

# Equanimidade e a atração dos cinco venenos

Um dia de ensinamento em Tibethaus  
Frankfurt  
Outubro 2019

*Traduzido para o português por Gustavo Nascimben Santos*

## Índice

PRIMEIRA SESSÃO.....	2
Introduzindo a prática: nós somos o mundo .....	2
Nem em controle, nem fora de controle.....	3
A noção errônea de ser um eu.....	5
Fazendo amizade com a mente .....	6
Habitando nossa vida como ela é .....	7
A mudança da forma da experiência .....	8
Vendo claramente .....	11
Libertação na impermanência .....	12
SEGUNDA SESSÃO .....	13
Nossa mente como espaço infinito .....	13
Como nos apoderamos do mundo.....	14
Conhecendo nossa seletividade .....	15
Eu e o outro, os gêmeos siameses.....	17
Definição, crença, neurose .....	20
Pergunta: Não é apenas mais um nível, que é também um reflexo? .....	21
Trazendo meditação ao mundo .....	24
Equilibrando Conexão e Separação .....	25
Assimidade é igual ao imediatismo .....	27
TERCEIRA SESSÃO.....	29
Como é o fundamento de todos os fenômenos? .....	29
Substancialidade: um produto do nosso pensamento .....	30
Se conectando antes de formular .....	33
Para dar as boas vindas completas .....	36
Quando os venenos são purificados.....	38
Princípios chaves de nossa prática.....	41

## PRIMEIRA SESSÃO

### **Introduzindo a prática: nós somos o mundo**

Nós temos um pouco de tempo juntos para explorarmos mais a compreensão da equanimidade. Talvez comecemos fazendo uma prática simples só para iniciar.

A prática mais direta é aquela que apenas nos sentamos. Aqui estamos, assim como somos. A vida está acontecendo. E é claro que temos que seguir a instrução principal da meditação, que é não se apegar, mas também não se separar, do que está surgindo. Nós sabemos quando nos apegamos ao pensamento porque seguimos o pensamento, ou a aparência externa. E sabemos como é mantermos-nos separados. Nos tornamos uma espécie de testemunha ou observador: *estou aqui e sei o que está acontecendo*. Isso parece ser um antídoto, um equilíbrio, se você está acostumado a se apegar às coisas. É bastante bom ser capaz de recuar, de dar um passo para trás um pouco. Você obtém alguma separação e perspectiva, mas é também um lugar de isolamento.

Se você não tem nenhuma separação é difícil ter uma visão aberta que permita que a sabedoria surja, que permita que a clareza surja. Mas se você está muito distante você não tem a conectividade que permite que a compaixão, ou bondade, ou engajamento surjam. Então o ensinamento central no budismo, em todas as diferentes escolas, é o Caminho do Meio: evitar os extremos. Você pode usar isso como uma espécie de foco de equilíbrio para si mesmo. Sempre que você parece entrar em uma posição, seja em meditação sentada ou na vida diária, você está ficando um pouco preso. Você está congelado no *aqui eu sou, isso é o que acredito, isso é o que eu faço*. E se você adota uma posição inevitavelmente você está rejeitando várias outras posições. Você está privilegiando: está colocando uma posição como mais importante que outra, o que reduz nossa disponibilidade.

Então, é claro, você pode dizer: "bem, se eu não tiver uma posição eu estarei em todo o lugar, não saberei onde estou, não saberei no que acredito ou penso". Eu não acredito que seja tão extremo assim: é perceber que quando estamos no mundo estamos no mundo, não estamos em nós mesmos. Quando você anda pela rua e vê pessoas ocupadas em seus telefones ou ouvindo música, elas não estão no mundo. Elas escolheram tentar estar em um mundo privado no espaço público. Na linguagem da minha mãe, isso é muito rude. Você não deveria fazer isso, porque um espaço público é um espaço público, é um espaço compartilhado. Mas as pessoas não querem compartilhar o espaço, então você tem mais e mais alienação, em que as pessoas pensam: *"isso tudo é demais, eu não quero saber quem são essas pessoas, eu vou me fechar em meu mundo privado particular e posso ouvir a música que eu quiser e me distanciar disso"*.

Do ponto de vista do darma isto é loucura, é loucura completa, porque o mundo somos nós. Nós inspiramos, nós expiramos: sem o mundo, estamos mortos. Nossa conectividade com o mundo não é um ataque, não é algo miserável que esteja roubando nossa vida. Este é o lugar onde vivemos. Então, como você habita o mundo, como você divide o espaço com outras pessoas? É isso que é compaixão e bondade. Para fazer isso você precisa encontrar o espaço dentro de si mesmo que lhe permita responder à situação, não dominado pelo outro, nem tentando dominar o outro, mas em colaboração, e ter uma conectividade flexível que

mantém o movimento da interação continuando. Isso está no cerne dos ensinamentos do Buda, que o bodisatva está disponível para responder. O bodisatva não anda por aí batendo de porta em porta dizendo "posso ajudar?". Mas quando há a necessidade de apoio, nós respondemos de acordo com a necessidade, não de acordo com o que nós queremos fazer.

Então, se vamos abordar outras pessoas de acordo com elas mesmas, existem dois fatores necessários. Um é não estar cheio de mim mesmo, minhas esperanças, meus planos, meus desejos, senão irei impor isso às outras pessoas, colocar isso nelas. E em segundo lugar, preciso ter algum espaço para receber o sentimento de presença do outro. Eu tenho que ser capaz de vê-los, ter uma noção de como estão respirando, sua postura, o olhar em suas faces. Como eles estão? Se você perguntar a alguém "como você está?", geralmente eles darão algum comentário filtrado. Mas você pode ver as pessoas: elas mostram a si mesmas. Então, quanto mais você permite às pessoas se mostrarem e você recebe isto, então você pode responder a essa situação. Estas, então, são as duas coisas: estar disponível ao outro não estando cheio de si, e permitir-se viver através dos sentidos em conectividade com o que está acontecendo. E quanto mais nos isolamos e vivemos em "eu-meu-mim", em meu reino independente, em um mundo de um só, o muro entre eu e o mundo se torna cada vez maior.

Então agora vamos tentar. Vamos simplesmente nos sentar. Neste estilo de sentar você se senta com os olhos abertos. Você também pode olhar abaixo da linha do seu nariz, sem se fixar no chão, mas permitindo seu olhar se abrir um pouco e se dispersar. A luz entra pelos olhos (nós não queremos bloquear os sentidos) e então, a vida continua. Ouvimos sons, nós sentimos algumas pessoas se moverem, temos nossos pensamentos, sentimentos, sensações. Não bloqueie o que quer que esteja chegando, e sempre que se encontrar julgando o que está acontecendo - você pode estar pensando, *eu não sei como fazer isso*, ou, *isso é meditação?* - qualquer pensamento que surgir, não mergulhe nem acredite nele, não se defenda dele, apenas esteja presente. *Isto está surgindo, isto está surgindo, e assim vai!* Então, essa é uma forma simples de chegar e relaxar.

[15 minutos de prática]

### ***Nem em controle, nem fora de controle.***

Bem... é útil fazer esse tipo de sessão por períodos bastante curtos de cada vez, sem tentar forçá-lo. E, claramente, quando nos sentamos desta maneira, descobrimos que muita coisa está acontecendo: sensações, sentimentos, memórias, pensamentos e assim por diante. Isso pode parecer um pouco perturbador, já que nossa mente está aparentemente desordenada. Então você tem duas possibilidades: uma é tentar impor ordem, tentar estabelecer alguma ordem, e a outra é encontrar uma forma de viver com a complexidade dinâmica de como somos.

Existem muitos métodos budistas para impor ordem, de disciplinar a mente, de tentar desenvolver mais pensamentos bons, ou éticos, positivos, do que pensamentos negativos, para que assim você se torne o tipo de pessoa que deseja ser, o que por si já é uma boa intenção. O problema é que porque vivemos dentro de um fluxo de carma (ou seja, o que surge para nós vem como tendências, propensões e impulsos estabelecidos em nossos comportamentos anteriores) descobrimos que o conteúdo de nossa mente está mudando o

tempo todo. E assim você pode ter um dia tranquilo de meditação, e no dia seguinte sua mente está uma bagunça completa. E então você começa a sentir: *bem, não estou fazendo nenhum progresso, pois certamente o progresso deveria ser linear* - como quando olhamos em volta quando estão construindo um novo edifício: crescerá até o céu mas a cada dia são adicionadas algumas partes novas. Primeiro montam a estrutura, depois colocam as janelas, agora estão começando a parte elétrica e assim por diante. É um desenvolvimento bem progressivo. E você pode ler livros sobre os estágios de progresso do darma, e você olha para sua própria mente e pensa: *ah, talvez eu não esteja fazendo muito progresso - como isso é possível?* Bem, é porque a mente não é um esquema, não é feito como o planejamento urbano. Se você tem um filho, e, vamos dizer que ele gosta de carros motorizados e têm uma coleção de mini-carros, ele pode brincar no tapete, e talvez ele coloque todos os carros vermelhos primeiro, depois os azuis, e depois os verdes - você até pode organizar assim. Mas quando você sai na rua e vê os carros indo e vindo ao longo da estrada: eles não tem nenhuma ordem ou padrão de acordo com as cores, ou marca, ou idade; eles vêm como vêm. Na medida que o carro fica na pista e não vá muito rápido ou colida em algo, nem tão devagar que provoque o carro atrás, o fluxo do tráfego continua acontecendo.

Então essas são as duas possibilidades na meditação: uma é tentar impor controle, ordem a si mesmo, na qual você se afasta de sua experiência e tenta moldá-la conforme algum mapa, algum modelo que você tem. Ou você fica com a realidade, o "como é" de sua mente. *É assim que é! É assim que é, nossa, que estranho!* Toda vez que sento para praticar, não tenho idéia do que vai acontecer: minha mente é imprevisível. O vento é imprevisível. O clima é imprevisível. Você pode assistir à TV e ela te mostrar a previsão, que vai chover a tarde, mas você não sabe exatamente quando o vento vai soprar a chuva em você. Circunstâncias, eventos, se movem juntos. Como vivemos com essa complexidade? Esse é o caminho. E esses são os dois caminhos se você quer equanimidade: um é ter tudo tão ordenado, tão previsível, que você sabe exatamente o que vai acontecer, e o outro é encontrar um modo de ficar mais relaxado com a complexidade para que você não se sobrecarregue.

O que veremos hoje está mais na segunda direção. A primeira você pode facilmente aprender com livros e é bastante previsível. Você tem que continuar tentando de novo e de novo, fazendo shi-nã (tib.) comuns, focando na experiência da respiração nas narinas para não se distrair tanto, para não se deixar levar pelo conteúdo da sua mente. O problema com isso (se você faz muito) é que você se torna incapaz de responder, você não quer responder. Se você vive em um ambiente meditativo e as pessoas acreditam que essa não interrupção é uma atividade muito sagrada e nobre, então você pode viver assim. Mas se você for a um lugar como Bodigaya e vir pessoas fazendo sua meditação de caminhada lenta, é quase como se elas tivessem um aviso: "Não perturbe! Saia do meu caminho! Eu não posso me mover porque eu tenho que estar com a atenção plena! Eu escolhi não ser um ser humano". Se você disser bom dia, está perturbando sua meditação. Para mim isso é insanidade. É insanidade! Se você quer fazer essa atividade privada, faça em particular, não em torno de uma grande estupa, porque somos criaturas relacionais.

Relações se encontram em todas as formas de vida. Todos os animais, todos os insetos, são compreendidos em campos de comunicação. No budismo, quando falamos de compaixão, estamos falando de comunicação, de ligação, e quando você se conecta a outras pessoas inevitavelmente terá perturbação. Se você escolhe ter filhos, você escolhe perturbação em sua vida de muitas formas. As crianças são muito, muito perturbadoras. Elas te acordam no

**Commented [1]:** Uma estupa, também chamada chörten, chaitya, chedi, pagode e dágaba, é um monumento construído sobre os restos mortais de uma pessoa importante dentro da religião budista. Tem o formato de torre, geralmente cônica, circundada por uma abóbada e, por vezes, com um ou vários chantras.  
Wikipedia

meio da noite, adoecem facilmente quando são pequenos, querem muito dinheiro quando são adolescentes, e não fazem o que você quer. Isso é o que significa estar conectado com outras pessoas. Você se apaixonou por alguém que nunca é quem você achava que fosse. Ele se torna outra pessoa. E você pensa: *sim, mas, por que você mudou? Eu pensei que você fosse ... reticências. Assim é a vida.*

Portanto, a orientação que quero abrir pra você é como nós podemos encontrar um tipo de equanimidade fundamentada em nossa interação com o campo complexo das experiências: nem em controle nem fora de controle, mas responsivo de uma forma fundamentada e clara, para que você possa se manter fundado e equilibrado diante do que está acontecendo.

### **A noção errônea de ser um eu**

Existem alguns termos básicos que talvez tenhamos que resolver primeiro. Um é "nós mesmos". Nós temos um corpo, temos uma voz, uma capacidade de comunicação, temos nossa mente. Mas também temos essa noção de sermos 'alguém', ser um indivíduo, ser um eu. Do ponto de vista budista, essa noção de ser um eu é errônea: é uma falsa interpretação do que está acontecendo, e é a base do sofrimento. Então, quando lemos sobre o sofrimento, a base, em muitas tradições, é ignorância e sede, ou anseio. Ignorância significa que não prestamos atenção ao desdobramento dinâmico das nossas experiências, e então inventamos, ou criamos, a ideia de estabilidade. E então tentamos encontrar a estabilidade que achamos que deveríamos ter, queremos ser mais estáveis do que somos, queremos que outras pessoas sejam mais estáveis do que são. E assim tentamos infinitamente encontrar algo que na verdade não está disponível. Então, "eu", nesse sentido, é uma concretização de que há algo em mim, algo privado, pessoal, uma essência duradoura, um tipo de garantia, certa fixação de identidade e valor que perdura através do tempo, e que se eu for hábil o suficiente, posso mantê-lo sob quaisquer circunstâncias. Posso ser "fiel comigo mesmo", e isso me tornará uma pessoa confiável e previsível. Isto é, na verdade, o teatro da infância. As crianças precisam acreditar que seus pais são razoavelmente confiáveis. Elas precisam ter sua mãe, em particular, como uma pessoa disponível, porque assim que dizem "mãe!", uma pessoa grande tem que se virar - "sim, querida, qual o problema, o que você quer?" - e tem de estar lá e disponível, que eles têm espaço dentro de si mesmos. E se isso não for disponível para a criança, geralmente surge algum sofrimento para a criança porque ela quer atenção desimpedida. Então elas precisam saber, *mãe é confiável, eu consigo prever como ela vai ser, e ela está disponível.*

É claro, 'mãe' também é uma mulher, e como mulher ela tem outra vida que a criança não sabe de nada. Ela tem talvez um relacionamento feliz, ou uma relação infeliz. Ela tem amigos, ela pode ter trabalho a fazer. Ela tem todo tipo de coisas no seu campo de experiência às quais a criança não tem acesso. Então, a noção, da criança, sobre a estabilidade da mãe, o que em psicoterapia é chamado de constância do objeto, o fato de que a mãe é previsível e reconfortante, é uma fantasia, e é uma fantasia por não compreender todos os detalhes da vida da "mãe" que são irritantes ou perturbadores para a criança. Talvez eu seja muito, muito narcisista, mas quando eu era criança, me lembro claramente, se eu saísse com a minha mãe e ela encontrasse um amigo e começasse a conversar, eu ficava entediado, puxava seu vestido e dizia "mãe, venha! Vamos!", "não, eu estou conversando com meu amigo". *Você não precisa de amigos, você tem a mim!* Então é assim que nos sentimos, sabe, porque se a

mãe tem outra vida então a mãe não é quem eu pensei que fosse. A imprevisibilidade dos pais é muito perturbadora para as crianças, então se elas crescem em uma família em que existe alcoolismo, adicção à drogas, confusão, é muito perturbador.

Então iniciamos nossa vida na fantasia de um mundo razoavelmente ordenado onde tudo é previsível, e então, esperançosamente, a medida que avançamos para a adolescência, aprendemos a lidar com menor previsibilidade, e começamos a ver o imprevisível como excitante ao invés de provocador de ansiedade. E então estamos prontos para sairmos ao mundo e encontrarmos nosso caminho neste fluxo.

### **Fazendo amizade com a mente**

De certa forma você poderia dizer que isso que estamos falando é semelhante à nossa prática do darma, que no início aprendemos essas coisas boas sobre Buda, e vemos as estátuas, e tudo é fixo, ordenado e claro, mas à medida que você participa, mais você experimenta, na meditação, que é muito mais confuso. Você pode tentar impor ordem por prostrações, repetições de mantras, estar envolvido na construção de estupas e assim por diante. Estas são situações que você tem o que chamamos de três rodas: você tem o sujeito, o objeto e a conexão entre eles. Então, vou fazer a minha meditação: há uma meditação a ser feita, eu quem vou fazê-la, e há o fazer. Você diz a oração ou faz a prática formal ou recita o mantra, a visualização, seja o que for, e nesse processo há 'alguém' 'fazendo' 'algo'. Essas três rodas são a energia, ou o veículo, que mantém nosso mundo de dualidade, nossa experiência de estar no samsara. Então embora existam muitas práticas do darma, sua própria estrutura mantém a separação entre o sujeito e o objeto, porque enquanto você existir como um agente individual que vai fazer isso, é como se houvesse alguém dentro que, por um ato de vontade, pudesse pensar *'tudo bem, eu não quero fazer a prática mas como eu disse que faria, eu irei fazer e vou fazer'*, e então o faz. Você não está realmente fazendo porque você não está lá, você está se forçando. Você está se obrigando a fazer algo artificial na esperança de chegar a algo natural, algo intrínseco. Há certa contradição nisso.

Quando começamos a olhar para nossa própria mente nós vemos: 'ah, eu posso fazer da minha mente minha inimiga ou posso fazer amizade com ela'. Eu posso tentar forçar minha mente a fazer coisas, mas estarei apenas, como dizemos em inglês, *going through de motions*<sup>1</sup>. Estou somente fazendo, mas não realmente conectado com aquilo. Eu não estou participando completamente. É algo falso, como algum tipo de atuação. Então como posso ser autêntico? Bem, o único jeito de ser autêntico é ser autenticamente como você é. Então, às vezes quando nos sentamos para praticar estamos tristes, confusos e irritados. Podemos estar enciumados, podemos estar cheios de anseios, podemos estar ocupados pensando em problemas do trabalho, podemos estar esperando pelo feriado chegar para que tenhamos algum tempo livre. É assim que somos. Agora, quanto mais você tem uma prática sentada formal, você tem uma contradição entre 'o que eu deveria estar fazendo' como eu 'deveria fazer isso acontecer', e como na verdade estou. Então quando dizemos *'não, eu realmente tenho que fazer isso corretamente'*, estamos dizendo: *como eu sou é um impedimento a quem*

---

<sup>1</sup> em português uma expressão semelhante seria "da boca para fora", fazer algo sem acreditar que seja importante ou sem ter muito interesse.

*eu deveria ser. Isso quer dizer: o futuro é melhor do que o presente, como sou agora não é tão bom assim.*

A razão pela qual estou explicando dessa forma é que muitos de vocês tiveram muitos ensinamentos nesse sentido. Eles não estão errados. É só que você deve ver a implicação estrutural: que essas são maneiras de praticar que foram projetadas para ajudar as pessoas a restringir o caos de sua situação de vida, para mantê-los no caminho certo, para transformá-los de um veículo com tração nas quatro rodas que cruza o país em um trem. Agora você está nos trilhos do trem, *piuí*, em direção à iluminação. Isso é muito bom. Enquanto você se mantiver nos trilhos, você vai chegar lá. Mas quando você olha na sua frente, para sua vida, quando você acorda de manhã e abre os olhos, a primeira coisa que vê não é a linha do trem: você vê o espaço do quarto, e você sai de sua casa e vê o espaço da rua - espaços nas quais as coisas estão se movendo e mudando de maneira imprevisível. Então é por esta razão que temos estas tradições de mahamudra e dzogchen, que se preocupam em apreciar o que é, em vez de tentar instalar o que poderia ser, ou o que imaginamos que deveria ser. Isso significa encontrar clareza nas formas aparentemente confusas que surgem.

### **Habitando nossa vida como ela é**

Há momentos de muita dificuldade na vida. Você pode ter dor física, você pode ter pessoas próximas que estão muito doentes, envelhecendo, no hospital. Há várias razões pelas quais não estamos em paz. Então, *eu me sinto incomodado*. Agora, se você tem uma abordagem interpretativa que diz que a paz é melhor do que a perturbação, então é como se a perturbação estivesse roubando sua paz, ou atacando-a. E então eu quero me livrar da perturbação - *ah, agora eu posso estar em paz*. Mas então algo mais acontece, e agora estou perturbado de novo. Posso ser perturbado pela infelicidade, mas também pela felicidade. Pode ser que você consiga um novo emprego, ou uma promoção, e você se sinta muito animado. Isso também é um tipo de turbulência. Portanto se você tem uma polarização entre calma e perturbação, e você define que uma é boa e a outra é ruim, e você está vivendo em um mundo em movimento, portanto no fluxo inconstante da experiência, o fato de que momento a momento tem várias coisas acontecendo, significa que você constantemente tem que avaliar onde está e o que está acontecendo, qual o significado disso. Difícil encontrar equanimidade nisso, porque você está começando com uma interpretação que diz: *essa polaridade é boa e aquela é ruim*.

Assim, para a maioria das crianças, a excitação é boa e o tédio é ruim. A maioria das crianças tem uma limitada tolerância ao tédio, mas grande parte da vida é tediosa. Nós queremos fugir do tédio e conseguir alguma emoção. Isso explica porque ser professor escolar torna-se cada vez mais difícil, porque as crianças vêm com expectativa de excitação e agitação. Temos cada vez mais diagnósticos de crianças com transtorno de déficit de atenção, na qual elas não conseguem se concentrar em um texto porque focar calmamente 'é chato'. Se você não encontrar esse pequeno ponto sutil de foco e permanecer nele, enquanto está lendo e absorvendo informação, se não é descontroladamente estimulante e excitante, então *ah, não vou me incomodar, não posso fazê-lo, é muito pra mim*. E assim a porta para o conhecimento vai se tornando cada vez menor para muitas crianças.

Do ponto de vista da meditação que estamos tratando hoje, a questão não é o conteúdo do que está surgindo na mente, mas o quadro de referência que estou usando para interpretar ou entender o que está acontecendo. Portanto, quando eu digo "estou chateado", isso pode ser uma descrição simples: algo aconteceu e eu estou chateado. Ou poderia ser uma declaração: algo está errado. A primeira coisa que se deve fazer é tentar separar esses dois aspectos. Eu posso permanecer com a descrição? "Estou muito doente." Talvez você tenha ido ao médico. Você recebe um diagnóstico de uma doença terminal e você tem que conviver com isso. Você não sabe exatamente quando vai morrer, mas de alguma forma a morte está ficando mais próxima. Então há uma espécie de 'ah meu deus'. Surge uma agitação: *o que farei com o tempo disponível, como vou viver?* Surge todo tipo de turbulência: *isso não deveria estar acontecendo, eu gostaria que minha vida não fosse assim.* Mas ela é assim, então a questão é como viver com esta vida. Você olha para outras pessoas, elas parecem felizes, parecem saudáveis. *Não é justo.* Justamente: não é justo, a terra não é plana, pessoas não têm vidas iguais. Nós temos o contorno particular, a forma particular da nossa existência. Como posso habitar a minha vida como ela é?

Portanto se estou agindo como uma espécie de autoridade de imigração com o que está surgindo para mim, e dizendo: *isto é negativo, isso é ruim, queremos impor uma tarifa nesta importação, não queremos isso em nosso país, não queremos ter esses pensamentos ou sentimentos dentro de nós,* você começa a se agitar. A questão toda sobre a Europa é sobre o livre comércio. Por alguma razão, na Grã-Bretanha, não estamos muito interessados em continuar nisso (não seria ideia minha, mas enfim..) - queremos fazer isso por nós mesmos. E veja, o Brexit será um desastre econômico para a Grã-Bretanha. É um desastre cultural porque dizemos: "estamos melhores sozinhos". Mas vivemos em um mundo integrado. Sabemos que para crises ecológicas, para tantos problemas no mundo, precisamos de colaboração universal. Quando você tem nacionalismo, como na América, na Grã-Bretanha, na Turquia, na Rússia, você vê o perigo porque é imediatamente hostil e militarista. É uma situação muito intensa, instável, em vez de descobrir como colaborar com outras pessoas e fazer parte de uma pulsação. Sabe, os britânicos reclamam "nós damos tanto dinheiro à Europa e veja o que acontece na Polônia, eles recebem tudo, e nós não recebemos nada...". Mas, é claro, à medida que a economia polonesa se desenvolver, eles terão mais recursos, e deverão devolver recursos à UE e, gradualmente, a balança se ajustará.

Mas sempre que você vê as coisas por um pequeno enquadramento de referência, ganhando ou perdendo, é "E nós? Não, não vamos aceitar". Podemos observar na política e na economia exatamente a estrutura do eu, porque da mesma forma que se tem um estado-nação com fronteiras, que diz "eu gosto", e "eu não gosto", e "Nós vamos permitir essas pessoas no país, mas não aquelas outras", você tem a situação do ego. Você senta em meditação e você tem esses pensamentos que o perturbam e você quer se livrar deles, e tem outros pensamentos que gosta e quer mais. Você está continuamente editando e tentando controlar o que está acontecendo. Então, do ponto de vista da meditação, nós dissolvemos a fronteira.

### **A mudança da forma da experiência**

Na meditação, muitas vezes falamos sobre a não dualidade. Dualidade significa duas coisas: dentro e fora, Grã-Bretanha e Europa, bom e ruim, certo e errado, gostar e desgostar.

Conforme você tiver essas duas coisas, terá um limite de oposição entre eles. Se é isso, não é aquilo, se algo é bom, não é ruim, se é ruim, não é bom. Sabemos que isso não é verdade. Sorvete é bom, mas muito sorvete não é. Um bom vinho é delicioso, mas muito álcool vai estragar seu fígado. Tudo é bom e ruim relacionalmente, e isso depende do seu corpo. Para algumas pessoas, se eles têm diabetes, o sorvete realmente não é bom, elas realmente não devem tomar sorvete. Já outras pessoas podem tomar um pouco. Outras conseguem tomar muito porque tem um metabolismo que lida bem com isso. Então tomar uma decisão formal de que todo sorvete é ruim e, portanto, deveria ser banido seria estúpido. É muito fácil impor regras e leis. O que realmente temos que fazer é cuidar do nosso próprio perfil de vida enquanto pulsamos com o mundo. Às vezes somos expansivos, podemos lidar com mais; às vezes podemos lidar com menos. Quanto mais vemos: *eu estou sempre mudando e você está sempre mudando*, menos eu posso prever como você vai ser - eu tenho que estar com você, eu tenho que estar atento a você.

Atenção é o fato básico da terapia. "Terapia" vem da palavra grega para atendentes do santuário de Asclépio, onde as pessoas iam para se curar com seus sonhos. Os atendentes estavam lá para ajudar a pessoa a não ser perturbada pelo que estava acontecendo, para que pudessem ir mais fundo neste espaço de sonho e ter alguma revelação sobre o que estava acontecendo. O atendente estava lá para ficar atento, para prestar atenção ao que estava acontecendo.

Então é isso que procuramos fazer na meditação: não julgar, não entender o que está acontecendo através do nosso esquema de interpretação (*eu sei que isso é bom, eu sei que isso é ruim*), mas ao invés disso nos aproximarmos dessa topologia em mudança, essa mudança da forma da experiência. Então começamos a perceber: *às vezes estou triste, às vezes estou sem esperança, às vezes estou feliz, às vezes estou relaxado - estou em movimento*. Assim os ensinamentos do Buda sobre impermanência começam a fazer mais sentido. A princípio entendemos impermanência por: *ah, as estações mudam, o ciclo da lua muda, o número de folhas na árvore muda*. Podemos perceber esses marcos externos de mudança. Vemos mudanças em nosso corpo à medida que envelhecemos. Mas quando olhamos de verdade, o que é verdadeiramente impermanente é o conteúdo de nossa experiência: as sensações em nossos corpos, nossos pensamentos, memórias de sentimentos, mas também percepções - o que ouvimos, o que vemos - estão mudando.

Portanto a sala pode parecer ser algo bastante estável. Muitos de nós já estiveram nesta sala antes. Quando dizemos "esta sala", a que nos referimos? Estamos nos referindo à percepção da sala, ou a ideia da sala? Porque cada vez que você vem à sala, ela é ligeiramente diferente, já que 'esta sala' inclui quem está nela. As pessoas estão movendo seus corpos nesta sala. A cabeça de alguém vai para a esquerda, alguém levanta a mão: a sala está mudada. O ângulo do sol vai caindo conforme chegamos mais próximos do inverno, então a iluminação na sala muda. Durante o dia, estamos contando com a luz elétrica. As sombras estão mudando. Agora, você pode dizer: "isso é irrelevante! A sala em si não está mudando." Então o que é a sala em si, a essência da sala? Agora, na vida cotidiana a essência da sala é óbvia, *quero dizer, basta olhar ao redor, é a mesma maldita sala, a sala é a sala, você é estúpido, veja só!* Mas o que estamos fazendo? Estamos insistindo. (Isso se parece um pouco com o discurso de Donald Trump - "Argh... a sala... a sala!"). O que é a sala? A sala é a sua ideia dela, então você está entrando na sala com a sua ideia de como a sala é, e então com a sua atenção seletiva você está confirmando sua ideia da sala: *é claro que é a mesma, sim*

*sim, está igual ontem.* Há muitas coisas na sala que estão diferentes, que são desconsideradas, abandonadas, porque isso perturbaria sua confiança de que sabe, *esta é a sala.* Então o que você está fazendo na verdade é mantendo uma ideia pré-estabelecida diante do fenômeno vivido. Está dizendo que a ideia é mais importante do que o fenômeno. Isso faz sentido? Isso é absolutamente central para os ensinamentos budistas, porque estamos preocupados com o fenômeno. Estamos preocupados com o que se mostra, não com a interpretação do que se mostra, a edição do que se mostra, mas a coisa como ela é. Temos palavras como isto-que-é, 'tathata', 'de bzhin nyid', que significam 'como é, só como é'. Como é? É assim: o 'isso' está presente antes da sua interpretação conceitual, porque quando você tem uma interpretação conceitual você está reunindo dados selecionados do seu campo de experiência e fazendo um paralelo com seu esquema de interpretação.

Portanto, para mim, minha mamãe, minha mãe, era 'minha mãe'. Ela não era minha mãe para seus amigos. Ela era a Jean. Eles conheciam 'Jean' e eu conhecia 'minha mãe': um corpo, duas mulheres... muitas mulheres. Como isso é possível? Jean era uma Jean diferente para seus diferentes amigos porque eles tinham diferentes relações com ela. Então Jean, como fenômeno, como pessoa viva, foi se manifestando de diferentes formas de acordo com as pessoas que ela conheceu. Para algumas pessoas ela era bem amigável, para outras um pouco mais resguardada, assim como todos nós. Para mim essa é minha mãe. Para mim, a ideia 'essa é minha mãe' muitas vezes me cegava para como ela era. Meu pai dizia: "Ouça, sua mãe está cansada, lave a louça". Isso é uma coisa insana de dizer a um adolescente. *Essa é minha mãe, mamãe não se cansa, mães fazem tudo, é isso que elas fazem, não desmame minha mãe - mantenha a 'mãezisse' da minha mãe!* Ou seja, tomei minha mãe como certa. Eu comecei com a ideia de como ela é e o que ela faz, e aquilo se tornou um tipo de óculos distorcido pelo qual eu a percebia. Então eu desconsiderava a ideia de que ela estava um pouco cansada ou de que ela não estava se sentindo muito bem porque eu queria que ela continuasse sendo a 'mamãe'. Esse é um exemplo bem comum, mas que nos dá uma noção de como nos iludimos querendo manter a ideia de algo diante de uma evidência.

Vemos isso agora com o aquecimento global. Existem muitas empresas que estão mudando sua publicidade, das grandes empresas petrolíferas e assim por diante - 'trabalhando para um futuro melhor'. Eles estão injetando muito dinheiro para dar uma reviravolta no que fazem para fazer parecer melhor do que é, assim como as companhias de tabaco fizeram antes. Eles não querem mudar o que realmente fazem, mas querem mudar sua aparência, porque sabem que somos suscetíveis a acreditar em ideias. Então a função da prática da meditação é observar como você limita sua experiência do fenômeno pelo seu compromisso com as ideias. Digamos que você está se sentindo perturbado no exato momento. Você se senta, e começa a sentir-se muito infeliz e pensamentos perturbadores surgem. Você está perturbado: isso é tudo o que está acontecendo. Você não está morrendo, você não está caindo inconsciente, isso não é insuportável. Você não quer isso, você não gosta disso: isso é uma interpretação baseada em que existem outras coisas que seriam melhores. Então você tem uma escala de referência com a qual você está dizendo: *de acordo com meu esquema interpretativo, minha escala de interpretação, esse tipo de experiência é uma porcaria, é o fundo do poço, eu preferia estar feliz.* Mas você não está feliz. Então é muito difícil estar com a infelicidade que você está e que está surgindo em você. Você está preso em comparar e contrastar. Quando lemos nos textos do darma sobre estar presente, estar aberto, estar atento, isso quer dizer não entrar no julgamento, não tomar uma posição em relação ao que está ocorrendo, mas somente relaxar e estar com isso.

### **Vendo claramente**

Então isso levanta novamente a questão sobre o que é nossa mente e o que é nosso eu. Como uma pessoa, como um tipo de subjetividade - provavelmente para todos nós - diríamos: "eu não gosto de ser infeliz. Não parece certo. Não é assim que quero que a minha vida seja". Ou seja, quando a infelicidade está lá, ela parece ser absorvida por nós e se torna 'nós': *sou infeliz*. Não é que eu apenas esteja experimentando vários pensamentos ruins, mas *eu estou cheio de infelicidade, só estou infeliz, não tenho para onde ir, é horrível*. Então somos como uma espécie de tecido porque o tecido absorve. Se eu coloco o tecido na água, a água entra nele. O tecido é projetado para ser absorvente. Nosso ego é muito absorvente. É muito poroso. Então quando estamos cheios destas coisas que não gostamos, queremos nos livrar delas. E claro que isso seria o oposto de equanimidade, assumir uma posição: *isso é realmente desagradável, isso não é bom, preciso me livrar disso*. Mas se pudermos parar por um instante e somente ficar com isso, o que é isso? *É horrível*. Hã-hã, você está dizendo o que ele é. O que é isso? Então quando temos termos como vipassana, que significa ver claramente, significa tentar ver o que está lá, o que é o fenômeno, não qual a minha interpretação do fenômeno. A mente é nossa capacidade iluminadora que nos permite ver o que *é/está*. Quando interpretamos o que existe, adicionamos positivo e negativo a isso, especialmente conforme isso nos afeta. Então se você está andando pela rua e vê um cocô de cachorro você pensa: *eca, porque as pessoas não tomam mais cuidado com seus cachorros?* Se você está um pouco desatento e você pisa no coco, isso é algo totalmente diferente. Agora você fica: *que nojo!* É bem irritante porque chegou até você. *Isto está acontecendo comigo!* - não é algo 'lá fora'.

Portanto é a mesma coisa quando você sente que sua experiência está atacando você. Você tem que mudá-la. Agora o que você tem é o eu como sujeito, encarando sua própria experiência como um objeto. Isso faz sentido? *Eu não gosto destes pensamentos, são meus pensamentos, eles são eu, mas eu não gosto*. Então estou duplamente fundido no eu mas eu quero me livrar disto. Mas eu não consigo me livrar, então fico desamparado. E é nessa situação que muitas vezes as pessoas se movem em direção ao suicídio, porque se sentem encurraladas na situação. Não conseguem ver uma saída, e quanto mais pensam na sua situação, mais se sentem sem esperança. Então começam a acumular pílulas, ou pegam algumas lâminas de barbear, e começam a planejar: *como posso sair disso, não há como sair*. É porque elas estão completamente identificadas com o que eles entendem ser desesperança e a qualidade totalmente limitada de sua situação. Na verdade, 'minha vida não tem esperança' é um pensamento misturado com um sentimento. *Eu perdi tudo*. Essa é uma descrição precisa. *Eu perdi tudo*. Você ainda está respirando, ainda pode comer, ainda pode ver o céu. *É irrelevante, eu perdi tudo, você não consegue me ouvir, você não vê, não entende como isso é horrível?* Quando você se senta em uma sala com pessoas neste estado, o mundo está sendo evacuado. As qualidades do mundo, as riquezas, as possibilidades, está tudo desaparecendo, e estão vivendo somente em suas ideias. Agora, é claro, se você disser à pessoa: "você está intoxicado por uma ideia", eles ficarão ainda mais irritados. Eles dirão: "você não compreende! É assim!" Mas o 'isso' da desesperança, o desespero, é uma sequência de pensamentos, sensações, sentimentos, memórias. É um padrão que acontece junto. Tem uma intensidade, mas não é a definição final. Quando as

peças estão realmente prontas para se matar é porque pensam - *é isso: ponto final, é isso.* Aí se vê o poder do conceito com um piscar para a realidade.

### **Libertação na impermanência**

Na verdade, nós, como seres encarnados, estamos cercados por muitas, muitas possibilidades, podemos nos mover em diferentes direções. Novos começos são sempre possíveis, mas não se você se cega para a verdade com suas crenças intoxicadas em sua interpretação. Isso faz sentido? Essa é uma das grandezas da meditação, que, quando nos sentamos, mesmo que um pensamento ou sentimento ou sensação pareça realmente intenso, definitivo, verdadeiro, ele desaparece. Ele desaparece! Tudo bem, então isso é verdadeiro, e se foi. O que é mais importante, a verdade ou o desaparecimento? É por isso que Buda está sempre dizendo "impermanência! impermanência! Atenção ao sumir, atenção ao desaparecimento." Tempos bons se tornam ruins, tempos ruins se tornam bons. Amigos se tornam inimigos, inimigos se tornam amigos. Você odeia alguém e depois se apaixona por ele. Todo tipo de permutação é possível porque "inimigo" é uma interpretação, não um fato. Quando você não gosta de alguém você desenvolve uma atenção seletiva que privilegia, que destaca, suas qualidades negativas e torna suas qualidades positivas invisíveis. Outra pessoa diz: "Sim, mas eles não são tão ruins! Vamos lá, eles não são tão ruins." Mas: "Deixa eu te dizer, eles fazem isso e aquilo...!" O que significa: *cale a boca, eu tenho minha definição, eu sei.* Quando nos sentamos na meditação é isso que encontramos: a maneira com que nossa mente está dando uma leitura de valor definida à algo que está surgindo. Então você tem o potencial do pensamento e você tem sua interpretação, e quando esses dois se fundem parece ser 'como é', e então desaparece. Tanto a interpretação quanto o sentimento surgido desaparecem.

Nós podemos sentar mais um pouco agora. E enquanto fazemos isso apenas esteja presente com o que surgir, conforme ele surge e passa. Não tente direcionar sua experiência. Se você entrar em julgamento, se começar a se sentir muito mal ou muito feliz sobre algo, apenas tente relaxar um pouco o olhar, para oferecer uma espécie de espaço, para que você veja: *isso está se desdobrando no espaço da minha mente, como se sua mente fosse um palco de teatro.* Aí um padrão particular de pensamento aparece, e é a rainha e ela é muito imponente, então o bobo-da-corte surge, e então a criança correm. Portanto há todo tipo de evento surgindo e passando pela sua mente. Não bloqueie o tom do sentimento que está surgindo, porque alguns pensamentos evocam felicidade, alguns evocam tristeza. Fique com o frescor do que está acontecendo. A questão é, quando você começa a colar um momento no momento seguinte, você cria uma imagem. Ela se torna cumulativa e em seguida se torna densa. Depois aparenta ter solidez, verdade, validade. Mas, na verdade, acabou, esse pensamento se foi. Desde que nos levantamos essa manhã, quantos milhares de pensamentos e sensações tivemos, surgindo e passando? Portanto, nós apenas relaxamos e nos abrimos, e ficamos presentes com o frescor de tudo que está surgindo.

[prática de 15 minutos]

Tudo bem. Vamos fazer uma pausa agora e depois haverá tempo para algumas questões sobre qualquer coisa que tratamos até agora, ou outras questões ligadas à equanimidade.

## SEGUNDA SESSÃO

### **Nossa mente como espaço infinito**

**Pergunta:** Isso tudo é sobre não entrar muito nos pensamentos, mas também não se afastar muito deles. No dia-a-dia é muito fácil se fundir com os pensamentos porque é preciso agir - há pensamentos ligados à ação e você se funde a ela. Mas na meditação é o contrário. Agora pouco eu pensei em algo como, vamos ao zoológico olhar os animais, e os animais chegaram, andaram pela minha mente, e desapareceram, assim como você disse. Mas é meio intencional: eu me sento aqui e penso: tudo bem, vamos olhar, e então, a contragosto, eu entro no papel do observador. Eu perco este ponto entre se fundir e observar, sou apenas o observador do desfile. E o desfile é ótimo, mas eu não sou mais os pensamentos - estou bem longe.

**James:** Isso se relaciona com o que estávamos olhando sobre 'o eu' e 'a mente'. Quando você era criança, seus pais e professores diziam: "preste atenção! você precisa focar sua mente!" Você criou uma noção de que o pensamento é como uma espécie de tocha. Como se você estivesse acampando em uma noite escura, você pega e acende uma tocha, então consegue ver uma área delimitada. Em um círculo tudo é claro e todo o resto está no escuro. Então nossa atenção focada é assim. Ela tem a vantagem de você estar iluminando algo e assim você sabe mais ou menos onde você está, mas torna tudo o mais invisível. Este é nosso ego, nosso eu consciente: *estou olhando algo, preciso pensar nisso, preciso lembrar disso*. Temos também essa ideia sobre a mente, que a mente é como um palco auto-iluminado, ou um espaço. O exemplo tradicional é que a natureza, ou a realidade profunda, de nossa mente é como um espaço infinito. Não é algo que você pode encontrar em qualquer lugar, como algo. E surgindo nisso, como o sol surgindo no espaço, você tem a consciência. E a consciência, assim como a luz do sol, dá uma iluminação panorâmica. Tudo é iluminado pelo sol, então nossa consciência não é como uma tocha. Nosso ego consciente, ou identificação, é como uma tocha. Então se você tem um problema pra resolver, ou um ensaio para escrever, ou se está trabalhando com um programa, você reúne sua atenção em um tópico específico. Considerando que a consciência está apenas mostrando, mostrando tudo, igualmente.

Na prática da meditação, se nos tornamos muito intencionais, muito orientados para a realização, muito organizado na noção de que *eu preciso fazer progresso, ou, há algo que eu preciso fazer*, nós trazemos a qualidade focada da tocha, mas assim estamos sempre presos no 'eu sou o que está fazendo isso'. Então o desejo da prática em si é relaxar e confiar que nossa mente por si mesma está iluminada, que o que é chamado de clareza, a mente, revela tudo. E dentro dessa iluminação você pode focar, você pode ajustar, você pode destacar, que é o segundo nível de conceituação organizadora.

Por exemplo, se você andar pela rua aqui, há muitas e muitas árvores. Há carros, pessoas, folhas na calçada: há muito. E se você andar um pouco, fechar seus olhos e depois os abri-los, tudo está lá de uma vez, milhões de coisas estão imediatamente disponíveis. Então você começa a pensar sobre o que está acontecendo. Você pensa: *pra que lado eu vou? Ou; onde fica o ponto de ônibus?* Você pensa em algo em particular, e muito do campo da clareza imediata, da clareza não mediada, desaparece porque agora você tem uma preocupação

particular: *eu tenho que encontrar o ponto de ônibus, eu não sei onde é. Você olha ao redor, algumas pessoas estão vindo. Quem tem um rosto amigável, pra quem eu poderia perguntar, quem parece saber?* E você está fazendo todos esses micro- julgamentos, está trazendo sua atenção focada na seleção de um objeto, uma determinada pessoa aqui, mediada por seu esquema interpretativo de quem pode ser amigável, quem lhe daria uma resposta honesta, e assim por diante. Estamos avaliando. Na maioria das vezes, o que chamamos de atenção consciente é uma avaliação.

Em tibetano é um pouco mais fácil porque eles têm um verbo básico 'shepa', que significa 'saber'. E eles têm partículas que são colocadas em relação ao 'saber' básico. Você tem 'yeshe', 'ye' significando original ou primordial. Então 'yeshe', que muitas vezes é traduzido como lucidez primordial' ou 'saber original', se refere à qualidade de saber o que está lá antes que algo seja feito com ele. É uma espécie de eterno frescor, o simples registro do que existe, assim como quando você abre seus olhos e as árvores, os carros, a chuva, o brilho do sol - tudo - está imediatamente ali. Você não sabe 'o que é' porque 'o que é' é estabelecido por um modo particular de pensar. Se um cão ou um pássaro ou uma formiga estivessem na mesma rua, pensaríamos: *bem, eles estão na mesma rua*. Mas suas experiências seriam diferentes: isto é, suas experiências seriam mediadas pela natureza de seus órgãos de sentidos, o que eles são condicionados a destacar como importante. Então os cães são mais interessados em cheiros, formigas claramente captam a comunicação química quando esfregam suas antenas uma na outra. Há todo tipo de comunicação acontecendo das quais não temos acesso.

### **Como nos apoderamos do mundo**

Mas nós, como seres humanos em nossa delusão à dominação do mundo, imaginamos que nossa percepção é a verdade do mundo, que é uma das razões pela qual temos tantos problemas. Assim, a consciência, como usamos a palavra no inglês, torna-se uma tradução para 'namshe' ou 'namparshepa'. Nampar significa 'uma forma', então namshe, consciência, significa 'conhecer formas', saber alguma coisa. É sobre apreensão, como você se apodera do mundo. Como você se apodera do mundo tem dois aspectos: tem a cognição simples (identificação), e então tem um tom de sentimento (um componente emocional). Então, esta manhã quando eu estava tomando café lá em cima havia uma tigela com várias frutas dentro. Na percepção inicial há uma forma com cores. Antes mesmo de pensar em 'fruta', é apenas: ah! tudo isso! - vem tudo de uma vez. E então você entra na consciência identificatória e pensa: *isso é uma pera, esta é uma maçã, isso é uma laranja*. E então isso é imediatamente flexionado, como esfregar azeite em farinha para fazer uma focaccia: você massageia o tom do sentimento do que você gosta e do que não gosta naquilo. E aí você pensa: *eu quero uma pera, hum, tem maçãs... não, vou ficar com a pera*, é como se a pera estivesse se tornando grande e a maçã se distanciando.

Então o tom de sentimento de nossa existência é muito, muito importante, porque faz parte de um tipo de seletividade não muito consciente que acontece. Então, quando apreendemos algo, digamos, *eu quero comer uma pera*, é uma **formulação**, é uma formação, não apenas da **perisse** da pera, que a torna figurativa - agora está no primeiro plano - mas está me formulando. Portanto agora eu sou uma pessoa orientada-a-pera e se alguém diz: "ah, você quer tentar essas outras frutas? são ótimas." "Não. Não, vou ficar com a pera." Então estou

**Commented [2]:** Traduzido de 'form-ulation', palavra que, no original em ingles. foi separada para destacar o radical da palavra: 'forma'

**Commented [3]:** Do original em ingles "pear-ness", sem tradução literal para o portugues. Pode ser traduzido como 'a essencia da pera, a característica de pera' ou, usando a linguagem informal da oratória utilizada pelo autor, simplesmente 'perisse' (pera + isse).

sendo formado por meio dessa constelação particular de fatores identificatórios. Estou padronizando a mim mesmo, assim como padronizo o mundo. Nesse momento 'pera' tem mais valor para mim do que 'maçã'. Esse nem sempre é o caso, mas por algum motivo, *ah sim, eu quero a pera.*

Assim, eu me apoderei de um aspecto do mundo e o separei da conectividade com todo o resto. Quando estamos fazendo a prática da meditação, isso frequentemente ocorre: alguma característica se torna importante para nós, e à medida que ganha importância, o conteúdo emocional, o conceito do tom-de-sentimento, se torna fundido a isso. Então não é apenas que isso é interessante, mas é interessante porque *eu gosto, ou não gosto. Você tem, por assim dizer: aqui está o objeto, aqui está o sujeito. Mas minha experiência é a unidade do sujeito e objeto. Então, acho que estou pensando em tomar um pouco de água, e essa água é neutra. Há também um pouco de suco de maçã que eu poderia tomar, mas eu escolho água. Então, nesse sentido, a água não é neutra: a água é privilegiada em relação ao suco de maçã. Isso é mais figurativo, mais presente, mais imediato para mim.*

### **Conhecendo nossa seletividade**

Assim, o potencial aberto do que é possível se torna redefinido de acordo com minha participação. Cada passo que você dá na vida revela uma nova perspectiva. Isso faz sentido? Se você está andando pela rua, cada passo que dá - seu corpo está levemente inclinado, seu olhar está levemente inclinado - e há uma nova revelação do que se apresenta. Mas nós não entendemos a coisa toda: nós entendemos 'nossa opinião'. Os tibetanos têm uma palavra bonita: 'rangcha'. Significa 'sua fatia', sua parte. Assim o mundo é cheio de muitas e muitas coisas, mas você tem sua parte. Há calçados que você nunca usaria. Você vai na loja, há tantos tipos de roupas que você nunca usaria - impossível! Você entra no supermercado e há todo tipo de alimentos, e você não os compra - não é a sua parte. Você vê na prateleira, vê outras pessoas comprando, e pensa: *boa sorte para você... não para mim.* Então, desta forma, estamos vivendo em seletividade a todo o tempo: é isso que o ego significa. Se sua existência está totalmente condicionada por essa seletividade com base em seus próprios critérios pessoais, suas formações de hábitos e assim por diante, o mundo que você recebe é o seu mundo. Você pensa: *estou fazendo minhas escolhas 'no' mundo;* mas você não tem qualquer acesso 'ao' mundo porque você já o pré-formou em 'meu' mundo - porque você não poderia imaginar colocar aquele vegetal em sua cesta de compras. *Eu não como isso, não gosto, não é para mim. Outros comem, mas não é para mim.* Portanto você tem uma edição que é anterior à consciência - *é normal eu usar esse tipo de roupas, falar com esse tipo de pessoa, fazer esse tipo de coisa, é assim que sou.* Olhamos para nossos amigos, para as pessoas que conhecemos e as reconhecemos: *ah, é você, você é assim. Você é 'assim'.* 'Assim' significa uma comparação<sup>2</sup>, não é? Então eu tenho um modelo, tenho uma imagem de você e de como você é agora. E penso: *ah sim, você é assim, é assim que você é, vamos lá, esse é você.*

<sup>2</sup> [N.T] Do original: You look 'like' that. Em inglês o termo 'like' é usado em comparações, podendo ser traduzido como 'como'. 'Como' faria mais sentido em português, significando comparação, mas não gera tradução compreensível para a frase 'Você é assim'.

Isso significa que 'você' é essa gama de escolhas: você se manifesta conforme as escolhas que faz - dos filmes que assiste, os lugares que vai, o tipo de livros que lê, o tipo de pessoa com quem você anda. Essa seletividade é o que chamamos de ego. O ego é o seletor porque o ego é o ponto, o ponto de entrada, no campo aberto de potencial onde eu digo 'gosto', 'não gosto', 'para mim', 'não é para mim', e isso está acontecendo tão rápido que nem estamos conscientes de fazê-lo. Então, é com isso que estamos envolvidos na meditação. Estamos começando a nos tornar mais conscientes de nossa seletividade e como ela opera, porque o que está surgindo é um pensamento e tem uma valência, uma carga, para nós de acordo com nossa própria disposição particular. É por isso que, de certa forma, temos sorte de estarmos em uma sociedade capitalista consumista, porque temos tantas opções na loja e podemos realmente ver: as pessoas personalizam a si mesmas. Eles são personal-lizadores. São pessoas que compram coisas, mas também formam e modelam a si mesmas através de suas escolhas. Se você reconhece como faz isso externamente, e pode realmente ver: *como eles podem usar isso, como eles podem achar que é uma coisa boa de usar? - choque! - eu não poderia usar isso*; então agora você está tendo uma noção da forma de si mesmo. Então veja, na meditação é exatamente a mesma coisa, que você tem uma atenção seletiva, um preconceito. Então isso nos traz de volta à equanimidade, equanimidade significando "sem preconceito", sem preconceito para apoiar os amigos, sem preconceito contra os inimigos, sem viés, sem dizer: *isso é intrinsecamente melhor do que aquilo*. Assim, eu gosto disso porque eu gosto. Isso é tudo. Eu não gosto porque é melhor, ou o melhor, ou o mais importante, ou o mais digno. Eu gosto, só isso. Não há verdade em minha escolha a não ser 'porque eu gosto'. Não há uma condição essencial subjacente. *Pêras são melhores do que maçãs. Pessoas que comem maçãs - bem, você deveria desconfiar um pouco delas, são meio estranhas. Você sabe, elas podiam escolher a pêra, mas dizem: 'não, eu quero uma maçã...'* Isso já nos permite saber algo sobre elas, não? Nós fazemos isso. Isso levou a muitas situações de guerra. Todas as guerras começam com um nome: amigo, inimigo, terrorista, pessoa superior, pessoa inferior, 'um de nós', 'um deles'. É tudo sobre categorização.

Assim, a natureza da consciência, esse saber que toma as coisas, que molda e apreende, é o veículo do poder, do poder pessoal no mundo, porque *eu sei o que eu gosto, sei o que quero fazer, sei como quero viver*. Isso te dá um meio de modelar e encontrar seu caminho na vida, mas também é bastante cego, bastante sem visão, porque você já está escolhendo as coisas que se encaixam no seu perfil e está rejeitando outros fatores.

A função da meditação é tentar relaxar dessa tendência seletiva e estar com o que surgir. Assim, os textos dizem: "nem adotar, nem rejeitar". Ou seja, a própria mente, nossa lucidez básica, nossa presença básica, é pura e completa desde o princípio. Este é o significado do termo 'dzogchen'. 'Dzogpa' significa completo, 'chen' significa ótimo. A 'ótima completude' significa que a mente não tem falta. Nosso senso de falta vem do ego, da nossa autoformação, que é um padrão dentro de nós mesmos. E é claro que não nos falta apenas uma coisa: momento a momento nos faltam coisas diferentes. Nos falta companheirismo, ou nos falta alimento, nos falta uma noção de onde vamos dormir a noite, ou o que quer que seja. Há muitas coisas que o ego não tem acesso, porque é um ponto de vista pequeno. A lucidez é uma vista panorâmica e, portanto, não se incomoda pelas coisas do ego. Esta é a diferença: a mente do Buda, que também é nosso potencial, é aberta e disponível, enquanto nós somos um tanto fechados e seletivos.

Commented [4]: O autor usa a composição da palavra "custom-ers", para explicar sua idéia de que as pessoas se personalizam. 'Customer', em português, é 'cliente'. Mas, no ingles, o radical 'custom', quer dizer personalização.

Agora, queremos ser fechados e seletivos enquanto estivermos tentando nos proteger porque *'quem eu seria se fizesse o que você faz, eu sou eu porque não faço o que você faz, você é você e é por isso que faz essas coisas então se eu começasse a fazer isso eu não seria eu'*. Sabe, essa é uma das coisas que as pessoas experimentam em seus relacionamentos, de que há uma pressão de alguma forma para confirmar a validade das escolhas do parceiro. Mas isso não parece certo. Parece certo para ele, é por isso que ele quer ser assim. Mas você tem algumas ressalvas porque você não quer ser desse jeito. Você gosta dele, mas não quer ser ele, porque você é você. Então o ego é uma espécie de sistema de monitoramento auto referenciado pelo qual estamos mantendo a continuidade de quem pensamos que somos. Isso faz sentido? Então veja bem, é isso o que opera na meditação: quando nos encontramos atraídos por algumas coisas e não por outras, e é [estalo dos dedos] - não tivemos a chance de pensar sobre isso! E isso está no cerne da meditação.

Normalmente, temos que pensar. Damos sentido ao mundo. Dizemos: "espere um minuto, me deixe pensar sobre isso". E você percebe essas variáveis e meio que vê como elas podem se encaixar - *tudo bem, sim, eu poderia fazer isso*. Você está compondo, como um músico compõe. Eles entendem as notas e as colocam juntas para obter uma sequência musical. Assim, pegamos as possibilidades da situação e as colocamos juntas. Algumas rejeitamos, outras destacamos, e assim temos essa melodia particular do momento. Mas, é claro, enquanto você está fazendo isso você está fora de jogo, você foi para seu escritório ou estúdio, para pintar ou escrever ou refletir, e depois você volta para a vida. Mas na vida você não pode fazer isso (como você estava indicando), você tem que responder. Se minhas respostas estiverem vindo do meu sentido de ego, elas serão desencadeadas por vibrações de desarmonia ou harmonia. Essa possibilidade específica harmoniza com minha noção de quem sou, ou parece ser contrária? E se for contrária, é emocionante, expansiva, esperançosa? Ou é provocadora de ansiedade - *ah meu deus, não acredito que pude fazer isso, isso não era eu!* Você sente isso nas entranhas, não sente? É uma espécie de coisa visceral: *como eles fazem isso?* É imediato: *eu não!*

### **Eu e o outro, os gêmeos siameses**

Então 'eu' / 'não-eu' é como estamos editando o mundo: do ponto de vista do ego. Porque, na verdade, de acordo com os ensinamentos, a verdade do nosso mundo é não-dual. Isso significa 'não dividido'. Não existe o eu e o outro. O eu e o outro são gêmeos siameses, estão sempre se movendo juntos. Então queremos dizer: *ei, sou apenas eu, sou independente, sou somente eu, apenas me deixe em paz, pare de me dizer o que fazer, eu sou eu*. E no próximo minuto estamos sozinhos - *ei, você quer ir ao cinema, ou vamos tomar um café?* Porque eu quero estar com você, mas nos meus termos, o que é um movimento meio impossível, não é? E é por isso que meio que nos esfregamos um no outro o tempo todo, temos incompreensão. *Por que não podemos ser sempre fáceis? Olha, nós tivemos uma ótima noite - vamos tentar viver assim!* E no dia seguinte você está brigando no café da manhã... porque manter a harmonização é complicado se for a harmonização de padrões, porque, como vimos antes, não estou fazendo a mim mesmo: estou me descobrindo sendo assim. Me pego pensando, me pego dizendo alguma coisa. Não há uma pequena fábrica dentro de mim produzindo isso. Eu não sei o que vou dizer antes de dizer, não sei como vou andar antes de começar a andar. Depende das circunstâncias.

Assim, cada um de nós é emergente. Estamos emergindo no campo das possibilidades. Ou seja, como emergimos é influenciado por fatores externos e internos. Eu não estou 'me fazendo'. Não sou um agente, o fazedor de mim mesmo, e ainda sim nosso senso de identidade do ego me diz: *é minha vida, vou viver do meu jeito, esse sou eu, é assim que eu sou*. Isso é viver uma mentira, e é assim que vivemos. Os tibetanos têm uma palavra para isso - 'rang sang', que significa auto-engano, que afirmamos sermos indivíduos autônomos e, no entanto, vivemos em interdependência. Afirmamos estarmos tomando decisões pensadas, autodefinidas - *é isso que vou fazer, é assim que sou* - e, ainda assim, de alguma forma, estamos nos movendo como algas no oceano. Você pode apenas ver: a alga presa à rocha e a maré se movendo, e está se movendo de um lado para o outro, brilhando e correndo sobre outras folhas de algas marinhas. Somos assim com outras pessoas. Nós sentimos isso e então eles sentem aquilo, e pensamos, *tudo bem*, e agora sinto algo diferente. Estamos inacabados, somos um trabalho em andamento... e ainda assim: *eu sou eu*. Esta é uma contradição primária que cria tantos problemas para nós: eu deveria conhecer minha própria mente. "O que você realmente acha? Nós temos um problema em nossa relação. Me diz o que realmente quer." É uma coisa horrível quando alguém diz isso pra você. "Você realmente me ama?" "Algumas vezes, 20%, 100% às vezes... muda muito." A vida é assim - a vida é assim. Mas você não pode dizer isso porque a honestidade nos destruiria. "Às vezes você é tão horrível que eu gostaria de nunca mais te ver de novo!" Realmente não ajuda um relacionamento se você diz isso demais. *É verdade!* Então para manter o relacionamento você suaviza, traz a fábrica de docilidade. Essas coisas são realmente complicadas. Então quando vemos que realmente não queremos a verdade - não queremos a verdade! - queremos a imagem, porque o eu é uma imagem.

Então, trazendo de volta a questão da meditação, por causa dessa flutuação incessante, se estamos situados em nosso ego, seremos puxados para uma manipulação artificial para tentar manter os padrões com os quais estamos familiarizados. Mas se pudermos relaxar e nos abrir, e apenas permitir que o que está surgindo seja o que é, então vemos que vem e vai e que não me definiu. Está presente como parte da minha experiência, mas não me definiu.

A definição é muito difícil para nós como seres humanos. Por exemplo, se você sente que está um pouco para baixo e vai ao médico e recebe um diagnóstico de depressão, e ele quer lhe dar alguma medicação, isso é muito problemático. Porque o médico provavelmente não teve muito tempo para vê-lo e precisou chegar a uma formulação, ele precisa dar forma ao relato que você está dando da sensação do seu corpo e o tipo de pensamento que tem quando acorda de manhã e por assim vai. Então ele está tentando obter um padrão, que lhe permita fazer o diagnóstico, com base no qual pode prescrever. E assim ele está predisposto a procurar pelos sinais que vão validar o tipo de diagnóstico que ele vai apresentar. Existem muitos outros fatores em sua vida. Você pode perguntar à pessoa deprimida: "alguma coisa boa aconteceu ontem? O que você gostou de comer ontem?" "Ah, eu comi um pouco de chocolate. Estava delicioso." "Ah, me fala sobre isso." "Bem, era um chocolate suíço, eu adoro chocolate suíço." Então a pessoa começa a tagarelar sobre isso e - ah! - há todo um outro caminho de experiência operando para essa pessoa. E assim a definição global de depressão começa a se abrir, e é um dos muitos sabores da experiência dessa pessoa. Mas você não pode fazer nada com isso como um diagnóstico. Então você tem que editar para obter a aparente clareza do diagnóstico definido. E isso está realmente no cerne disso tudo: se você

está 'dando sentido às coisas', se você está descobrindo o que está acontecendo, você está destacando algumas características e escondendo outras.

Na meditação queremos ir em outra direção e apenas permitir que tudo seja como é. Sem corrigir, sem moldar, sem modificar: deixar que se mostrem. Nossa interpretação é um apego, é o que nos apegamos depende do nosso sistema de tomar posse. Se você fosse uma águia - as águias marinhas conseguem mergulhar e apanhar peixes no mar - elas colocam suas garras, suas unhas nele e voam segurando esse grande peixe que está se movendo. Não podemos fazer isso. O peixe simplesmente escaparia entre nossos dedos porque não temos garras. Portanto, como você pode tomar posse das coisas faz a diferença. Se você vê um caranguejo no mar, ou uma lagosta, eles podem pegar coisas específicas. Mas nós temos essas mãos maravilhosas, podemos pegar muitas coisas com muita delicadeza.

Então, se você olhar para si mesmo, como você se apodera do mundo? Se você imaginar mãos mentais, como elas seriam? Algumas pessoas podem ter ciúmes e elas simplesmente pensam: *eu sinto ciúmes*. Outras pessoas têm pavor de sentir ciúmes. Algumas pessoas podem ficar com raiva, outras têm pavor de ficar com raiva. Elas querem ser legais, tentam agradar as pessoas o tempo todo. Algumas outras pessoas dizem: "bem, estou de mau humor, o que você esperava? Estou de mau humor, resolva isso você mesmo, estou de mau humor". E outras dizem: "oh, eu não queria te chatear. Sinto muito..." E elas começam a suavizar de novo. Então, o que podemos permitir em nosso prato como minha experiência? Na meditação estamos tentando ter um prato cada vez maior, para que possa ter azedo, doce, amargo, duro, algum sabor apimentado... Todos os tipos de sabores diferentes estão ali, como uma paleta com diferentes cores nela. E todas estão ali e são todas válidas enquanto cores. Então todos os nossos humores são como cores. Podemos estar deprimidos, zangados, confusos. Podemos nos sentir estúpidos, nos sentir traídos, sentir todo tipo de coisas, e então elas se vão. Elas surgem e vão. Mas se não as aceitamos, ou se tentamos escolhê-las, esse compromisso, esse apego, se apodera delas.

Portanto aqui está este abridor de garrafas. Se eu o pegar, eu o tenho. Mas é óbvio que me pegou porque agora [largando o abridor de garrafa] minhas mãos estão livres. Se eu quero ter isso, onde está minha liberdade? Perdi minha liberdade ao pegar o objeto. Então esse é um exemplo simples de ver em sua mente: quando você pega um pensamento ou um sentimento e entra nele, você o pegou, mas na verdade ele pegou você porque agora você está preso nele, e seu potencial de se mover em diferentes direções se perdeu. É isso que o budismo diz sobre o apego, que você limita a si mesmo. Na medida que você pega algo você perde este potencial. Então quanto mais fixado você se torna na sua própria forma, ou em como você quer que outras pessoas sejam, mais você abre mão da sua liberdade. Você pode pegá-lo [pega um objeto] mas tem que largá-lo: você tem que largar.

É aí que chegamos à impermanência. Todo pensamento que chega, está indo, se vai. Deixe que vá. Se você o deixa ir, tem sua mão de volta, mas se você se agarrar nele, não tem nenhuma liberdade. Você fica preso em pensamentos, reflexões, preocupações, dando voltas e voltas e voltas. Portanto deixe o pensamento ir porque os pensamentos vão, deixe o momento ir porque os momentos vão. As coisas vêm e vão. Os relacionamentos funcionam bem por um tempo, então se tornam difíceis, depois um pouco mais fácil. É assim que nossa vida está pulsando. Chegar a uma conclusão final, dizendo: *não tem esperança, sabe, nós estivemos juntos e não deu certo, é o fim* - o que você fez foi formular algo, trouxe uma forma

definida para a situação. Duas pessoas, ou uma situação familiar: é um sistema de grande potencial. Mas o potencial se tornou fixado em certas visões sobre a outra pessoa. "Sabe, você me irrita tanto, você sempre faz isso." Se você é terapeuta, quando ouve "sempre", um grande alarme toca, porque ninguém é sempre nada. Mas quando você realmente não gosta de alguém, começa a dizer "você sempre faz isso. Você sempre diz isso! Porque sempre diz isso?" Não é verdade, mas é assim que parece, porque o que realmente está dizendo é "me sinto sob ataque quando você age assim, não posso ser eu mesmo em relação a você"

Quando você aplica isso à meditação, trata-se de formulação, de solidificação, de manter a continuidade de padrões. Mas, na verdade, os padrões se dissolvem, portanto a liberdade começa com a confiança na impermanência. Os textos de Dzogchen falam sobre a auto-libertação dos fenômenos. Isso significa que você não precisa continuar editando seu mundo, porque suas boas experiências vão desaparecer, e suas experiências ruins vão desaparecer. Ambos desaparecem. Bons tempos vêm e vão, maus tempos vêm e vão. Então se você ficar aberto e relaxado, ao invés de ser pego como o ator principal do drama de sua vida, você se torna como o palco iluminado no qual esses vários dramas estão ocorrendo e movendo, e você é tanto, simultaneamente, o palco, a iluminação, o movimento da atuação, e o público, porque você também é o observador. Tudo está operando ao mesmo tempo.

### **Definição, crença, neurose**

Pergunta: Percebo que tenho uma tendência a desenvolver uma espécie de atitude de superego: *quero estar disponível*. O que não é verdade, porque, por exemplo, em grupos muitas vezes eu costumo sentir: *ah, está se tornando demais, está ficando muito barulhento, é muita gente, me sinto desconfortável*. Então o que eu entendi é: tudo bem, se eu perceber isso, então meu sentimento de desconforto é apenas 'algo'. Então venho a um outro nível, porque então digo a mim mesmo: *eu deveria estar feliz entre vocês sendo infelizes*. O que também não é verdade, porque eu reajo, nem sempre, mas então fico ausente, ou mal-humorado, ou começo a choramingar, fazer um pouco de drama, coisas assim. Como agora no final, quando você mencionou novamente sobre estar relaxado, eu pensei: bem, talvez seja uma espécie de posição dupla: como estar relaxado com não estar relaxado, como relaxar em "me dar conta de que não estou relaxado, e relaxo em não estar relaxado".

James: Aham, exatamente. Então, a imagem tradicional que aponta para isso é o espelho e o reflexo. O espelho está sempre aberto e vazio, mas se preenche de diferentes tipos de reflexos. Então sua mente, como a luminosidade, como seu tipo básico de estar-aqui, o fato de que a vida está acontecendo, é apenas "*ah! há isso e isso e isso*", esse tipo imediato de 'aqui está' é como o espelho: está apenas mostrando o que está ocorrendo no momento. Os padrões do reflexo estão mudando e você não está no comando deles. E o reflexo não danifica o espelho, mas parece danificar o ego porque o ego é como um tecido - ele absorve o reflexo, absorve o momento em que *estou me sentindo desconfortável*, e isso se torna uma espécie de definição totalizante de mim: *todo mundo aqui gosta um do outro e se conhecem e são todos muito amigáveis, mas eu me sinto meio estranho...* Agora estou nesta pequena bola de mim mesmo. E sou como um médico ruim, fazendo um diagnóstico falso. Estou dizendo "isto é terrível, não deveria estar acontecendo". Estou super privilegiando a qualidade do sentimento e usando o sentimento como definição do objeto.

A criança diz “eu não posso comer isso, é horrível!” ‘Não consigo comer’ é um sentimento subjetivo. ‘É horrível’ é uma objetificação do sentimento subjetivo. “Não é horrível. Se você comer não passará mal, não vai morrer. Só não é o tipo de sabor que você gosta. Você pode aprender a comer coisas que não são do seu gosto, porque vamos visitar sua avó no domingo, e ela vai cozinhar algo. E você não pode dizer a ela o que vai comer ou não vai comer. Isso é falta de educação.” Então, você está acostumado, mas eu não sei se as pessoas se atrevem a fazer isso mais. Mas, quando eu era criança, a função do superego na sociedade dizia: “Coma o que estiver em seu prato.” E agora tantas crianças se tornaram comedores exigentes. Eles dizem “não posso comer isso”. Porque o que eles estão fazendo é, estão pegando o sentimento subjetivo e projetando-o no objeto: *o objeto é horrível*. O objeto não é horrível, estamos comendo-o, é bom. Você não gosta, então se o seu não gostar for permitido que cresça, vai se tornar uma definição total da verdade do mundo. E quanto mais expando isso, mais estou aprisionado. Isso faz sentido? Porque quanto mais eu tenho o direito de dizer “Não posso comer isso, não vou comer isso, não vou fazer isso”, mais estou restringindo meu mundo. Não posso sair e ficar aqui.

Eu supervisiono muitas terapias infantis e muitas crianças agora não podem dormir na casa de seus amigos porque “eles vão me dar coisas que eu não posso comer, não posso comer lá. Não, eu não como isso”. Apenas coma, não é veneno, eles não vão te dar veneno. “Não, mas eu não gosto”. Você não gosta? Qual é o estado, qual é o valor que deveríamos atribuir ao fato de você não gostar? Então isso poderia ser como uma pequena parede que você passa por cima: *eu não gosto, mas de qualquer forma vou comer*. Ou você poderia deixar essa parede se tornar maior e maior e maior: *eu não gosto, não posso, você não pode me obrigar, não vou comer, é horrível ...!* Hiperventilação, birra... não é muito divertido estar próximo disso. E as crianças, em sua onipotência, estão se tornando completamente impotentes. Elas estragam toda a família. Você consegue isso com distúrbios alimentares e com todo tipo de coisa.

Então é algo como: qual é o estado, qual é o real valor do que está surgindo em minha mente? Quando estamos meditando e diferentes pensamentos e sentimentos estão surgindo, quando falamos sobre equanimidade, estamos dizendo que podemos permitir que seja como é. *Não estou no comando, eu não fiz o mundo, é assim que ele é, não preciso reagir*. O espelho não é danificado pelo reflexo: esse é o ponto básico da meditação. Se relaxarmos no estado do espelho, na abertura do espelho, serão apenas reflexos indo e vindo. Estão lá. Quer dizer, o reflexo está no espelho, é muito, muito íntimo. Você sente algo dentro de você, sente em sua barriga, em seu coração, e então desaparece. E então outra coisa aparece, e outra coisa aparece, e outra coisa aparece. Não foi um momento final, definitivo. Mas se você investir nisso com uma verdade especial, com um tom de sentimento forte, então parecerá impossível, *eu apenas não posso, não posso...* e você está aprisionado. Você foi para uma prisão por causa da atribuição de um significado. O significado não está no objeto - está vindo de você. Assim, você projeta limitação no mundo e fica ainda mais limitado pela limitação que você experimenta lá fora. Isso é muito, muito trágico.

**Pergunta: Não é apenas mais um nível, que é também um reflexo?**

James: Correto, é apenas mais um reflexo. Digamos que você vá a uma festa e esteja se sentindo desconfortável e triste, a possibilidade é que outras pessoas possam ver que você

está desconfortável e triste, mas a questão é que *eu não quero que eles saibam disso, quero que eles me vejam de outra maneira*. Ou seja, quero ser capaz de iludir outras pessoas passando uma falsa imagem de mim mesmo. Eu quero esconder a verdade da minha existência. Agora, cada um de nós, penso eu, já fizemos isso em nossa vida. Portanto, a questão é: o que eu ganho escondendo a verdade da minha vida, falsificando minha experiência? Poderíamos estar ali, parecendo tristes, e alguém poderia chegar e perguntar: "Você está bem? Quer conversar?" E eles tiram você de si mesmo. Mas para que eles me tirem de mim, eles tem que se aproximar o suficiente para sentir a minha vibração. *Mas eu não quero que eles façam isso porque é muito embaraçoso que eles saibam que eu me sinto amedrontado ou constrangido ou inútil, ou que não sei dançar, que não gosto dessa música, que não conheço ninguém*. Eu tenho me encolhido, então estou me diminuindo. E eles dizem: "Oh, você parece um pouco encolhido. Converse comigo e vamos crescer um pouco juntos."

Aí vemos como o medo nos controla tanto, e que o ego é uma imagem. O ego é na verdade como um fetiche. Um fetiche em seu significado tradicional é geralmente um pedaço de madeira, e tradicionalmente pregos eram muito usados em um fetiche. Você martela o prego, pois o ferro tem um significado muito profundo na magia no movimento da Idade da Pedra para a Idade do Ferro. E o pedaço de madeira com os pregos, e talvez algumas sementes de kauri para os olhos, ganham um significado particular. Isso é muito interessante para a arte: você tem uma construção que é então considerada como sendo inerentemente significativa. É um movimento duplo, é como uma repressão freudiana, que é exatamente o que se obtém com os tankas tibetanos e com estátuas. Quando você pinta uma tanka, em um certo momento, no verso você coloca OM AH HUNG, as sílabas sementes de corpo, fala e mente. Então você pinta nas pupilas dos olhos e quando os olhos são colocados você acredita que a deidade está agora presente. Se torna um ícone como no sistema ortodoxo grego. Eles tem uma maneira muito semelhante de fazer isso. O mesmo com uma estátua: você faz a estátua, faz muitos mantras e longos mantras dharani, e os coloca dentro da estatua, então faz uma consagração e convida deus para vir morar na estátua. E agora a estátua não é somente uma ideia sobre algo em outro lugar, é a presença viva, e é por isso que as pessoas fazem prostração à estátua. Eles não estão fazendo prostração para um pedaço de metal, mas ao que está vivendo lá. Então é uma relação de fetiche. Construímos artificialmente a estátua e então a tornamos inerentemente significativa. É um movimento duplo.

E o principal a ver é que isso é paralelo ao que fazemos em nossas neuroses. Fazemos algo importante, e então pensamos que é inerentemente importante. Por exemplo, eu tenho ouvido inúmeras histórias de trajetórias, particularmente de meninas que começam a se cortar. Há a primeira coisa quando elas estão um pouco chateadas e fazem alguns cortes, e então começam a ver, *isso é algo que eu posso fazer. Primeiro acontece quando estou de mau humor, e ouvi outras garotas na escola falando sobre isso, e então comecei a me cortar, e agora é algo que faço. Então estou sentada na escola o dia todo só esperando para chegar em casa, e pensando que vou ao banheiro e pegar a lâmina. E vou colocar desinfetante e um curativo, e vou usar uma camisa de manga comprida para minha mãe não ver...*, planejando todo tipo de coisa que elas irão fazer. Cada vez, mais de sua energia psíquica está sendo investida nessa performance ritualizada. Estão tornando isso real para si mesmas. Assim, quando chegam em casa, sentem uma necessidade absoluta de fazer isso. Isso é algo artificial que foi feito parecer intrínseco. Parece estar surgindo para mim como uma necessidade absoluta, mas é um comportamento aprendido: essa é nossa vida.

Quando éramos pequenos não falávamos nossa língua materna. Então começamos a tropeçar na linguagem e nos tornamos fluentes, como um rio fluindo. As palavras simplesmente vem através de nós. Assim, a linguagem, que era 'outra' para o bebê, começou a se tornar 'eu' e agora é completamente 'nós': nós somos linguagem. E a linguagem é um conjunto de convenções. É inteiramente artificial, os significados que são atribuídos a sons particulares. Não há correlação direta entre som e significado. É artificial. Mas quando falamos e é uma linguagem que entendemos, então, *ah sim, entendi, sim!* Parece dado, parece verdadeiro, mas é uma construção.

Então, quando começamos a olhar para nossa mente e esses pensamentos, vemos que somos criadores da prisão, construímos essas barreiras de nosso sistema de crenças e vivemos dentro delas e acreditamos ser real. *Eu não posso fazer isso, eu não sou assim.* Por que não? Você pode fazer qualquer coisa. Se outros seres humanos fazem, você pode fazer. Há todo tipo de coisas que as pessoas fazem. O que está nos impedindo de fazer? Uma ideia. Porque eles fazem o que fazem? Foi um pensamento. Você vê pessoas (eu só vi homens), que fazem uma linha pontilhada tatuada no pescoço que diz "corte aqui". Coisa interessante, incrível. Porque você faria isso, tatuar uma grande teia de aranha em seu rosto? Porque você faria isso? Foi uma ideia que lhes veio à cabeça. Essencialmente, eles querem dizer a todos; *sai fora!* E é muito mais rápido colocar a teia de aranha em seu rosto, não precisa falar nada. É agressão: *me deixe em paz, não gosto de você, odeio tudo, não sou um de vocês, sai fora e morra, foda-se.* Eles foram apanhados por um pensamento. A formação da agressão se manifestou nesse simbolismo, que à vista em seu rosto toda vez que os vê. Isso é uma ideia. Então, isso nos leva de volta aos fenômenos - frescos, em movimento, em mudança - e então você pega uma ideia - *eu gosto, eu não gosto, eu posso, eu não posso* - e pode tomar o formato de uma tatuagem, que agora está permanentemente marcado. E seu potencial como pessoa está marcado. Se você for a uma entrevista de emprego com aquela tatuagem em seu rosto, não parece muito bom. Você se marcou, fez de si mesmo um estranho.

Então este é um exemplo muito visível. Mas internamente, você pode pensar em suas tatuagens internas, se quiser, de suas crenças sobre si mesmo: *você sabe que eu não gosto de pessoas, as pessoas vão rir de mim, eu não saberia o que dizer*, todos esses tipos de pensamentos socialmente ansiosos. São apenas ideias. E então alguém conversa com você e você relaxa e tem um momento razoável. Mas se você tivesse permanecido na formação do pensamento, estaria aprisionado. Por isso na meditação queremos deixar o pensamento estar lá e ver que ele se vai, porque se você puder ver que ele se vai, você não tem que colocar energia em modificar e editar e direcionar e controlar o que está acontecendo. Impermanência é liberdade porque tudo muda. Então quando você se sente constrangido ou estúpido ou confuso, e você não puxa isso para si mesmo - *oh Deus porque sou sempre assim?* - e permanece um pouco aberto, e pensa, *bem, não conheço ninguém aqui e é um pouco estranho e eu não sei bem o que fazer... mas ah, é devido a causas e condições que isto está surgindo!* E agora começo a conversar com alguém (diferentes causas e condições) e o tom do sentimento de ser diferente e estranho vai desaparecendo. Se eu tivesse permanecido na crença, isso me colocaria num ovo. Eu estaria encapsulado, trancado dentro disso, e eu provavelmente iria embora mais cedo porque *isso é demais, me sinto realmente desconfortável*, mas se você ver, *ah! Isso surge por causa das causas e condições*, e conforme elas mudam isso mudará.

### **Trazendo meditação ao mundo**

Quando falamos sobre existência inerente e a ausência de existência inerente, quer dizer exatamente isso. O sentimento parece real, parece verdadeiro, parece absolutamente válido, mas não há nada além da minha crença na crença. *Ninguém aqui gosta de mim, sou diferente:* acredite nesta idéia e você se coloca numa pequena jaula. E se você pensa: *ah, isso é um pensamento, estou ansioso, tudo bem, converse, olhe a alguém, sorria, veja as pinturas, faça algo*, seu humor muda e esse pensamento desaparece. Essa é a praticidade de trazer a meditação para o mundo: sempre permanecer com o fenômeno. Fenômenos mudam e mostram que estão mudando. Ideias podem ser mantidas, o que é bastante interessante porque a ideia é uma abstração. É etéreo, é como névoa ou nuvem. Não tem substância: só é verdade se você acredita nela. Fenômenos são sempre palpáveis: você pode tocá-los, cheirá-los, saboreá-los - e ainda assim estão sempre desaparecendo.

Assim, o real está desaparecendo, e o que parece permanecer é abstrato. Isso é estranho, é muito, muito estranho, porque imaginamos que o que permanece é real, mas não é. Esta sala, desde que chegamos esta manhã, mudou bastante. O clima na sala muda porque nós passamos a nos conhecer um ao outro um pouco mais, nos aquecemos, relaxamos um pouco. Portanto há um tom de sentimento diferente na sala: a luz está mudando lá de fora, a postura das pessoas mudaram, vocês tiveram uma pausa e assim por diante. A sala como revelação, como fenômeno, muda. Está sempre mudando. A ideia da sala pode ser mantida. É por isso que quando meditamos olhamos as ideias. Olhamos para os pensamentos e sentimentos e sensações que parecem ser a garantia - parecem ser a prova da contínua da verdade e validade do que acredito. Acredito nisso porque posso trazer o pensamento de volta, de novo e de novo, e toda vez que trago o pensamento de volta em minha mente, *é o mesmo, e é verdadeiro e é assim que ele é*. A situação real está mudando.

Agora vemos o pobre povo curdo, grandes, grandes amigos da América quando estão fazendo negócios com todos, e para os turcos com seu ódio aos curdos... quero dizer, devemos lembrar que a Turquia é um país marcado por ódio assassino: o genocídio dos armênios, que eles negaram; o genocídio dos cristãos, que eles negaram; o genocídio dos judeus na Turquia, que eles negaram. Eles vêm assassinando comunidades minoritárias, de esquerda, direita, e centro, há muito tempo. E agora eles querem se livrar dos curdos completamente - e eles são membros da OTAN. E porque temos armas nucleares lá dizemos: "vocês são nossos irmãos". Engano, hipocrisia, duplo trato, auto-engano: estamos nisso até o pescoço, estamos nisso acima de nossas cabeças, está em toda parte. A redefinição dos curdos: amigo / inimigo. Donald Trump diz: "Nada a ver conosco. Onde eles estavam no desembarque do Dia D? Eles não nos ajudaram a vencer a segunda guerra mundial." Temos uma loucura, das grandes, no mundo, onde qualquer tipo de ideia estúpida, vazia, vem à tona, e porque o presidente disse, todos deveríamos dizer, "deve ser verdade, deve ser verdade". Nesse sentido, Trump é muito útil para nós porque vemos isso, em nós mesmos, que acreditamos em ideias malucas. Acreditamos em nossas ansiedades, nossas construções neuróticas, nossas depressões, nossas fases maníacas. Acreditamos em todas essas coisas... Vem e vai, vem e vai.

Então, a equanimidade é basicamente poder ser como o espelho e permitir o movimento dos reflexos. Às vezes estou feliz, às vezes estou triste; às vezes estou sociável, às vezes sou mais solitário. Eu sou assim, simplesmente sou assim. Não "acredite" que você me conhece,

não “acredite” em mim: me veja. Se você me vê, você tem que me ver agora, e agora, e agora, e agora. Se você “acredita” em mim você não está acreditando em mim mas em uma ideia de mim. Assim agora eu passe dessa presença perceptível em relação a você, co-emergente, para ser uma ideia em sua mente. E a ideia em sua mente vai deixar escapar como eu sou. Portanto, acreditar em outras pessoas não é uma boa ideia, mas vê-las é. E essa é toda a ideia de bondade e compaixão: é na verdade estar com as pessoas como elas são.

### **Equilibrando Conexão e Separação**

Pergunta: Tenho um desafio prático, algo que realmente observo em minha vida no momento. Acredito que abandonei muitos hábitos ou conceitos anteriores e agora estou enfrentando problemas de decisão, problemas de decisão realmente grandes. Por exemplo, que tipo de corte de cabelo? Eu sempre cortei assim. Minha mãe sempre disse que é muito curto. Ela quer mais longo, mas eu não gosto. E agora eu deixei mais longo porque ela queria. Mas sabe, eu estou tipo: *os budistas cortam completamente - essa seria uma opção* - mas o que fazer no final? Preciso cortar o cabelo e o cabeleireiro espera que eu diga o que ele deve fazer. E o mesmo acontece para roupas. Nos negócios talvez você use algo típico, talvez algo azul. Os budistas tem o seu manto, eles resolveram o problema, mas eu não sou monge. Então, no final, preciso tomar decisões, e conforme vou me afastando do *“deveria ser assim, tem que ser assim”*, e eu sei que poderia ser de qualquer jeito, estou realmente entrando em um desafio diário: o que decidir. E na verdade agora, neste primeiro momento, está aumentando. Eu não sei se outros de vocês já passaram por isso. Está aumentando a complexidade da vida, porque uma decisão antes de 5 minutos agora é uma questão sem fim. Sabe o que quero dizer? Então estou procurando talvez por uma orientação, por uma reestabilização das decisões. Como alcançar decisões sábias se estou me afastando de conceitos anteriores?

James: Bem, você cresceu do corpo da sua mãe, e quando você saiu do corpo dela, eles cortaram o cordão que ligava você a ela. Mas não na mente dela: você ainda está conectado com sua mãe. Seu cabelo está crescendo em sua cabeça. Pertence a você. Mas sua mãe acha que você pertence à ela. Portanto, agora você tem uma batalha: a quem seu cabelo pertence, a você ou sua mãe - porque você é o garoto dela, seu querido garoto? Então, um cordão umbilical foi cortado. Talvez haja outro cordão umbilical para cortar, porque se você quiser ter liberdade em sua vida, a única maneira de ter liberdade é permitir que outras pessoas sejam livres. Sua mãe tem que ser livre para ter sua opinião, mas você tem que saber que a opinião dela é a opinião dela: não é a verdade de sua vida. Quando ela diz algo sobre seu cabelo ela está expressando seu gosto e seu desgosto. É ela falando dela. Ela está usando seu cabelo, sua cabeça, para falar sobre ela. Se você a ouve quando ela fala sobre você, então você está puxando-a para o seu mundo e dando a ela muito poder. Ela gosta ou não gosta: isso é ela. Outras pessoas têm suas formações particulares. Você não pode agradar a todos. Então, se você quer a aprovação dela, você tem que tentar descobrir o que ela gosta, e então você faz o que ela iria gostar. Mas então você não faz o que você gosta, e assim você se rasga no meio. Então eu sou uma pessoa ruim se eu não fizer outras pessoas felizes? Bem, a Bíblia diz: “não construa sua casa na areia”. Teríamos que dizer à sua mãe: “Não construa suas expectativas e sua felicidade no cabelo do seu filho”, não? Uma vez que você começa a pegar outra pessoa e torná-la objeto de sua projeção para que você

acredite que de alguma forma ela é uma extensão de você mesmo, a vida se torna muito difícil.

É como pensar: *bem, você tem seus pensamentos e sentimentos, e eles são diferentes dos meus, eu não posso te fazer feliz*. Então eu sou o tipo de pessoa que não faz as pessoas felizes. *Que todos os seres sencientes sejam felizes*: isso não quer dizer que eu possa fazê-los felizes. O que eu posso fazer é remover alguns dos impedimentos para que sejam felizes. E um grande impedimento, ou grande bloqueio, a eles serem felizes é se eles constroem sua felicidade sobre sua aparência, porque esse não é o mundo deles: é o seu mundo. Portanto é sobre separação. Mas no darma é como o Caminho do Meio: se você separar muito - e às vezes famílias brigam, e há uma divisão e eles nunca mais se falam - se torna intolerável. Então, encontrar separação suficiente para ter sua própria vida, seu próprio mundo, sua própria mente, e ainda ser próximo o suficiente: isso é uma negociação e é bastante complicado. Os pais, especialmente talvez as mães, precisam aprender a não comentar sobre seus filhos. "Mãe, é apenas sua ideia". Quando o bebê era muito pequeno, era seu bebê. Você era a rainha do bebê. Agora você está ficando velha - hora da aposentadoria. A criança é autônoma, ela se separou, ela é "outra". Ela é verdadeiramente outra: não é sua.

Isso acontece muito na cultura indiana, onde o filho, tradicionalmente na estrutura da aldeia, continua morando na casa da família e a noiva vem morar junto. E ela fica sob o poder da sogra, e a sogra ama o filho, 'seu' filho. Então a garota é para fornicar e cozinhar, e assim por diante, "*mas é meu garoto*" - porque ninguém corta esse cordão. E geralmente a menina tem que ter dois filhos homens antes de obter qualquer status que comece a permitir que ela tenha voz na família. Essas são questões muito interessantes sobre identidade. É exatamente sobre isso que estamos falando na meditação, sobre fusão, porque se você se fundir a um pensamento, ele se torna você. Se você se fundir com seus filhos, eles se tornarão você. Se você se fundir com um amante, ele se tornará você. Você ganha uma espécie de intimidade como antídoto para a solidão, mas perde a autonomia sobre si mesmo, e a autonomia do outro. E o fato é que, se você e eu não somos o mesmo, e eu não sei como você vai se comportar e você não sabe como eu vou me comportar, nós dois temos que estar atentos. Assim, não saber nos traz de volta aos fenômenos. Mas saber permite que você assuma; *ah, você é assim, você é sempre assim, vamos lá, nós te conhecemos, não precisamos olhar pra você, não precisamos de nenhuma nova informação neste momento sobre como você é, nós conhecemos você*. E isso faz parte do processo de distanciamento nas famílias.

Como praticantes do budismo, queremos estar conectados. Quando eu estava no Nepal, há muito tempo, estava em um pequeno local de retiro. Apenas dois monges estavam ali, e eu fiz muitas coisas com eles - construímos algumas coisas, todo tipo de coisas. E um dia eu disse a eles: "ah, vocês são realmente bons amigos", e um deles disse: "Nós não somos amigos, somos amigáveis". Isso é uma coisa tão interessante, porque quando você se torna amigo, muitas vezes as pessoas entram em colapso, formam essa estrutura em "A" do relacionamento. Caem um no outro, então se um se move o outro tem que se mover. Mas se você é amigável, é como uma estrutura em "H": ambos são aterrados e centrados e se conectam, e você pode abrir essa ponte ou pode se unir, mas você não perdeu a si mesmo. Uma vez que você cai sobre essa outra pessoa, qualquer movimento é perturbador para ela. Uma ideia muito interessante.

É o mesmo na meditação, sabe. Se você não se fundir com o pensamento, então é uma espécie de estrutura em "H": você tem a clareza e a aparência e eles estão surgindo juntos. Você tem o reflexo e o espelho: são próximos, íntimos, mas também separados. Eles não são verdadeiramente duas coisas diferentes nem são uma. Isso é não-dualidade. O espelho é a imagem principal da não dualidade. Mas quando você se funde a outra pessoa e a leva muito a sério, seus limites se dissolvem, que é exatamente o que experimentamos na meditação: você se funde a um pensamento e se deixa levar. Não queremos estar muito longe e também não queremos nos fundir: queremos estar presentes com isso como ele é. E então tomar decisões se torna muito mais fácil, porque você está realmente em contato com a forma do mundo, a forma manifesta, em vez de ficar obscurecido por previsões sobre como a outra pessoa provavelmente será, e o que eu farei se a perturbar e assim por diante, e isso se torna cada vez mais abstrato. E você perde sua vida, que é...apenas isto.

### **Assimidade é igual ao imediatismo**

Pergunta: Para formular sobre isto-que-é, ou como ela é: acho ser muito difícil, porque do outro lado é sempre a coisa, você não sabe o que é. Você não sabe, mas então você deveria 'ver' como é. Mas quando você sabe como é, então você não sabe de novo. Então é como esse processo da tigela de frutas: você vê a cor, você tem um nome, 'maçã', 'banana', você tem o gostar ou o não gostar. Onde está aquilo-que-é? Em todos os três estágios, ou na maçã?

James: Se você vê, então está em todos os três estágios. Acredito que a melhor forma de explorar isso é através do corpo. Hoje em dia temos muita sorte que existem tantos tipos de possibilidades de movimentos. Por exemplo, em um extremo você poderia aprender dança de salão clássica, depois poderia aprender salsa, depois tango. O Tango traz mais emoção, há certos tipos de movimentos e posturas que você pode fazer, mas o tom do sentimento está surgindo por trás disso. Então você poderia fazer a dança de cinco ritmos, e sentir o corpo se movendo nesses ritmos diferentes de maneiras diferentes. Você não está decidindo como dançar: conforme o ritmo muda você se vê dançando daquela maneira. E então você vai talvez a uma aula de improvisação de jazz, onde você está movendo seu corpo com os corpos de outras pessoas, em contato, sem saber como fazê-lo. E se você realmente entrar nessa experiência, descobrirá: *oh! se permaneço conectado, há uma verdade nessa conectividade que permite que o corpo se mova harmoniosamente, com todo tipo de emoção.* Portanto, há uma sabedoria que é um saber não conceitual. Não posso saber de antemão como meu corpo vai reagir a este ritmo, com essas pessoas em particular. Mas o saber surge sem mediação e então posso ver diretamente. Quando fico ansioso, quando fico auto-consciente, quando tento pensar no que fazer, quando decido: *não quero dançar com essa pessoa mas gosto muito dela, eu quero dançar como ela*, é difícil. Você a perdeu porque agora inseriu a cunha de um pensamento no campo da conexão. Isso faz sentido?

Isso está realmente no cerne de tudo isso. Quando você tem esse imediatismo e confia que está surgindo no frescor do momento, então você leva isso de volta à aula de tango e dança o tango com o frescor de não saber. E assim você pode levar para algo mais clássico, como o foxtrot, ou uma valsa, que é de alguma forma muito mais previsível, mas o fundamento da valsa é a abertura. Então ao invés de saber de antemão como vou me mover, você fica exatamente com a batida da música. Você não está à frente, não está atrás, está no botão,

Commented [5]: Do inglês 'Thusness', sem tradução direta. Thus, em português é: assim, portanto, deste modo.

O sufixo 'ness' transforma um adjetivo em substantivos. Uma possível tradução seria 'assimidade', palavra também sugerida pelo tradutor Google mas com significado não encontrado no buscador.

Outro significado encontrado posteriormente foi o neologismo Talidade: Talidade é um termo para o atributo definidor de uma coisa em si, tal qual ela é em sua essência. Na filosofia ocidental, é uma forma de traduzir o neologismo poiôtês/poiotêta de Platão, que foi popularizado como "qualitas" no latim em neologismo criado por Cícero e é hoje mais conhecido na filosofia como qualidade. Wikipedia

que, novamente, é a instrução básica da meditação. Ela diz: “não vá atrás de pensamentos passados, não espere ansiosamente por pensamentos futuros, fique presente com o que surge”. Eu penso que fazer isso através do corpo é muito, muito útil, porque então você realmente vê, e percebe: *é meu próprio pensamento que me tira do tempo - meu desejo, minha aversão, minhas esperanças, meus medos*. Eles se tornam um tipo de barreira entre mim e o contato real e vivo.

Então aí está a qualidade de-como-isto-é nisto. Isto-que-é é o imediatismo. E o imediatismo pode também estar presente nas fórmulas, porque, por exemplo, se você tem que ir trabalhar e senta em uma reunião de trabalho, há certa coreografia de como deve se comportar. Talvez o chefe da reunião apresente a agenda e peça às pessoas falem e assim por diante, então não é a espontaneidade em sua forma livre, mas você pode estar fresco nisto. Mas você não estará fresco se ficar pensando no que as pessoas estão dizendo e julgando-as: *oh pelo amor de deus, cale a boca, você é tão chato...* Você desapareceu! Então, uma vez que você tenha o sabor disso, pode aplicá-lo a qualquer situação de vida. E o principal é estar aqui, apenas estar com 'isto', é mais completo, mais gratificante, mais satisfatório do que correr atrás de qualquer pensamento, qualquer imaginação. Assim, os fenômenos são nossa vida, e a imaginação é a perda da sua vida, porque quando você entra no reino da imaginação você se torna um fantasma, e uma existência fantasmagórica é muito do que temos.

Ok, vamos fazer um pouco mais de meditação antes do intervalo para o almoço. Agora, quando estamos sentados, queremos relaxar na expiração, expiração longa e lenta. Sinta a liberação de todas as tensões de seu corpo, voz e mente. Imagine que você está apenas aberto como o céu, ou como um espelho, e o que quer que ocorra é apenas reflexo, ondulando pela superfície do espelho.

[prática de 8 minutos]

Após esta pausa, veremos mais a natureza da mente e a relação entre **consciência e ilusão**. Enquanto estivermos no intervalo, esteja você saindo ou ficando em casa, tente manter essa sensação de que tudo está sendo revelado momento a momento. Na tradição, eles dizem: “não segure sua mente internamente, não segure o mundo externamente”. Ou seja, não diga: “esta bolsa de pele é a barreira final e eu sou algo aqui”. Porque quando você está sentado aqui você está lúcido da sensação, está lúcido dos pensamentos, dos sentimentos, mas também está lúcido das paredes, das roupas das outras pessoas, da aparência delas. Você sai e ouve o tráfego. O mundo lá fora é a sua experiência, algo que você experimenta. É assim que é revelado a você, como experiência. Seu próprio corpo é experiência. Seus pensamentos, sua mente, é experiência. Se você está conversando, você experimenta sua voz através de como ouve as palavras se formando. Tudo é experiência, e essa experiência é indivisível. Ela se mostra como o movimento de sujeito e objeto, um pouco como se tivéssemos esse enorme palco de dança e o coreógrafo tivesse feito um pas de deux, então há duas pessoas dançando juntas. O pas de deux é um movimento unido. Os corpos são vistos conforme se movem juntos. Não são duas pessoas dançando - isso seria muito desajeitado - mas é todo um movimento combinado de extensão, queda, recuperação, todas as possibilidades. Nem dois, nem um: são dois corpos, mas eles se movem juntos, em harmonia. Isso é não-dualidade. É assim que sujeito-e-objeto é: você está andando pela rua com o mundo. Como você anda depende se há folhas molhadas e está escorregadio, como você coloca seus pés no chão, se há uma poça e você vê um carro vindo e você não quer se

Commented [6]: conscience ou awaransess?

Commented [7]: "Awareness."  
Fiquei mesmo com duvida com a distinção entre awareness e conscience.

molhar, então você afasta um pouco o corpo. Veja como você está se movendo nessa pulsação absoluta de responsividade com a formação do mundo ao seu redor. E então, é claro, você consegue ver como cortar isso, como você divide isso, como você volta para dentro de si mesmo com suas opiniões sobre o que está acontecendo. Esse tipo de prática é sutil. É mais difícil do que apenas dizer um mantra, ou dizer “que todos os seres sejam felizes”. Você tem que estar presente e observar a abertura e como ela se fecha, abertura e como se fecha...

### TERCEIRA SESSÃO

#### **Como é o fundamento de todos os fenômenos?**

Agora vamos olhar um pouco mais para a mente, para a clareza e a confusão, e então vamos praticar um pouco mais. O modo como vou explicar isso é o caminho tradicional Nyingmapa dzogchen. Nyingmapa é a linhagem, dzogchen é o modo, ou estilo, de prática.

Tudo tem o mesmo fundamento. O fundamento, ou a base, ou a fonte, é a origem, o suporte e a conclusão de todos os fenômenos. Este fundamento não é diferente de sua mente. O fundamento é auto-ocorrente: isto é, está ali apenas por si só, não é feito por nada. Também não é composto. (composto significa juntar pedaços e peças diferentes.) O fundamento não tem criador, não é feito por ninguém, nem ele cria alguma coisa. É infinito, não tem limite. Está além da expressão. E está além das categorias do nirvana e do samsara. Ou seja, o fundamento do nosso ser, o fundamento de nossa existência, é diferente de tudo que conhecemos. Não é cognoscível - não é algo que você possa pegar com sua mente, como algum tipo de pensamento ou memória. Mas é a base da experiência: isto é, é a abertura a partir da qual sua experiência de si mesmo está se manifestando, momento a momento.

Se você fosse uma coisa fixa, seu potencial seria muito, muito limitado. Mas você sabe que ao longo de sua vida você já experienciou tantas coisas: diferentes estado de seu corpo, diferentes formas de seu corpo, diferentes níveis de inteligência, diferentes qualidades de emoções... Você tem sido muitos, ou, para colocar de outra forma, você é múltiplo. Não há primeira pessoa do singular: você é multiplicidade. Ou seja, você é toda uma variedade de expressões de potencial do fundamento. O que você considera ser seu eu é baseado no esquecimento do fundamento. Assim, o fundamento em si, quando é reconhecido, quando se desperta para ele, o fundamento é a inseparabilidade da consciência e do vazio. E isso se revela como a inseparabilidade da clareza e vacuidade, onde a clareza é tudo o que está chegando de uma vez (o que estávamos olhando antes do almoço): imediatismo pré conceitual. E dentro disso você se move, seu corpo se move, sua voz se move, pensamentos e sentimentos se movem. Estamos nos movendo dentro do campo da clareza, inseparável do fundamento sempre-vazio. Esses três aspectos juntos: esta é a totalidade de nossa existência. Mesmo quando a vida é muito difícil e você parece estar preso em uma formação particular, se você relaxar sua absorção dentro dessa vibração “*ah meu deus, esse sou eu*”, veja, *oh, isto está se mostrando!* Isto é o que está ocorrendo, esta é a experiência revelada pela clareza da mente. Assim como, se um espelho está muito sujo ou sem brilho, você não vê muito nele, mas se você tem um bom espelho, e está limpo, mesmo um reflexo horrível, algo muito obscuro e feio, refletido no espelho está brilhando, porque é a qualidade do espelho.

Quando você se sentir terrível, fique com a claridade: a claridade leva à abertura. Isto é, sim, mais fácil falar do que fazer.

O que acontece é que esse fundamento não tem viés. Esse fundamento é descrito como completamente uniforme, o que nesse nível quer dizer 'indiferente': não se importa, é simplesmente o fundamento. Assim como, se você tem um pedaço de terra e vai embora, tudo que tiver uma semente dentro da terra vai crescer ali. Algumas das coisas que crescerão você chama de ervas daninhas, chama de urtigas, espinhos, e assim por diante. Outras coisas você chama de flores, lindos açafreões da primavera, e assim por diante. E você diz: "ah, eu gosto das flores, não gosto das ervas-daninha". Mas para o solo não há diferença. O potencial do solo mostra a si mesmo de acordo com as circunstâncias. Assim esse fundamento também se apresenta como o ignorar de si mesmo. Rigpa, ou lucidez, é a claridade intrínseca, ou a lucidez intrínseca da base mostrando a si mesma. Por exemplo, você pode estar andando pela rua e estar realmente consciente de que está andando. Você pode ter ido a uma aula de dança e realmente sentir isso em seu corpo, e sentir seus ombros, seus quadris, joelhos, e se mover com o mundo, tecendo dentro e fora das pessoas, e "oh, eu sou esse movimento!" Você não está necessariamente pensando sobre isso, mas é como se houvesse uma lucidez nisso, uma clareza desimpedida em estar consciente do seu corpo se desdobrando nesses diferentes movimentos. Ou você pode estar andando sozinho pela rua completamente distraído. Você ainda está andando, seus pés estão no chão, seus quadris estão se movendo, mas está entorpecido. Está ali - sem esse corpo você não estaria andando na rua - mas você está ali e não está ali simultaneamente. Isso é o que a ignorância budista significa: você está ignorando o que está ali. O que está ali não desaparece quando você o ignora. Quando a criança diz: "haha, você não pode me ver!", elas não desapareceram. Elas estão ali. Esse é o ponto chave: você pode ter camadas e camadas de padrões de evitação, mas isso não destrói nada, nada foi destruído, nada foi realmente dividido. Você está apenas desatento.

Então agora nós temos muitas pessoas praticando atenção plena. Atenção plena significa aumentar sua capacidade de estar aqui agora, presente no momento conforme sua vida se desenrola. Se você tem noção disso, quando a ignorância surge, o espaço da lucidez começa a engrossar, como uma nuvem fina e rala no céu, e então gradualmente outras pequenas e finas gotas se juntam e a nuvem engrossa, e logo tudo o que você vê é a nuvem. Você não vê mais o céu. Sem o céu você não teria as nuvens. O céu é, se preferir, a mãe, ou a base, ou a base das nuvens. Você não tem nuvens nas paredes, você não tem nuvens no chão, você não tem nuvens no nariz: você tem nuvens no céu. Assim, a nuvem é uma forma pela qual o céu mostra a si mesmo. O céu pode mostrar a si mesmo limpo, ou pode se mostrar nublado. Se está limpo ou nublado, não faz diferença para o céu. Então novamente, esse é um exemplo como o do espelho: se a imagem no espelho bonita, ou aterrorizadora, ou feia, é somente um reflexo e o espelho não é afetado pela qualidade do reflexo.

### ***Substancialidade: um produto do nosso pensamento***

Agora, quando o processo das coisas, se você assim quiser, que está surgindo se torna cheio de camadas e espesso, a clareza, que é a claridade da mente, é refratada através dessa mesma claridade e aparece como uma luz densa. Portanto aparece como uma forma de

substancialidade. Por exemplo; se eu tivesse a sensação de estar aqui eu poderia dizer “eu existo”. Assim, ‘eu existo’ é um som de dois segundos saindo de minha caixa-de-voz. É um pensamento que leva um microssegundo para ser compreendido, depois desaparece. Não tem ‘verdade’ nisso. *Eu existo, eu existo, eu existo...* Você tem que ficar repetindo e, mesmo que continue repetindo, ela desaparece, e desaparece de novo. Ainda assim parece ter uma densidade, parece afirmar algo muito sólido: ‘eu existo, eu sou’. O que você é? *Bem, vejamos, porque ainda não sei o que sou - eu sou feliz, sou triste, cansado, sou isso, sou aquilo.* ‘Eu sou’ é um potencial e, antes do ‘eu sou’ você tem ‘eu’... eu... eu.... ‘Eu’, nesse sentido, é uma simples presença. Eu: indica aqui, agora, eu. ‘Eu sou’ está começando a engrossar. O que é você? *Eu estou cansado, eu sou escocês.* Então agora há essa rigidez do ‘sou’, o verbo ‘ser’. Ser o que? *Somente ser.* Sim, vamos lá, mas ser o que? O que você é? E quanto mais as pessoas lhe perguntam “o que você é?”, você vem com, “*bem, sou alemão, sou isso, sou isso, sou isso...*” porque todos nós temos tantas coisas que podem vir a ser dentro do ‘eu sou’. Afrouxe um pouco o “sou”: *eu, aqui eu sou, mas nao sou ‘sou’, apenas eu,* e então ‘eu’ é apenas... não posso falar, não posso dizer, não posso pensar... Então é assim que se engrossa: *eu, eu sou, eu sou isso, eu sou aquilo, eu gosto disso, eu gosto daquilo, eu quero isso, eu quero aquilo.* E então você tem um padrão, o que se torna significativo porque aquele que está dizendo ‘eu sou’ não existe: não há sujeito. Sujeito é um produto do pensamento.

Então este é o próximo nível da ignorância: você tem uma reversão da sequência causal. Se agora me levanto e estou andando, é pelo caminhar, pelo movimento do corpo que temos o “estou andando”. Não é que esteja me fazendo andar, mas por alguma razão que um pensamento passe pela minha mente, meu corpo se levanta e está se movendo. Assim caminhar, movimento momento a momento, parece destilar uma essência que é “eu sou”. ‘Eu sou’ torna-se um ponto de referência, como no computador que você tem o cursor, aquela pequena seta que você pode mover. É assim que “eu sou” é. Você move isso por toda a tela e ela executará funções diferentes, mas não está realmente em nenhum lugar. É um significante vazio.

Então, aqui temos uma xícara. ‘Xícara’ pode significar todos os tipos de xícaras. Há uma especificidade nesta xícara: é apenas esta xícara, não outra xícara. Isso nos leva ao fenômeno desta linda xícara, com um passarinho nela, é muito doce. Esta xícara é uma xícara. Agora o que vem primeiro, ‘esta’ ou ‘xícara’? Para nós é ‘xícara’. Você olha para ‘isto’, você vê ‘é uma xícara’. No momento em que você vê ‘uma xícara’, ‘isto’ desaparece. ‘Isto’ poderia ser uma arma: poderíamos quebrar a borda e abrir seu rosto e arrancar seus olhos. Poderíamos abrir sua garganta e limpá-la caso seu tórax estivesse colapsado. Podemos fazer todo tipo de coisas com uma xícara. Você poderia aquecê-la e fazer ventosas nas costas de alguém se acreditasse na ventosa como um sistema médico. Você poderia fazer uma música e dançar com ela. Assim que você o apreende através da ‘xícara’, você limita sua noção sentida de seu potencial, o que reduz, mas também o torna denso. Na densidade dela sendo uma xícara, você pode então começar a compará-la com outras xícaras. Torna-se uma xícara no mundo das xícaras. Isso faz sentido?

Se você não vai para a densidade, você tem apenas ‘isto’. Então é como ter doze, quatorze meses de idade e você está vindo para a linguagem e está apontando: “ungh, ungh, ungh...!” “Ah, você quer a xícara?” Nós fomos além disso, podemos dizer que é uma xícara, mas não vemos realmente a xícara porque já a envolvemos em seu conceito. Esse é o ponto chave aqui. Você pode começar a reconhecer por si mesmo como sua própria inteligência, sua

capacidade de usar conceitos, que o ajuda a funcionar no mundo, é tanto esclarecedora dentro do quadro de referência da linguagem e nossa convenção compartilhada de como entendemos as coisas, e, ao mesmo tempo, obscurece. Isso faz sentido?

Vivemos em um mundo de preconceitos. Tem muita gente que tem preconceito contra os ciganos. Alguns ingleses são preconceituosos contra os escoceses. Na Escócia, as pessoas que vivem em Glasgow são preconceituosas contra as pessoas de Edimburgo. As pessoas que vivem no extremo oeste de Glasgow são preconceituosas contra as pessoas no extremo leste de Glasgow. As pessoas que moravam na minha rua tinham preconceito contra as pessoas da rua ao lado. As pessoas em minha casa eram preconceituosas contra as pessoas de duas casas adiante, e eu, pessoalmente, tinha preconceito contra meu irmão, que morava na mesma casa. O preconceito é muito fácil e, é claro, é muito importante, conforme já mencionamos antes com a lei da exclusão: *eu sou eu porque não sou meu irmão. Sou de Glasgow porque não sou de Edimburgo, sou escocês porque não sou inglês*. Se você diz: "mas o que é a 'escocessidade'?" Bem, isso é muito complicado, mas deixe-me apenas dizer *uma coisa: eu não sou inglês*. Problema resolvido! A lei da exclusão é muito rápida e muito poderosa, e vemos quantas guerras e conflitos se estabelecem a partir dela, porque no momento em que você tem ...

Há tanta coisa acontecendo momento a momento quando as pessoas se encontram: como elas se sentem uma sobre as outras, pensamentos, fantasias - tudo isto está se espalhando. *Eu gosto de você, eu não gosto de você*: já é uma simplificação. Então a xícara é uma enorme potencialidade, restringida por nossa interpretação e uso habitual dela.

E isto é o que os budistas chamam de ignorância. Nem todo mundo chamaria isso de ignorância. Do ponto de vista budista, alguém como Einstein era ignorante. Ele era claramente muito brilhante e entendia muitas coisas, mas não via que tudo o que está surgindo é uma ilusão. Sua física o levaria, de uma forma objetiva, a ver a incompreensibilidade do material. No entanto, conforme existimos como pessoas, nós temos que estar ali, presentes no momento do desdobramento de nós mesmos. Então nós vemos, *eu existo como energia, eu existo e posso dançar, posso cantar, posso estudar, posso morrer, posso ficar doente, posso ficar triste. Eu sou um milhão de coisas... e não sou nada*. A razão pela qual sou um milhão de coisas é porque não sou nada: porque nosso fundamento é aberto e vazio, temos um potencial infinito. Quando você tem um fundamento fixo, seu potencial é limitado.

Portanto olhando para trás nos últimos duzentos anos, tivemos várias lutas com o surgimento de uma maior tomada de consciência - houve o anti-racismo e o surgimento de várias mudanças no entendimento do feminismo, em que as mulheres estavam sendo definidas pelo homem, então passaram a serem capazes de se definirem por si mesmas. Começaram a conseguir cursar universidades, em faculdades de medicina. Isto, certamente na Grã-Bretanha, aconteceu há apenas cento e cinquenta anos. Depois elas começaram a se tornar professoras nas faculdades de medicina e escrever livros sobre medicina. Então, dessa forma o potencial da mulher que estava sendo reprimido como um botão que não se abre, começou a se abrir e florescer. Você não veria o potencial a menos que visse o florescimento. E aí vemos o que o preconceito faz. Se você diz: "os negros são estúpidos e não devem ser educados", então, deste ponto de vista, não se provê nenhuma educação pública para eles. Quando você começa a ver que há potencial em todos os seres, então se pode oferecer mais

e mais recursos para seu florescimento. E eles vão florescer na sua especificidade única, exatamente como são: não como exemplos de uma xícara, exemplos de uma mulher, mas como “esta”, “esta mulher”. Então se torna difícil dizer algo em geral sobre as mulheres porque o que isso significaria? Esse é um significante abstrato. O que se tem que fazer é estar próximo ao indivíduo mulher, e elas mostrarem a si mesmas: é isso que elas são. E não há fim para isso pois cada pessoa, se você prestar atenção, mostra todos esses diferentes humores, todas essas maneiras diferentes de ser, de forma que cada um de nós está se desenvolvendo em comunicação nesse campo de clareza. Mas, quando você diz: “sou escocês e ponto final, fim do assunto, não há nada mais a discutir. Eu sou um homem, ponto final”, você se solidifica, separa a si mesmo do campo de experiência e se torna apenas isso, e então ou você se aproxima de outras coisas ou se afasta delas: gostar e não gostar, com base em eu sendo eu.

Isso é muito, muito importante: ignorância do ponto de vista budista significa consolidação, solidificação. E se você estuda a filosofia budista você vê que isso é entendido em termos de inferência, ou imputação, a projeção da ideia de existência inerente. Assim eu digo “Maria é uma mulher encantadora”. Conforme dizemos “Maria”, tomamos essa palavra para indicar uma pessoa em particular, alguém que é. Ela é Maria e a ela foi dado o atributo de ‘mulher encantadora’. Você poderia ter todo tipo de interpretação de ‘mulher encantadora’, mas Maria é alguém, é um nome, uma coisa, e vários adjetivos e advérbios podem ser colocados ao redor de Maria para que a “qualidade-de-ser-Maria” possa ser provocada em diferentes direções. Mas isso implica que existe a Maria, com alguma qualidade de Maria, ou “Marianisse”, dentro dela. Maria está se manifestando da “Marianisse”: alguma pequena gota, como uma aguardente muito forte, que misturado com água se torna Maria e floresce de diferentes maneiras. Mas do ponto de vista budista não há a essência de Maria. Maria é performativa. Maria se desenvolve do potencial que é inseparável da base vazia: o vazio mostra Maria. Não há ego individual, ou sujeito, que seja a fábrica ou a base de Maria. Maria não está estagnada na “Marianisse”. Maria se encontra “Mariando”, se tornando Maria, se desenvolvendo como Maria, de acordo com as circunstâncias. Porque, digamos que você encontra a Maria, e vocês vão sair para tomar um café e estão andando pelo corredor, e vocês chegam à porta do café e Maria olha para dentro e diz: “ah meu Deus, Isobel está aqui, eu não vou entrar!” E assim vocês tem que procurar outro café. Maria era simpática e gostava de todos, mas então ela vê Isobel e reage tipo “uau, eu não gosto desta mulher!” De repente você vê outro aspecto da Maria, como um carrossel no parque de diversões com os cavalos e ônibus que ficam dando a volta: você tem uma Maria amigável, uma Maria irritada e uma Maria ressentida, e cada um desses aspectos é evocado conforme a situação.

### ***Se conectando antes de formular***

Nossa mente é um potencial infinito que se torna limitado quanto mais vemos a nós mesmos como uma personalidade, como essa formação particular. E isso se torna ainda mais limitado quando você tem definições fortes. Por exemplo, eu trabalhava em um hospital psiquiátrico antiquado, que ficava no interior, para onde eram enviadas as pessoas que eram consideradas psicóticas. E eles perambulavam pelos jardins, faziam sexo nos arbustos, sempre batendo uns nos outros por cigarros. As roupas que usavam nunca serviam porque eram lavadas em uma grande lavanderia. Ninguém realmente se importava com o que estava acontecendo. Era como um inferno em alguns aspectos, mas não havia muitas regras. As

peçoas eram livres. Era um asilo; era protegido por fora, mas por dentro era bem louco. E essas peçoas eram doentes mentais, então havia os funcionários e os pacientes. Se você fosse um funcionário, poderia ir para casa quando quisesse e, se fosse um paciente, não. As enfermarias eram trancadas de qualquer maneira, mas você precisava ter permissão para sair se fosse um paciente. Como você era percebido, como seu potencial era visto, era inteiramente determinado por ser chamado de funcionário ou de paciente. Se alguém era um paciente, todos sabiam que ele tinha uma vida pequena: *não esperamos muito deles, eles recebem comida de graça aqui e um lugar para dormir e assim por diante, mas são estruturalmente inúteis; na sociedade eles são inúteis, não podemos mais matá-los, temos que mantê-los vivos porque somos todos gente boa de classe média, mas basicamente eles são inúteis então os mantemos aqui no meio do nada*. Os funcionários, por outro lado, são úteis. E eles tem um crachá que diz 'Consultor isso' ou 'Enfermeiro isso', e eles andam por aí dizendo: "olha, eu sou útil, eu sou útil, eu sou útil", e o paciente? "Sou inútil, sou inútil, você tem um cigarro? Muito interessante, não é, que sua capacidade de despertar e desabrochar como seu potencial é muitas vezes limitada por configurações sociais, pela visão de outras peçoas sobre você, quer vejam você como imigrante, ou como muito velho ou muito jovem. *Como podemos acomodá-lo?* Hoje em dia temos muito mais capacidade para pensar em peçoas com deficiências formais sendo empregadas em organizações convencionais. E temos rampas para peçoas com deficiência, e assim por diante. Levou muito tempo para isso acontecer. Antes disso, estávamos apenas dizendo: *essas peçoas são inúteis, porque são anormais*.

Vivemos em uma época muito interessante onde a normalidade está se abrindo um pouco em termos de identificação de gênero e assim por diante. E estamos nos aproximando da cultura mais atentos aos fenômenos do que às categorias. Na Grã-Bretanha, de qualquer forma, temos cada vez mais jovens dizendo "sou não-binário". Não-binário, que significa 'não sou nem homem nem mulher, não sou um garoto, não sou uma garota'. Eu estava ouvindo uma entrevista com um garoto de doze anos e ele dizia: "eu sou não-binário, não me sinto como um garoto ou uma garota: eu sou eu". Agora você poderia dizer que isso é um tipo insano de narcisismo, que eu teria muito medo de dizer, mas de qualquer forma, ele está dizendo: "não me coloque em suas categorias, porque estou em contato com meus sentimentos, e eu me sinto como uma garota algumas vezes, eu só quero ser uma garota, eu quero ser linda e fazer o que as garotas fazem. Alguns dias eu quero fazer o que garotos fazem, e não me colocar em uma caixa. E suas categorias me colocam em uma caixa." Que interessante que uma criança de doze anos possa dizer isso, e todo o sistema escolar vira de cabeça para baixo, tentando trabalhar as salas de aulas. E eles dizem "não me chame de 'ele', não me chame de 'ela' - me chame de 'elos' ou 'elxs'". O que torna a gramática incrivelmente difícil quando você está tentando conversar. Assim, a escola deveria dizer "ouça, pequena peço, apenas cale a boca, cale sua boca. Torne-se normal. Em linguagem antiquada: se encaixe ou foda-se"? Mas não podemos fazer isso agora, então temos que dizer: "Uau, é assim que você é." Do ponto de vista do darma, isso é fascinante porque diz que os fenômenos vêm primeiro. Se confiarmos que essa peço está dando conta da fenomenologia do ser, eles estão dizendo: *quando estou em contato com essa possibilidade de mim, não sou nem homem nem mulher: não posso ser categorizado, o que é exatamente a função da meditação*.

De certa forma as mudanças culturais que estão ocorrendo aproximam você da possibilidade de falar como fenômeno e não como categoria. Isso faz sentido? Muito, muito interessante.

Então de volta com a ignorância: ignorar o potencial do fundamento o prende cada vez mais em categorias. E assim, é claro, você tem as duas posições de poder muito fortes: *eu sou a pessoa que pode dizer quem você é*, ou, *você é a pessoa que pode me dizer quem eu sou*. Se você tem uma posição de mestre, o mestre diz à outra pessoa, o escravo ou servo, quem eles são. E o servo ou escravo é inteiramente determinado pelo significado do mestre.

Assim, esse jogo de poder é decretado nas escolas. Os professores muitas vezes estão tentando dizer aos alunos quem eles são. Agora temos alunos cada vez mais arrogantes, xingando os professores e dizendo: "quem é você pra me dizer quem eu sou?". E assim estamos tendo, talvez pela primeira vez, uma verdadeira batalha pela democracia. Sem ditadores. Sarcasmo sombrio na sala de aula - "Ei professor, deixe essas crianças em paz". Há algo em colocar todas essas regras e regulamentos: se você retirar isso, será caótico, ou se tornará uma pulsação multidimensional em que temos que estar atentos ao outro antes de abordá-lo? *Eu vejo você, ouço você, respondo*, ao invés de *eu sei quem você é e isso é o que estou lhe dizendo*. É muito exigente e nos deixa hesitantes, ou seja, incertos. Também poderia ser chamado de sensível. Para que, em vez de se ter a confiança de '*eu sei, posso defender uma posição*', possamos estar plenamente em nossos sentidos e colher informações ótimas sobre a situação, que é essencialmente a relação entre sabedoria e compaixão, porque com sabedoria vemos a vacuidade de todos os fenômenos. Vemos que tudo surge em interdependência. Portanto, colar uma categoria em uma superfície móvel é bastante difícil.

Patrul Rinpoche, ao explicar isso, usa esse exemplo tradicional, que é como escrever na água. Se você tem uma poça de água e coloca seu dedo e escreve seu nome nela, as primeiras letras se dissolvem quando você chega às últimas letras. O campo em que nos movemos está se dissolvendo e dissolvendo. Nada se estabelece porque nada tem existência inerente. Não é confirmado por dentro, mas se manifesta em relação a outros fatores manifestantes. O fundamento, a essência, é um vazio aberto e inapreensível. Não é uma vacuidade morta porque é radiante, e mostra essa possibilidade. E dentro disso, permanecendo em nossa conectividade, nos movemos conforme cada situação. Você tem conversas diferentes com pessoas diferentes. Em dias diferentes, com humores diferentes. É simplesmente assim. Então, ao invés de tentar construir uma informação cumulativa sobre alguém, você fica atualizado com quem ela é.

Agora, em termos de nossa cultura moderna, isso é inacreditavelmente radical quando você percebe o que está acontecendo com o estado Chinês em relação às minorias de língua turca no oeste do país. Eles estão buscando vigilância total, por tecnologia de reconhecimento facial, e isso vai se espalhar por toda a China. Já chegou em muitos lugares de Londres - aconteceu comigo no aeroporto: enfio meu passaporte na coisa e dou um passo à frente, e quando você olha ele está lendo seu rosto, de acordo com o rosto no passaporte. Sim, reconhecimento facial. É muito, muito impressionante. O que significa que, ao invés de subir e dizer oi pra alguém, eles olham para seu passaporte e te perguntam o que está fazendo, ao invés de ser relacional, é inteiramente sobre a imagem abstrata que está se movendo.

Então, o que isso diria é, ei, nós estamos indo em outra direção, não vamos formular antes de conectar: conexão, depois formulação, se necessário. Mas talvez não precisemos tirar conclusões sobre ninguém. Você pode estar em contato com alguém, pode gostar de alguém,

pode se aproximar, pode estabelecer padrões de relacionamento, mas você não precisa dizer *eles são maravilhosos*, ou *eles são horríveis*, porque em que você colaria esta etiqueta? É como escrever na água. Você tem uma briga com seu parceiro e pensa, *ah, eu o odeio!* E você vai e conversa com um amigo "Deus, eu não sei se aguento mais isso, que vadia, porque ela é assim bla bla bla bla bla..." E no outro dia as coisas estão melhores e você está se sentindo bem, e seu amigo diz "ei, você não terminou ainda?", "o que? porque eu terminaria?", "mas ontem...?", "ah, ontem!". Porque é isso que somos: estamos flutuando em nossas emoções.

### **Para dar as boas vindas completas**

Portanto, a questão no darma é: como viver em frescor, como não se solidificar? Porque se você não se solidificar e não solidificar aos outros, cada momento é fresco, e então você responde. Assim, na descrição do bodi/satva, o bodisatva se move conforme necessário. Quando você vê essas estátuas de Tara ou Chenrezig, elas geralmente tem um pé de fora. O Buda está sentado com as pernas cruzadas porque ele está representando estabilidade, mas o bodisatva está representando a prontidão para se mover - nem sempre se movendo, mas pronto para se mover, conforme necessário. Então como você saberá se é necessário? Você poderia começar com uma abstração: todos estão no samsara, todos estão sofrendo, portanto devo fazer. Mas o que você vai fazer? Depende. Depende de como eles são, como eles estão agora, neste momento, nessa situação e comigo. É sempre "comigo".

Por exemplo, no sistema hospitalar (é o ambiente psiquiátrico que estou falando), os pacientes são movidos entre diferentes clínicas. E portanto eles veem diferentes profissionais de saúde e recebem uma grande pilha de notas escritas sobre eles. E isso é uma objetivação: é como se realmente conhecêssemos as principais coisas sobre essa pessoa, pontos-chave a serem observados. Mas quando você entra na sala de espera para encontrar a pessoa pela primeira vez você não sabe quem vai encontrar, porque você não está encontrando "uma pessoa", "uma coisa", como revelada nas notas, você está encontrando um potencial que vai evoluir com você. Então como você é e como eles são fazem parte da história. Não é 'eu sou o terapeuta, este é o paciente - o paciente vai ficar na caixa de pacientes.' Eu, meu 'terapear'<sup>3</sup>, minha apresentação de mim mesmo como terapeuta, é co-emergente com essa pessoa. O paciente e o terapeuta nascem juntos, assim como a criança é a mãe da mãe, porque a mulher se torna mãe por causa da criança. A criança dá a luz à mãe na mulher. Assim, o paciente dá a luz ao terapeuta sendo um terapeuta, e o terapeuta dá a luz à pessoa como paciente porque eles estão no sistema. Então, imediatamente, você pode sentir a coreografia da dança: que podemos entrar com uma orientação pré-definida, ou que podemos relaxar. A pessoa entra em sua sala e você pode dizer "o que você notou em seu caminho para cá hoje?" "Ah, muitas folhas estão caindo das árvores" "O que você sente sobre o outono? Você gosta?" E você começa a falar sobre o outono. "Algum outono da sua vida se destaca pra você?" "Sim, eu me lembro, foi nessa época do ano que minha mãe morreu..." E você vai para a terapia de uma maneira completamente diferente porque eles estão revelando o perfil

<sup>3</sup> A expressão 'therapist-ing', não possui tradução literal para o português. Ela une o substantivo 'terapeuta' com o sufixo '-ing' que denota verbo no gerúndio. Portanto uma tradução sugerida seria tornar a palavra 'terapia' um verbo: 'terapear' ou 'terapiando'.

de si mesmos como é possível para você. E o que você está conseguindo é a especificidade única do seu encontro. Isso não aconteceria com mais ninguém e só está acontecendo agora.

Então esta, até onde eu entendo, é a nossa maneira de proceder no mundo do darma: não começar com o conhecimento sobre as pessoas, não começar com uma interpretação delas, mas tentar encontrá-las na experiência compartilhada dos fenômenos, porque é onde está o frescor, é aí que o potencial está. E é aí que a pessoa pode começar a experimentar o desdobramento de suas capacidades, que foi limitada pelas crenças que desenvolve sobre si mesma com base em crenças que outras pessoas tiveram sobre si mesmas. Se alguém tem um diagnóstico formal, isso não significa muito. Se alguém foi preso por atacar um terapeuta, o que isso significa? Pode significar que o terapeuta era um idiota. Agora normalmente não queremos pensar assim, mas podemos pensar *ah, eu conheço ele, tão provocativo, eu o teria esfaqueado também, que idiota, como pode ter se tornado um terapeuta, é uma vergonha, não é?* E então você estaria bem no meio de outro tipo de conversa. E se você começar com a coisa formal 'e você fez uma avaliação de riscos? devo ter mais alguém na sala comigo? Talvez devêssemos checar o que tem na sua bolsa.' Então imediatamente você começa com uma suspeita, porque *sabemos que você fez isso e baseado no que você fez agora temos algumas informações para nos dar um futuro.* É claro, fazemos isso o tempo todo. Queremos não correr riscos, queremos traçar o perfil das pessoas - a polícia faz isso o tempo todo, os psicólogos são treinados para fazer isso, para tentar prever. O que estamos falando agora é que isso sempre envolve suas próprias projeções, seus próprios preconceitos e seu próprio prejuízo. É muito melhor se você puder permanecer com o frescor, porque o que nos faz sentir mais vivos em nossas vidas? Você consegue pensar as vezes que se sentiu realmente conectado e vivo? Geralmente é porque alguém te viu. Alguém olha pra você e seus olhos estão claros, e você entra pelos olhos deles em seu coração e eles começam a ter uma noção de você. Que você é recebido por eles e você se torna inteiro, quanto mais eles o recebem. Isso faz sentido? E quando você tem pessoas que são cegas, ou tendenciosas ou preconceituosas, e elas estão olhando apenas uma parte de você - poderia ser seu corpo, sua inteligência, qualquer parte sua - e eles estão te cortando, e então você não é visto, porque você não é completamente bem vindo. Você recebe uma entrada restrita. Isso não faz você se sentir bem.

Aí começamos a ver, do ponto de vista budista, que a grande medicina, a medicina profunda, é acolhimento total, acolhimento aberto, receptividade plena. É isso que todos anseiam porque o fundamento é infinito e já acolhe tudo. O ego é limitado e acolhe muito pouco, e na maioria das vezes em nossas vidas encontramos pessoas-egóicas que nos dão um acolhimento muito limitado. Quando somos capazes de nos abrir e acolher mais, nos sentimos diferentes porque estamos afrouxando nossos preconceitos e discriminações. Temos mais espaço dentro de nós mesmos, o que nos faz sentir bem, e temos mais noção da outra pessoa, o que nos faz sentir muito bem também. Então o benefício mútuo através de abertura mútua nos dá esse encontro completo, e é por isso que no sistema tântrico você vê essas esculturas e pinturas de yab-yum, de uma deidade masculina e feminina em união sexual, porque ali você tem corpos nus: muito íntimos, indefesos um contra o outro. Relação desobstruída - quão raro temos isso no mundo - e não estou falando de sexo aqui, mas apenas da sensação de as pessoas estarem disponíveis, porque ficamos tímidos, somos cortados. Temos medo, não temos certeza do que fazer com nossos sentimentos, e passamos tanto tempo gerenciando nossos relacionamentos internos que mal conseguimos nos conectar.

Então esta é a função da meditação: é nos permitir ver quantos móveis temos no quarto, e porque nos concentramos nos móveis nunca vemos o quarto em si. Aqui nesta sala você olha em volta e vê pessoas, almofadas, pinturas e assim por diante, mas também há espaço. O espaço é a base para estarmos na sala. Se não houvesse espaço na sala, não poderíamos estar aqui. Mas ignoramos esse espaço porque focamos nas pessoas, nas cadeiras e nas almofadas. Então quanto mais você tem a sensação de espaço, da infinita hospitalidade do campo em que você vive, você começa a se soltar, começa a pensar que é possível, porque se eu me mover para este lado eu também posso me mover para aquele lado, então se estou um pouco demais eu posso recuar e, se estou um pouco escondido, posso avançar. Há espaço para me mover, porque se for demais posso me desculpar e recuar: "me desculpe, eu não quis me intrometer". Mas não preciso desmornar - *ah eu fodi tudo, eu não deveria ter feito isso!* - porque assim você se torna denso. Permaneça com a pulsação, volte novamente, volte novamente. Em termos de prática, isso é chamado 'choying yeshe' ou 'darmadatu-jnana', a sabedoria ou a clareza do darmadatu. No sistema tântrico, isso é a purificação do obscurecimento da estupidez, do embotamento mental, da escuridão mental. No sistema de mandala esse é o ponto central da mandala. Baseado nisso purificamos os outros chamados venenos ou aflições.

#### **Quando os venenos são purificados**

A purificação do desejo é a sabedoria, ou a clareza, que vê cada coisa como é. Assim, dizemos, 'o amor é cego'. O desejo é cego: quando você deseja uma coisa, ela se torna muito importante e o resto recua. Assim, a purificação do desejo é permanecer no campo do fenômeno e dar atenção a tudo. Aqui você sente o sabor da equanimidade: tudo tem valor, então você dá toda sua atenção ali. Você se envolve com quem você está se envolvendo, em vez de pensar, *eu deveria estar com essa outra pessoa, ou, aquilo seria melhor que isso*. Você deixa de comparar e de contrastar porque tudo tem valor. E estamos cada vez mais claros: eu nunca irei experimentar o valor desta árvore, desta flor, desta pessoa, se eu não cuidar delas. A atenção é o sol que permite que tudo floresça, que o broto se abra, que as pessoas mostrem a si mesmas. Portanto se você conversa com alguém e está distraído porque preferia estar em outro lugar, o que você recebe é a resposta do 'broto': ele não pode mostrar a si mesmo, ou se ele se mostra um pouco e vê que você está entediado ou desinteressado, é muito doloroso. Se sente humilhado. Se sente horrível. Assim você pode ver que a purificação do desejo é você pegar a si mesmo no momento onde você realmente gosta de algo ou realmente quer fazer algo, e tentar pegar o tom do sentimento disto, e então permanecer com esse tom do sentimento e vê se consegue expandi-lo - para um árvore ou um automóvel ou um passarinho nos arbustos. Que incrível! Quanto mais você dá essa qualidade focada de atenção a cada coisa que está surgindo, o mundo inteiro começa a brilhar.

Então, do ponto de vista da prática, é assim que vemos a clareza intrínseca, ou a luminosidade da mente. Tudo brilha quando deixamos brilhar. Entorpecemos o mundo projetando nossas categorias e interpretações fixas nele. O conhecimento o torna estúpido. A presença mantém você brilhante. A presença é mais importante do que o conhecimento. Mas, novamente, são tempos difíceis porque estamos em um mundo de dados, de informação. Há volumes de informação circulando, como se fosse onde a verdade está. Mas

you can know someone, maybe you are in a foreign country... Remember when you were a child and you went on vacation, and you ran on the beach and found another child and played for hours and hours and you didn't know her name. You were just playing and looking at her face and jumping and running and doing all kinds of things and you were just there because she was open to you and you were open to her, children being children. And we are so wrapped up in our interpretations of who we are.

Então, a purificação da raiva é a sabedoria do espelho, porque com raiva você vê as falhas de algo, e você vê com bastante clareza mas há um limite. É supervalorizar as falhas. O espelho mostra as falhas e os benefícios ao mesmo tempo, então se você ficar com muita raiva de algo, pode ser sobre política, sobre questões familiares, fique com a clareza, não tente fugir da raiva. Veja a intensidade afiada de sua atenção, e então, como um dimmer de luz, tente simplesmente aumentar essa atenção para que você veja a pessoa como um todo: *eu realmente odeio isso em você e realmente amo isso em você*, e ambos estão ali ao mesmo tempo. Mas se você intensifica o ódio, encolhe a outra pessoa. A questão é: "a razão pela qual eu te odeio, vou te dizer ponto a ponto: você é simplesmente um babaca!" - há muita clareza nisso. É uma clareza incrível, e se você começar a ampliar essa clareza para os pontos positivos dessa pessoa, começará a obter uma imagem mais equilibrada. Porque quando você diz 'ah sim, nós nos damos bem. Nós meio que nos conhecemos há muito tempo, está tudo bem', eu não sei quem diabos você é, porque estou meio confuso com você, porque você não realmente não registra. Mas agora que estou chateado com você, está se tornando mais claro. E com essa clareza, imagine: se você trouxer essa clareza para as qualidades positivas, ela se torna vibrante, não é? É isso que a purificação da raiva significa: tudo está claro, você vê com muita precisão, você vê o todo ao invés de dividir tudo em bom ou mal, eu gosto, eu não gosto.

A purificação do orgulho é chamada de sabedoria da igualdade, 'nyamnyi yeshe'. Quando temos orgulho, pensamos: *eu sou superior, portanto você é inferior*. Quando temos a inversão do orgulho e temos ódio de nós mesmos, pensamos: *você é incrível, mas eu sou um tipo de pessoa inútil, não posso fazer nada*. Estamos criando montanhas e vales. Quando vemos que tudo é igual significa que vejo os fenômenos como são: complicados, ricos, cada um é o que é. Então, se eu dissesse: "se você sair andando pelas colinas e vir aqueles picos e as formas das rochas e talvez a neve e então olhar pra baixo e ver os vales e as árvores, o que é melhor: os picos ou os vales?" É uma questão meio maluca. Tudo é incrível, *é tipo, uau! É tudo isso!* É igualmente maravilhoso, igualmente fascinante - ainda que diferente, e isso nos traz de volta à verdadeira questão da equanimidade. Não está tudo no liquidificador. Tudo tem essa incrível especificidade de seu valor. O pico da montanha com a luz do sol na neve, o vale com as árvores: cada detalhe está ali, igual, porque você está dando igual atenção. A diferenciação na exibição dos fenômenos pertence aos fenômenos. Isso faz sentido? Ou seja, se uma árvore é muito grande, ela é muito grande, e se ela está próxima de uma árvore que é muito pequena, o fato de você poder dizer 'grande' ou 'pequena' não torna uma árvore grande e a outra pequena: a árvore é, na verdade, em sua presença, grande, do nosso ponto de vista humano, e a outra é pequena. Essas diferenças existem. A diferença que não está ali, mas aqui, é dizer: "eu gosto dessa, eu não gosto daquela". Então, às vezes as pessoas se preocupam: "bem, se eu disser que tudo é igual, tudo vai meio que se tornar chato e sem diferenciação." Não é verdade. A especificidade das coisas, o brilho, a unicidade de cada folha, de cada bicicleta estacionada apoiada na parede com a chuva no seu pára-lamas, essa mostra única de cor e forma está aí. O que é para mim é: "porque as pessoas têm que estacionar suas bicicletas ali?" Eu poderia ter escorregado e caído e blablabla...". Estou

sobrepondo “lá” com “isso”, e dizendo: *isso é bom e isso é ruim*: “se ele tivesse estacionado sua bicicleta por ali teria sido melhor”. Isso não é necessário. Isso é dizer: *isso é bom, isso é ruim*. Então quando dizemos ‘igualdade’, é para ver que na unicidade absoluta de cada forma, cada momento, há uma igualdade de valor. Apenas isso. O que destrói isso para nós é nossa avaliação, nossa apropriação do mundo em nossos critérios sem propósito. Porque agora estou bravo que as pessoas estacionam suas bicicletas no lugar errado. Estou andando pela rua pensando sobre bicicletas e *porque as pessoas fazem isso, e que se eu tivesse feito isso quando era criança teria arranjado problemas...* E onde estamos? Você entrou em alguma terra de ninguém, em algum labirinto da mente - sem alegria, sem realização, sem possibilidade de resolver nada. Então esse é o significado da sabedoria da igualdade.

Então a última é a purificação, ou a verdadeira qualidade, do ciúme, que é a sabedoria que tudo pode realizar. Quando sentimos ciúmes, é um sentimento de ansiedade no qual algo que gostamos ou queremos pode não estar estável em nosso mundo. Se você está em um relacionamento, e vê que seu parceiro começa a ser amigo de outra pessoa, você pensa: *ah... vou perdê-lo porque ele vai preferir ficar com essa outra pessoa. O que posso fazer? Não há nada que eu possa dizer. Se eu reclamar ele vai ficar mais chateado ainda, se eu tentar ser mais amigável, se tentarmos fazer mais sexo não vai funcionar porque ele já está pensando na outra pessoa*, e assim por diante. São situações muito difíceis para as pessoas. Há uma espécie de paralisia que vem com o ciúmes. Assim, sua purificação é a sabedoria que tudo pode, ‘ja drup yeshe’. Isso significa completar cada atividade, que significa que você tem que reconhecer: *nossa, estou me encolhendo, estou me encolhendo! Antes de conhecer essa pessoa (se permanecer com o exemplo romântico) meu mundo não girava em torno dela - escolhi investir nessa pessoa com tanta importância que eu passei a órbita-lo e agora qualquer coisa que ele faz me atrapalha porque eu fiz dele o centro de meu mundo*. Qual é o centro do meu mundo? É a lucidez da vacuidade aberta. Estou aqui. Então o ciúmes surge porque você tem um objeto super investido: *eu não poderia viver sem você*. É claro que você poderia, é claro que pode! Seria uma vida diferente, pode ser uma vida que você não queira hoje, de sua posição atual, mas seria outra vida. Pessoas morrem, adoecem, se tornam outras de várias maneiras. E elas nos deixam, nos abandonam, preferem outra coisa. E ainda estamos aqui e a vida continua. Mas ‘é terrível’ porque criamos uma estrutura concreta de dependência desta forma. Sabe o que Buda diz? “Mas é impermanente”. *Mas eu sempre vou te amar...* Quando as pessoas dizem “eu sempre vou te amar”, elas estão mentindo. Romantismo é engano. E o romantismo é muito popular porque gostamos de ser enganados.

Sabe, vou te contar, de forma resumida: uma história de amor romântico é dizer que voltou com os trovadores do Oriente Médio, que foram músicos tocando no Oriente Médio. E quando eles estavam em Damasco e assim por diante naquela época, eles aprenderam as canções do povo local, que incluíam canções Sufi que eram canções de devoção amorosa a Deus. Então as pessoas estão dizendo “Deus, você é amado, eu sofro, não consigo dormir, espero por você, por favor venha, por favor venha...”. Muitas letras lindas, e eles trouxeram isso de volta. A princípio eram cantadas no sul da França, na Aquitânia, como canções para a esposa do senhor do feudo, a mulher inalcançável: “eu te amo, eu te amo”. Mas era um amor que nunca poderia ser consumado, então é a projeção dos anseios do coração. E gradualmente, com o tempo, passou a ser projetado em pessoas reais - *você é o centro do meu mundo, sem você não sou nada*. Isso é algo incrível de dizer: ‘*sem você eu morreria*’. Uau! ‘Entro na escravidão de bom grado, torne-me seu escravo’ é frase definida que ouvimos em muitas

canções Sufi, “eu sou o escravo de Deus”. ‘Islamismo’ significa ‘submissão’, mas submissão a Deus é bem diferente da submissão por uma homem ou uma mulher.

E assim o ciúmes o prende a uma projeção fantasiosa de que o significado da sua vida pode ser mantido em outra pessoa. Você pode ser gentil, pode ser amoroso, pode ser erotico em todos os tipos de conexões com as pessoas, mas a fantasia de que outra pessoa lhe daria o significado de sua existência é insana - porque o significado de sua existência é que você tem a natureza iluminada de Buda, um oceano infinito de sabedoria e compaixão que liga você a todos os seres, e você pode ajudar todos os seres, sem preconceito. *Eu quero ajudar todos os seres mas o meu amado em particular...* É por isso que, na prática budista tibetana tradicional, quando você está orando para a divindade, como Chenrezig ou Tara, e eles estão em sua frente e estão enviando raios de luz curadora, você sempre tem seus inimigos à sua frente e seus amigos atrás de você - porque você quer que seus inimigos recebam a luz de cura antes de seus amigos. Essas práticas são muito bonitas. Elas são tão requintadas porque estão tentando constantemente retificar o viés e o preconceito que carregamos. Porque nossos inimigos não deveriam obter mais benefícios? Você não gosta dessas pessoas porque elas têm muitos defeitos. Bem, se elas tem muitos defeitos, elas precisam de mais bênçãos, então nós daremos a elas as bênçãos primeiro. Faz sentido. Você gosta de seus amigos porque eles tem muitas boas qualidades. Coloque-os em último lugar, eles têm boas qualidades. Coloque as pessoas que você odeia na frente - Uau! *Mas não me parece certo, eu as amo, as amo e quero estejam seguros.* E quanto a elas? *Ah, eu não gosto delas...* Então você vê: *ah, quão pequeno eu sou, sou apenas esse pequeno, ansioso, assustado ego tentando proteger seu próprio domínio, não tenho um grande coração.* Isso não significa que voce tem que ajudar todo mundo ou fazer sexo com todo mundo. Você pode ser uma pessoa inteligente. Você não tem que satisfazer os caprichos de outras pessoas sobre você, mas você tem que ser muito preciso: *que situação é essa, quem é essa pessoa, como ela está se apresentando a mim?*

Ok, vamos nos sentar um pouco mais.

[quinze minutos de prática]

Se você quiser praticar isso em casa, geralmente praticamos quatro períodos de cinco minutos, dez minutos, aumentando gradualmente. Mas é melhor você ter um curto período de presença aberta e relaxada do que tentar forçá-la. Você não quer fazer as coisas de maneira artificial.

### **Princípios chaves de nossa prática**

Cobrimos bastante fundamentos hoje. Os princípios-chave de nossa prática são: em primeiro lugar, ser respeitoso com todos, ser respeitoso consigo mesmo e respeitoso com todos que encontramos. Todos têm natureza búdica, todos têm a base para o despertar. Todos nós surgimos momento a momento do mesmo campo aberto. Os obscurecimentos que cobrem esse campo e as tendências que surgem dessa obscuridade, são todos padrões transitórios de energia, como formações de nuvens no céu. Então, quando você tem a chance e está mundo afora na natureza - digamos, por exemplo, que você está perto do mar ou de um grande lago e observa as ondas se movendo, elas estão se movendo por causa da quietude

do lago. Na superfície há toda essa turbulência e por baixo há toda essa vastidão. Todos que encontro são ondas no oceano. Eu vejo a onda, vejo o padrão de como são - sua energia - e sou ou não atraído, mas eles são uma onda no oceano. Portanto, se eu apenas pegar as ondas e reduzi-las à definição de minha forte reação, estou me tornando estúpido, não estou de forma alguma me abrindo para o seu potencial. Elas são o jogo delicioso do oceano infinito. E as ondas vêm em variados tamanhos, formas e humores. Se você tem amigos que estão deprimidos, irritados ou muito competitivos e sempre precisam estar certos em uma discussão, esses são apenas padrões de energia. Então ao invés de consolidar isso como: *ah, é realmente muito difícil conversar com ele porque ele é sempre assim...*, seja como: *ah, isso é um grande padrão de energia!* O que eu devo fazer com um grande padrão de energia? Quando esses ventos fortes sopram pelo Atlântico e sobe pelo Caribe até a Flórida e assim por diante, quando estão sobre o oceano, não causam muitos problemas. É quando atingem a terra que começam a arrancar os telhados das casas e jogar os carros em todas as direções. Ah! Se eu permitir a energia de outra pessoa se mover através do céu da minha mente, nenhum dano será feito, mas se eu me sentar na casinha do meu ego, sua energia vai arrancar o maldito telhado: fico chateado, fico perturbado - *porque vc está fazendo eu me sentir assim?* Porque eles são ventos, é o que vento faz.

Então, se você estiver com alguém que está irritado, tempestuoso ou de mau humor, seja espaçoso. Se alguém teve uma perda, não precisa que você diga nada. Você apenas senta com ele. Relaxe em sua respiração e esteja disponível, e se precisar de você vai lhe dizer. Você não precisa resgatar pessoas, porque você não sabe o que dizer de qualquer maneira. Nos tornamos problemáticos quando excedemos a nós mesmos, como se soubéssemos qual é a forma certa. Relaxe na amplitude, na bondade, na colaboração e na conectividade. E quando descobriremos que entramos em julgamento e congelamos outras pessoas e chegamos a fortes conclusões sobre elas, e isso criou conflito e confusão entre vocês, é muito importante se desculpar, é muito importante estar errado. Estaremos errados muitas vezes em nossas vidas, vamos julgar mal as coisas, interpretar as coisas errado. Podemos simplesmente dizer de coração: 'sinto muito', se for o que sentimos, 'me desculpe'. Então o que fazemos é normalizar os erros. Erros fazem parte da vida, então se queremos ter equanimidade, então temos que ser equânimes, pacíficos e abertos ao fato de que cometemos erros. "Eu te aborreci, me desculpe". Então, se eu posso ter isso, não como uma desculpa, não como um encobrimento, mas como uma inclusão - "às vezes, talvez muitas vezes, não estou exatamente aqui do jeito que você precisa que eu esteja, me desculpe por isso" - o que você está fazendo é reconectando e reconectando, porque a pior coisa que pode acontecer entre nós é colapsar as pontes, onde nenhuma comunicação é possível. Porque se o ensinamento do darma estiver correto e tudo surgir como um todo indivisível, dividir esse todo é insanidade. É uma loucura porque você está introduzindo isolamento, separação, consolidação em um campo de comunicação suave e gentil. Assim, o vazio é o espaço no qual a clareza da interconectividade de todas as formas vivas surgem, no qual nós estamos nos movendo momento a momento em nossa maneira particular. E se estivermos um pouco desequilibrados, corrigimos, e então comunicamos, e corrigimos, e comunicamos. Na dança temos queda e recuperação: cair faz parte do movimento da dança. Então caímos nas conexões, erramos, nos aborrecemos, depois nos recuperamos e voltamos. A coisa mais importante que cobrimos nesse tempo juntos é: não congele o mundo. O mundo é fluxo, movimento, interconexão, então quando você julga, quando consolida, ele se fecha, e você quebra, você tem fricção e todo o resto. Então, quando você se encontrar bloqueado, volte ao fluxo. Como você faz isso? Você pode se soltar na respiração, pode sair e olhar o céu,

pode colocar uma música e dançar, pode se desculpar com a outra pessoa. O fundamental é conhecer sua própria prisão, saber como você se amarra e se observar atando o nó. E se você se lembrar da sequência de atar o nó, poderá se lembrar da sequência de sair. É como o fio de Ariadne: se você está em um labirinto você marca o caminho, ou João e Maria jogando pedacinhos de pão pelo caminho. Você vê como você entra em uma discussão com o seu parceiro - *ah! então eu posso reverter isso! Eu estou intensificando!* Equanimidade significa 'não intenso'. Não significa sem vida ou vibração, mas não intenso, mas conectado.

Então, nosso breve tempo juntos chegou ao fim. Espero que seja útil de alguma forma e você possa tecer tudo isso em sua própria vida e por meio de sua prática. Há muitas gravações desse tipo de material no site Simply Being, com vídeos e assim por diante, você pode dar uma olhada. E o oceano do drama é grande, sempre disponível e é sempre bom nadar!

Foi um prazer passar esse tempo com vocês.

*Traduzido para o português por Gustavo Nascimben Santos.*

*Revisado por João Vale Neto. janeiro de 2023.*