanto não há nenhuma essência que os esteja conduzindo, e eles não produzem nenhum existente determinado.

Quando olhamos para os seres sencientes, tendemos a conceitualizá-los. Acreditamos que pensando sobre eles iremos de alguma forma nos aproximar mais de quem são. Nomear uma pessoa é um pouco como inserir a 'chave', na construção de um arco. Quando os construtores estão fazendo um arco eles colocam madeira no centro, enquanto montam o arco. Quando inserem a pedra chave ou pedra angular ao final da construção, isto a sela e podem então retirar a madeira. Você conhece o nome de alguém, então coloca esse nome na pessoa e é como se você conhecesse ela. Nossa noção habitual da pessoa, uma imagem construída ao longo do tempo e com base em diversas situações, pode ser trazida à tona evocando o seu nome. É como se o nome dela representasse alguma forma essencial, apesar de que, é claro, 'nosso nome' seja contingente e dado a nós por nossos pais ao nascermos, ou mudado por nós mais tarde na vida. Apesar de não haver essência em uma pessoa, quando a vemos como sendo de fato uma entidade, pode parecer que estamos sendo bondosos e cheios de consideração por nos lembrarmos da vida dela. Isto é somente uma fatia ínfima de todas as coisas que aconteceram na sua vida, e, portanto, quando fazemos uma somatória de quem a pessoa é de acordo com a experiência que temos dela, a imagem que criamos não irá espelhar toda verdade da complexidade de toda sua vida interativa. Os seres humanos são desdobramentos; estão se movendo e mudando de acordo com os eventos. Quando as pessoas se engajam umas com as outras dois sistemas dinâmicos complexos estão se engajando, gerando assim novos padrões de comunicação. Quando trazemos nosso conhecimento hiper conceitualizado para uma situação como essa com o intuito de prever como ela irá se desenrolar, essa interferência irá interromper o livre fluxo das possibilidades da situação.

Por exemplo, se um membro da família tem um problema, digamos algum vício, os outros membros poderão pensar, “ *Nossa, ele está se comportando dessa forma porque está nas garras de tal e tal vício. Não tem muito o que possamos fazer a respeito.*” A fixidade da interpretação da situação, para a qual esse membro retorna de novo e de novo e que é mantida pelos outros membros do sistema familiar, acaba imprimindo uma coreografia perversa dentro da qual todo mundo vai se adaptando, em relação ao ‘paciente identificado’. “*Nós todos temos de suportar o Johnny, porque você sabe: é assim que ele é.*” E depois o pêndulo balança para uma outra direção: “*Pelo amor de deus! Será que isso não vai mudar nunca? Não aguento mais isso!*” O problema é o ‘*Não aguento mais isso.*’ Como já decidimos que sabemos o que ‘isso’ é, existe uma leitura ou interpretação congelada da situação. Na verdade, o que você tem é uma pessoa se revelando momento a momento, de maneiras particulares. Se você puder responder de maneira fluida a como ela se apresenta, não mediado por esta super história sobre quem ela é ou do que precisa, aí existe a possibilidade de que algum nível real de autenticidade seja encontrado.

Quanto mais você acreditar que sabe quem e o que a outra pessoa é, mais contraída você está, enquanto que a compaixão livre de fixações excessivas pode abrir um espaço para o contato espontâneo com as outras pessoas. Não sendo capturados em uma leitura dramatizada da situação, leitura essa que hiper determina que movimentos a gente pode engajar ou não, existe a possibilidade de uma autêntica e genuína responsividade, bem no momento presente. Reconhecendo que o que dizemos em um dado momento se aplica somente a esse momento nos ajuda a evitar de consolidar nosso senso do outro, e nos ajuda a permanecermos abertos para o seu potencial, mesmo quando a própria pessoa desconsidera esse potencial, até para si mesma. ‘Totalizar’ a definição de uma pessoa é cometer uma violência contra ela.

Se você está respondendo no momento presente é importante ter um senso de onde essa responsividade está emergindo. Se você tiver uma noção da outra pessoa já guardada dentro de si, mesmo se estiver achando que não a está ativando ela será ativada, e o que você estará fazendo é ‘estapear’ a pessoa com uma resposta impulsiva, em vez de uma resposta espontânea. Essas respostas são sempre pré formadas. “*Aqui está algo que eu preparei anteriormente*”, como os chefs da tevê muitas vezes dizem. Os impulsos são narrativas que já foram usadas antes. Elas saem do freezer para dentro do microondas, e daí para a boca. Isto não é comida fresca. É simplesmente algo que eu por acaso tinha na mão, e daí a gente estapeia a pessoa com isso. Essa não é uma forma benéfica de responder.

## ESPAÇO E ESPONTANEIDADE

Espontaneidade significa estar relaxado e aberto. Isso é especialmente difícil nas dinâmicas familiares, porque a gente já coletou um banco de memórias tão grande sobre quem imaginamos que os outros membros sejam. Como jogadores de xadrez, estamos muitas vezes planejando e fantasiando os vários movimentos com as peças antes do tempo: *“Se eu fizer isso ela provavelmente vai fazer aquilo, e daí eu vou ter de fazer aquilo outro...”* Ao traímos o frescor do surgimento dos contatos, privamos a outra pessoa da oportunidade de encontrar o espaço do potencial cheio de frescor.

É claro que a previsibilidade pode reduzir a ansiedade e as outras pessoas podem até preferir isso a um encontro fresco e aberto. A confirmação do já conhecido e das identidades duradouras pode ser a cultura da família em questão e da comunidade mais ampla. *“Só tendo certeza de que você é um de nós é que iremos nos sentir seguros em relação a você.”* Essa postura estreita e auto protetora torna-se um impedimento para a prática de ‘abrir-se para a abertura’. Toda vez que a mutualidade se quebra, nos vemos constrictos e inseridos em roteiros pré formados e coreografados.

## NOSSA NATUREZA ORIGINAL É A NATUREZA BÚDICA

Nossa natureza original é a natureza búdica, e no entanto, atualmente vivemos sem clareza a respeito da nossa própria natureza. Sustentamos a crença de que temos um eu que perdura, e isso atua como um obscurecimento, uma fachada, um verniz de intoxicação habitual. Estamos intoxicados por ideias, julgamentos, avaliações, memórias, intenções e assim por diante—por todo o turbilhão de atividades mentais. Enquanto estamos investidos neste nível de turbulência experimentamos diversos estímulos, e, portanto, permanecemos eternamente ocupados, agindo e sofrendo ações. Por estarmos tão ocupados ‘regando o nosso jardim’, deixamos de estar cientes do potencial do solo. De fato, nossa natureza búdica fica escondida de nós pelo nosso próprio esforço em impedir que sejamos pessoas más ou ruins. Isto é incrivelmente triste.

Uma das funções da meditação e do relaxamento para dentro da dimensão aberta e não nascida da mente, é acessar a bondade fundamental do nosso ser. O Buda primordial desta linhagem é chamado Kuntuzangpo. *Kuntu* significa ‘sempre’ ou ‘sempre já’, e *zangpo* significa ‘bom’. Esta é a nossa base, e nós não nos distanciamos fundamentalmente dessa base, apesar de todas as atividades com as quais nos envolvemos. Existe uma bondade básica ou saúde básica que é

fundamental a todos nós; as dificuldades são fortuitas. Elas chegam. Elas têm um começo. Elas não são intrínsecas. Elas se movem em meio a nossa vida e é preciso lidar com elas, de uma forma ou de outra. Mesmo assim elas não têm uma existência real e não emergem da nossa própria natureza. Examinar nossas principais crenças negativas pode ser útil a fim de descobrirmos a real, a atual natureza delas. Talvez nós nos odiemos, desconfiemos de nós mesmos, achando que somos uma pessoa ruim, gananciosa ou preguiçosa. *“É assim que eu sou. Eu sempre entendo tudo errado. Essa é a minha sorte. Eu nunca vou conseguir me encaixar e fazer parte.”*

Quando achamos que essas crenças são definições de quem somos é como se fossem verdades essenciais e a totalidade de quem somos. No entanto, quando notamos como elas surgem e passam, e como são desprovidas de estabilidade própria, começamos a duvidar de que essas estruturas transientes possam realmente nos definir. A partir daí começamos a notar o quanto são como ecos daquilo que os outros já disseram sobre nós. Acabamos por construir imagens de nós mesmos, e adotamos elas como sendo a verdade. A meditação é o meio de evitar esses construtos conceituais limitantes. Por meio dela aprendemos a relaxar e abrimo-nos, e permitimos que a corrente de pensamentos, sentimentos, memórias e assim por diante nos mostre diretamente sua natureza ilusória. Temos estado aprisionados dentro do sonho de uma existência, e agora temos os meios de acordar.

#### UMA CONVERSA SEM FIM

Não nos fundindo com nossa própria experiência e nem a evitando, podemos permitir que ela se revele por conta própria. Começamos a ver que o que parecia essencial a nosso respeito, é, na verdade, contingente. Tudo o que precisamos é aprender a usar a pontuação e colocação adequada: *“Sou um total desperdício de espaço, **quando me perco.**”* Quando a gente começa a inserir uma vírgula no lugar do ponto, a gente começa a ver que está preso em uma conversa sem fim. Você faz uma proposição a seu respeito, e aí você traz uma evidência que corrobora com isso, e mais uma evidência, e mais outra... Quando percebe o que está tramando você começa a articular todos os seus diversos posicionamentos, seus estados próprios ou suas subpersonalidades. Todos esses posicionamentos, essas crenças fundamentais, essas vozes, são parte de uma conversa que perdura cada vez mais, a infinita conversa que é o engenho do samsara.

Quando atentamos para essa conversa, compreendemos que não conseguimos nunca atingir a definição final de nós mesmos. Tudo o que

eu diga sobre mim mesma pode até ser contextualmente verdadeiro, embora em termos do panorama mais amplo pode não ser verdade. É ao mesmo tempo verdadeiro e também falso. Pode ser verdadeiro em relação ao momento presente mas não verdadeiro em relação à nossa identidade central. Quando começamos a compreender isso, começamos a acessar a verdadeira liberdade. Isto é liberar-se de definições finais, de um somatório. Todos nós temos limitações, e isso implica que iremos decepcionar os outros. Não seremos capazes de prover as pessoas com aquilo que elas querem. No entanto, este fato aponta somente para as circunstâncias transientes, não é a verdade da nossa realidade atual. Acreditar nele é tornar os véus de obscuração ainda mais espessos. A prática é bastante simples: faça menos pressuposições, especulações e julgamentos, relaxe, e veja como a mente realmente é quando não se interfere com ela.

#### A COMPAIXÃO MAHAYANA É VOLTADA PARA SI MESMO E PARA OS OUTROS

Se você privilegia demais a si mesmo, isso não é bom. A percepção da co emergência do self junto com o ambiente é a liberação da dualidade. Nosso ambiente inclui o mundo todo: todo mundo nesta sala, todo mundo em Macclesfield, na Inglaterra, no mundo, todos os vermes no solo, os pássaros no céu, os patos no canal. Todos os seres sencientes estão dentro do campo aberto da presença. Ninguém é um estranho para nós pois partilhamos da mesma base.

A tradição mahayana nos oferece uma narrativa para apoiar a adoção dessa posição: tivemos muitas vidas anteriores, e em cada uma delas tivemos uma mãe. Essas mães cuidaram de nós, nos alimentaram, nos vestiram, fizeram coisas difíceis a fim de nos manter a salvo. Toda vez que encontramos outro ser senciente, encontramos ele a partir de um lugar de dívida e obrigação, por ter sido nossa mãe em uma vida prévia. Ele ou ela fez esta bondade para nós e agora é a nossa chance de retribuir o que fizeram. Esta é uma visão muito poderosa a se adotar. Ela serve muito para enfraquecer qualquer noção que tenhamos de nos colocarmos em primeiro lugar. Aliás, a tarefa da minha vida é a de pagar todas as minhas dívidas, e então toda vez que eu faço uma coisa boa, não 'tomo ela para mim', eu entro mais na de 'baixar a minha bola' até chegar a 'neutro'. 'Neutro' é o caminho do meio. É equanimidade. Esse é um tipo muito lindo de prática. A forma como essas práticas mahayana se desenvolveram ao longo do tempo são muito finas e requintadas. São tão finamente sintonizadas e equilibradas e tão boas para o coração. Elas são realmente um bom alimento.

## A COMPAIXÃO DZOGCHEN É NOSSA BONDADE BÁSICA

Na tradição dzogchen, no entanto, dá-se menos crédito para as narrativas que apoiam nossas histórias e uma confiança maior é colocada no fato de que nossa pureza e bondade fundamentais irão fazer emergir uma conduta ética. A visão dzogchen é a de que somos a emergência da base, sempre-pura. Sua pureza é a nossa pureza, já que é a nossa real e verdadeira fonte. Todos os fatores aparentemente limitantes são meramente padrões contingentes da experiência transiente e, portanto, não inerentes. Todas as interpretações das experiências são ilusórias. A verdade única é: vacuidade aberta e não dual.

A fonte base infinita é sem limites. Portanto, tudo o que ocorre está ocorrendo dentro desta infinidade. Não há nenhuma outra fonte além desta. Não há nenhuma importação, porque não existe nenhum lugar de onde importar, o que quer que seja. Esta é a toda inclusiva expansão da Lucidez (awareness). O que quer que esteja ocorrendo é a radiante manifestação ilusória do dharmakaya, do modo intrínseco. Quanto mais confiamos nisso mais vemos a qualidade luminosa, radiante e leve de toda experiência, incluindo a experiência que temos de nós mesmos. Seja como for que essas experiências surjam e se manifestem, elas são intrinsecamente puras e não nascidas.

Estamos todos sentados aqui nesta sala, aparentemente na mesma sala, e ainda assim a sala se revela a cada um de nós de maneiras diferentes de acordo com nossos padrões particulares. A particularidade da forma como emergimos é muitas vezes comparada com a luz adentrando um cristal. Um cristal em estado natural terá muitas superfícies diferentes dentro dela. Podem ser referidas como sendo impurezas, e ainda assim elas ajudam a revelar a riqueza do potencial de refração desse cristal. Conforme a luz entra, ela faz contato com uma face específica que revela as cores presentes dentro da luz clara. A intensidade das cores na luz refratada depende da intensidade da luminosidade da luz. Quando estamos ‘espessados’ e ‘embotados’ por crenças associadas a uma existência inerente, uma luz muito pouco luminosa entra, e então parece que encontramos objetos sólidos, e fixos. Cada um de nós é como um cristal, e o potencial de cada situação brilha como luz através de nós, luz esta que refratamos como nossa ‘visão particular’ a respeito dessa situação. Quando esse potencial cristalino é livre de obstruções a refração acontece antes da conceitualização, e assim manifestamo-nos como um dos aspectos da responsividade integrada do campo.

Conforme vamos confiando nessa responsividade espontânea, apoiamo-nos cada vez menos em um planejamento conceitual. Não estamos revisando o passado ou nos projetando para o futuro. Somos parte do campo emergente de experiências, e essa inclusividade promove um encaixe simples para a nossa presença, momento a momento. Aí vamos sendo capazes de perceber claramente que o isolamento e a hesitação são produtos da conceitualização. A participação não dual é livre de qualquer controle ansioso. Paradoxalmente, ao permitirmos o auto surgimento e a auto dissolução dos muitos momentos de experiências, cada vez mais clareza instantânea levando a uma participação efetiva se faz presente. As preocupações habituais nublam o frescor do ‘céu dos momentos emergentes’ e levam a impulsos baseados no passado. Esse interesse inquieto auto referencial distorce a atividade que emerge, fazendo com que ela se manifeste como uma reação pré padronizada, em vez de uma resposta fresca.

Então o coração do contato sanador, que é a compaixão, é a confiança de que estar relaxado, aberto e conectado permite uma fineza de engajamento que é fundamental e ética. A partir daí a ética alimenta o relaxamento, porque você começa a perceber que está bem no ponto, em sintonia com ele; você está dentro do compasso. Você está emergindo junto com o campo. É assim que os músicos começam a improvisar, não é? Eles ouvem um ao outro tocando, têm um senso do que é possível naquele momento e daí ‘entram na onda’, e a coisa começa. Ninguém está liderando, ninguém está decidindo, mas de alguma forma o ‘campo’ vira o fator organizador, em vez do indivíduo.

## O BOM USO DO PODER

Um dos grandes problemas dentro das estruturas religiosas é a presença do patriarcado e de hierarquias, porque a regra básica das posições de poder é: ‘nunca peça desculpas e nunca se explique’. Acredito que é importante que os praticantes do dharma peçam desculpas frequentemente e aprendam a se explicar, no sentido de oferecer uma descrição clara, em vez de uma justificativa. Dizer, *“Eu estava voltando para casa de bicicleta com pressa e atravessei o sinal vermelho sem frear. Não vi que você atravessava a rua. Não foi minha intenção te atropelar e sinto muito por isso.”* Isso é fatural e neutro. Assim você não está se rebaixando dizendo algo como *“Oh meu deus! Sinto tanto por isso. Eu sou tão estúpido. Tô sempre cometendo erros.”* Isso não vai ajudar a pessoa;

e nem culpar ela, dizendo *“Bom, você não deveria usar um casaco preto numa noite tão escura e depois andar lentamente pela rua...”*

Essa questão do poder precisa ser explorada de novo e de novo, até termos clareza a respeito da nossa ação. Enquanto acreditarmos que ‘eu’ sou o fazedor do feito, a fonte da atividade, a base estável de tudo o que eu faço, irei permanecer inconsciente da base aberta e vazia da minha manifestação. O pronome pessoal ‘eu’ é, na realidade, um sinal sem referente; não estou apontando para algum eu interno. ‘Eu’ está apontando para a sede da atividade, e essa sede é a abertura não nascida da mente. Meu poder é o poder da fonte, não uma posse pessoal. Todos os aspectos de quem acredito ser e o que acredito que faço são a padronagem emergente do potencial da mente. Quando me considero sendo esta pessoa especificamente agora, essa é uma conclusão que indica a primazia do ‘self’ ou do ‘eu’, do ‘mim’, do ‘meu’ como uma entidade separada e com uma existência inerente. Esse é um falso entendimento, uma crença errônea, mas que é padrão e normal dentro do mundo em que estamos, estruturado a partir da crença na dualidade.

É por isso que é fundamental relaxar e observar como a mente de fato é. Quando a mente revela sua própria vacuidade aberta a você, fica óbvio que não há nenhum self egóico sendo o fazedor ou a identidade central. Tendo essa clareza a gente pode relaxar ainda mais e deixar de interferir com a espontaneidade intuitiva da responsividade—que é nossa verdadeira participação nesse sempre mutante e inapreensível campo de experiências. Meu poder não é meu; é a expressão da fonte emergindo à serviço do campo de radiância da fonte.

Fundamentalmente não sou uma pessoa, e, portanto, não preciso ter poder sobre os outros. Mas enquanto acreditar na delusão de uma existência egóica separada, irei atrás do tipo de proveito que vem com ter poder, e assim a cada momento em que estiver sendo poderoso ou poderosa, irei ‘raspar o creme de cima do leite’ por assim dizer, e usá-lo para construir um edifício de poder, e lá do topo ficar olhando os outros de cima para baixo. Conforme vivemos e os anos passam, vamos adquirindo um maior conhecimento sobre certas coisas, e passamos a usar isso para sentir que ‘sabemos o jeito como as coisas são’. Esta é a direção errada do conhecimento. O conhecimento a serviço do momento—como uma série de ingredientes que temos à mão para serem usados conforme o necessário a fim de preparar uma receita—isso é útil. Mas o conhecimento como proteção, o conhecimento como uma forma de provar que *‘Eu estou certo e você está errado’* ou que *‘Eu sou uma boa pessoa’* ou o que quer que seja, torna-se algo bem opaco e perigoso. O

conhecimento pode trazer bons recursos quando está livre da sua tendência a servir as estruturas de poder e suas posições. Do ponto de vista do dzogchen, toda vez que você assume uma postura, você inicia uma esclerose. Você inicia o desenvolvimento de uma carapaça, de uma rigidez, de uma ausência de movimento. Daí, tendo estabelecido uma posição, você tem de protegê-la.

Outras pessoas, é estranho dizer isso, têm uma mente própria! Outras pessoas irão pensar de nós o que quiserem, e tudo o que podemos dizer é, *“Boa sorte para elas.”* Não podemos controlar a mente das outras pessoas. Você pode plantar bananeira. Pode se virar do avesso. Pode fazer ‘a coisa certa’ de novo e de novo e os outros vão continuar tendo a ‘sua própria mente’. Como pode isso? Pode, porque não vêem o mundo como nós vemos. Nem eu e nem ‘os outros’ realmente existem. Momento a momento mudamos de postura, de gesto, de expressão. Não somos fixos e não temos um eu central fixo. Não é que tenhamos uma exatamente mente própria, é mais que as tendências habituais geram a delusão de termos um self que perdura. Somos emergência não nascida, jamais separando-se da fonte. Isto permite uma verdadeira coemergência, uma co-padronagem livre da distorção de uma auto referência. Somos aspectos de formas potenciais, padrões transientes auto emergentes e auto desvanecentes, para os quais podemos nos abrir enquanto presença responsiva, ou reificar, como sendo aspectos de nós mesmos.

Esta é a liberdade intrínseca da base, da nossa base. Podemos nos abrir para ela e repousar dentro dela, sendo ela, ou podemos alegar sermos separados dela como uma entidade que se sustenta por si só, enquanto indivíduo. Tendo conhecido os ensinamentos da linhagem, esta escolha nos é revelada. A forma como procedemos a partir daí depende de nós.

#### INCLUINDO TODOS OS SERES SENCIENTES

Não precisamos de conhecimento ou informação sobre os outros a fim de nos conectarmos com eles. O contato que temos emerge inserido em uma conexão anterior à cognição. Já estamos o tempo todo conectados. É nosso conhecimento que nos permite, ou não, conviver com isso. Nos manifestamos como seres humanos. Enquanto seres sencientes, todos nós partilhamos muito em comum, mas vamos considerar agora só os seres humanos: dois braços, duas pernas, dois olhos, e assim por diante... Na peça de shakespeare *O MERCADOR DE VENEZA*, Shylock pergunta: *“Se você nos fura, não sangramos, nós? Se faz cócegas, não rimos? Se nos envenena, não morremos?”* Antonio o havia posto

numa categoria (Judeu) que não merecia ser tratada decentemente, como outras categorias (Cristãos). *“Um judeu não tem olhos? Um judeu não tem mãos, órgãos, dimensões, sentidos, afetos, paixões? Não é alimentado com os mesmos alimentos, ferido com as mesmas armas, sujeito às mesmas doenças, curado pelos mesmos meios, aquecido e resfriado pelo mesmo inverno e verão, assim como um Cristão?”*

Encerrar as pessoas em categorias é algo tão tremendo a se fazer com um indivíduo ou um grupo. Podemos ver isso acontecer no mundo todo. Todo tipo de coisas horrorosas são perpetradas entre humanos, porque pessoas incrivelmente similares dizem para as outras: *“Ei! Você não é um de nós! Você está numa categoria diferente!”* Esses ‘cortes’ que fazemos acontecem baseados em tantos aspectos: em gênero, idade, religião, nacionalidade, aparência, orientação sexual... Devido a isso, diferentes aspectos do campo integral da experiência são cortados fora, excluídos, rejeitados ou até mesmo aniquilados. Quando a identidade individual tem privilégio sobre o pertencimento intrínseco dentro do campo sempre aberto, a opacidade e a projeção tornam-se então as funções estabilizadoras do ego.

Sob o poder da ausência de Lucidez (*awareness*) nos tomamos como sendo indivíduos. Por meio da nossa atenção seletiva notamos que pensamentos parecem confirmar quem somos, e portanto nos apegamos a esses pensamentos. Notamos também pensamentos que aparentam minar o senso de quem somos ou de quem queremos ser. Tentamos excluir esses pensamentos. Essa divisão e projeção, edição e manipulação, acontece o tempo todo. No entanto, simultaneamente e sem esforço, tudo emerge da ‘base primordial’. Tudo é movimento no espaço, e, portanto, qualquer divisão introduzida não é inerente à base, mas surge devido à intoxicação por conceitualizações.

Temos de estar conscientes da influência que o poder tóxico dos conceitos pode ter, quando dominam nossa experiência. Conflitos recentes no mundo demonstram como todas as experiências vividas e partilhadas são vulneráveis e passíveis de serem varridas, sob a base da nossa intoxicação com algum conceito. *‘Sabemos quem você é. Você pertence a este ou aquele grupo. Não queremos você aqui.’* A intensidade dessa formação de pensamento, de uma forma cega, estúpida e opaca, é incrivelmente poderosa, pois nos coloca de volta em uma clareza infantil onde nossos sentimentos aparentam estar contando a verdade sobre o que está acontecendo. As boas e as más qualidades que vemos nas diferentes situações tendem a ser identificadas com base no impacto que

elas têm em nós, impacto esse que tomamos como sendo a verdade de como elas são.

Se pudéssemos ficar com o frescor desse impacto poderíamos ver que *“Estou tendo uma resposta a este momento, de como você está ou como é para mim..”* No entanto, se eu cair em narrativas do tipo: *“Não gosto de você porque você é..”* daí o outro vai ficando cada vez mais definido com base nos meus termos. Independentemente da sua verdadeira apresentação, nossa interação poderia chegar a tal ponto que nada do que possa se dizer ou fazer me faria sair da minha definição narrativa acumulada.

A meditação é uma forma muito prática de nos engajarmos com nossa tendência a regredir a formulações simplistas sobre o mundo. Conforme experimentamos nossa capacidade de nos abirmos, descobrimos que podemos conviver com uma parte maior da real complexidade que existe. Isto quer dizer que assim temos menos necessidade de espremer as pessoas nos diferentes compartimentos da nossa conceitualização. Nossa violência para com os outros surge da habilidade limitada do self em fazer sentido daquilo que está acontecendo. Quando tudo está ‘demais’, encolher as variáveis torna a vida aparentemente mais fácil. Reduzir os rótulos disponíveis para o outro a simplesmente: ‘você é um deles/você não é um de nós’ é uma simplificação fácil, porém falsa.

Relaxando, nos abrindo e repousando na espaçiosidade, começamos a ver que somos verdadeiramente parte de um campo. O campo emerge em sua integridade como a exibição, a expressão da base. Todas as divisões são acidentais, tendo sido artificialmente introduzidas. Elas não pertencem realmente e são desnecessárias. São vibrações do excesso de atividade mental. Não precisamos de fortes julgamentos. Não precisamos de definições. Não precisamos de conclusões definidoras, porque se o mundo é conforme estivemos explorando durante esse final de semana, habitamos em um campo desabrochante, onde afirmações finais não são passíveis de serem feitas.

### TRÊS ASPECTOS DO IGNORAR QUE GERAM O SAMSARA

A explicação tradicional do desenvolvimento do samsara descreve três aspectos do ato de ignorar. O primeiro aspecto é uma espécie de disjunção momentânea. A natural integração do fluxo dos três modos é interrompida. Um hiato acontece. Às vezes isso é comparado com uma pessoa bêbada rolando de uma escada. *“Oh!”* Um choque acontece. Em vez de relaxar de volta para dentro do fluxo contínuo da experiência não

nascida, uma pergunta surge:, *“Nossa, o que aconteceu aqui?”* Essa pergunta não é feita realmente por alguém. É mais como um turbilhão circulante dentro de um fluxo. Isso faz surgir um processo dualístico de conceituação da situação como uma forma de esclarecê-la. Uma vez que isso começa, nos movemos para a segunda parte do ignorar, onde cada item da experiência recebe um nome ou uma identificação. Agora a consciência egóica nascente entra em um mundo de interpretações. Com isto, um aparato mental sofisticado cada vez maior se desenvolve, preenchendo o mundo com cada vez mais nomes e categorias. É claro que uma vez tendo um nome, você vai acabar tendo adjetivos e verbos e advérbios e assim por diante. Temos agora a identificação complexa de uma miríade de entidades particulares, enquanto que no fluxo não existem entidades - existem somente momentos de experiência, de aparência e assim por diante, em constante mudança. Com o primeiro aspecto do ignorar existe uma retração em relação ao todo, com um conseqüente engrossamento e solidificação da experiência. A reificação de sentir que: ‘Eu sou real e o que há em torno de mim é real’ traz uma confiança de que tudo pode ser definido e conhecido. Uma vez que esse aspecto se estabelece, ele nos leva a nos perguntarmos e respondermos: *“Então, o que é isso? E quem sou eu?”* Isso leva à produção de inúmeros pensamentos, conceitos e infinitas narrativas.

Isso leva ao terceiro aspecto do ignorar onde somos capturados em atividades, sem realmente compreender as conseqüências tardias das nossas ações. Isto é referido como o ignorar que é a estupidez de não compreender o carma. Vamos tocando nossa vida, fazendo isso e aquilo, e acreditando que cada sequência de eventos é auto contida. No entanto, porque nossa vida é energética, todas as nossas ações geram padrões de excitação que nos levam a experimentar padrões diferentes no futuro. Conforme nos moldamos por conta de uma atividade específica, esse molde induz uma forma particular que por sua vez reverbera como uma vibração energética, que terá uma outra manifestação no futuro.

Três aspectos do ignorar estão atuando o tempo todo. No primeiro aspecto do ignorar, porque existe o esquecimento, perdemos contato com a natureza da nossa mente e sua radiância natural manifestando o campo de experiências. No segundo aspecto do ignorar, a radiância natural da manifestação do campo de experiências, que está emergindo só, por si mesma, é agora apropriada como sendo uma sequência de entidades que podem ser remexidas para um lado ou para outro, de acordo com nossas definições. No terceiro aspecto, nossa participação precisa em cada momento através de gestos, posturas, tons de voz e

assim por diante, não é reconhecida por aquilo que é, pois nossa experiência é agora mediada pela nossa interpretação dualizada.

A fim de nos liberarmos desses três aspectos do ignorar, relaxamos para dentro do espaço, de novo e de novo. A fim de fazer isso temos de confrontar nosso desejo habitual de nos preocuparmos por conta das várias atividades e por atarefamentos. É disso o que tratou o exemplo do bêbado rolando da escada e depois tentando fazer sentido do que acabou de acontecer. Somente relaxando para dentro do valor intrínseco, o cumprimento da integridade de todos os aspectos da nossa presença, é que podemos plenamente nos liberar do fardo de ter de fazer sentido de tudo. A perda do intrínseco é o nascimento do fardo do contingente reificado.

#### A QUEDA DESENGONÇADA DA VIDA ENCONTRA-SE DENTRO DA ABERTURA

A raiz do samsara é agitação e ansiedade. O relaxamento é o medicamento fundamental, o puro restaurador. O relaxamento permite que a forma seja experienciada integrada à abertura. Não há nada a ser protegido. Os padrões emergem e passam e mudam. Eles sempre fazem isso. Não existe uma forma de estabilizar os aspectos da manifestação. No entanto, não precisamos fazer isso, pois nossa presença abrange esses três aspectos: aberto/a; parte do campo; e só isto. 'Isto', nunca dura muito tempo. A participação está sempre movendo-se e mudando. O campo também, é inapreensível.

À noite, quando vamos dormir, podemos nos sentar tranquilamente, relaxar para dentro da abertura, e gradualmente dormir. De manhã acordamos para dentro da abertura e a vida começa, rolando pelo caminho. Esse rolar sem eira nem beira pela vida acontece dentro da abertura. A vida é como um sonho, e dentro desse sonho muitos eventos irão acontecer, nenhum deles podendo ser fixados ou previstos acuradamente. De novo e de novo, relaxamos para dentro do sempre aberto, e esta é a integração do campo com a participação. Isso faz surgir o desvendar dos três modos do ignorar. Do ponto de vista do dzogchen, desvendar é repousar na completude natural da vida, o cumprimento perfeito do 'é do jeito que é'.

#### A ABERTURA DÁ AS BOAS VINDAS A TUDO

Abrir-se para o espaço das experiências significa que o prazer e a dor se uniram. Bom e ruim. Sucesso e fracasso. Felicidade e tristeza. Solidão e conexão. Tantos sabores diferentes. Se nos tornamos chatos para comer e mobilizamos toda nossa inteligência na direção de sermos

frescos para comer, daí, sentindo-nos intitulados a sermos ‘chatos para comer’, podemos de fato passar a vida inteira comendo somente batatinha chips ou o que seja, mas o que se ganha com isso? Toda vez que temos uma experiência, não estamos sós. Se tivermos passando por um luto ou tristeza, ou por uma traição na nossa vida, o mundo está cheio de gente também experimentando isso. As experiências vêm e vão—não são minhas e não acontecem comigo. ‘Eu, mim e eu mesmo’ são aspectos da experiência—ela não está separada de mim. A visão mahayana do amor infinito, da compaixão e da conectividade não é outra coisa senão a visão do dzogchen de abrir-se para a vida do jeito que ela é. Nós participamos dela como parte do ‘assim como é’. Isto é por si mesmo compaixão não dual, conforme repousamos em uma abertura relaxada, sempre disponível para o contato.

*Ensinamentos oferecidos por James Low, G.B, 22 - 24 Fevereiro 2013.*

*Texto transcrito por Lois Hague. Editado por Barbara Terris.*

*Revisado por James Low em Março de 2023.*

*Traduzido para o português por Madalena Pedroza em Agosto de 2023.*