

# Repelindo todos os problemas

*Comentário de James Low. Este é um comentário de um texto de prática também chamado “[Repelindo todos os problemas](#)”*

*Ensinaamentos pelo Zoom dados em 3 de março de 2022 e disponíveis em <https://simplybeing.co.uk/audio-records/repelling-all-troubles-audio-record>*

*Transcrito por Paula Arinibar*

*Traduzido por Aline Costa*

*Revisão de João Vale*

*Revisado novamente por James Low, Maio 2022*

Refúgio and Bodicita .....	3
Prece de Sete Ramos.....	4
As Quatro Incomensuráveis.....	7
Aspiração pela Felicidade .....	10
O Sutra do Coração .....	15
Repelindo todos os problemas .....	23
Oferecendo alegria e aceitando o sofrimento.....	28
Dedicação de mérito .....	30

Todos os sofrimentos do samsara surgem devido à delusão do real, à crença de que há seres e coisas separados, cada um com a sua própria existência inerente. Devido a isto, as aparências são tidas como sendo algo diferente da sua fonte pura. Desta crença na dualidade surge a falsa percepção de que existe uma verdadeira diferença entre sujeito e objeto. Isso então leva à identificação de alguns como ‘amigos’ e outros como ‘inimigos’.

Ao acreditar na nossa própria existência e superioridade sobre os nossos inimigos, podemos facilmente sentir-nos autorizados a atacá-los e dispor de suas terras, suas propriedades e suas vidas. Por outro lado, quando acreditamos que aqueles que nos oprimem e trazem perigo para as vidas e o bem-estar dos outros são entidades realmente existentes, então facilmente pode surgir um sentimento de ódio em relação a eles, levando a pensamentos de vingança e violência.

Os ensinamentos do Darma apontam para a natureza ilusória de todas as aparências. Quando nossa relutância em ver isso é intensificada pela agressão dos outros, nos tornamos ao mesmo tempo rígidos e instáveis. Se desejamos um antídoto para esta tendência limitante, precisamos repousar as nossas mentes na vacuidade e evitar ceder para emoções e pensamentos dualizantes. Podemos evitar os extremos da desesperança e da agitação cheia de ódio seguindo o caminho do meio da não-dualidade. Em particular, podemos recitar o texto curto a seguir para vivificar nossa compreensão do Darma e usar o poder da não-dualidade disposto no Sutra do Coração para repelir as delusões dualistas do agressor.

Certa vez, quando o Buda Sakyamuni estava mendigando, ele foi a uma cabana de uma aldeia e esperou na porta com sua tigela nas mãos. Um homem veio até a porta e gritou para ele: “Vocês, pedintes, são tão preguiçosos e ainda querem comer! Você quer que eu te alimente. Você é inútil!” Ele seguiu insultando o Buda, que esperou pacientemente. Quando o homem terminou de gritar, o Buda disse: “Eu vim pedindo comida, não raiva. Por favor, fique com a sua raiva.” Então ele se afastou pacificamente.

O poder da equanimidade é grande. É o equilíbrio claro e calmo entre estar desconectado e estar agitado. Devemos tentar infundir nossa prática com o espírito das Quatro Incomensuráveis.

Quando nossa mente está calma, então, como uma superfície de metal polida, a claridade brilhante da vacuidade reflete de volta a energia prejudicial direcionada a ela. Essa não-recepção e não-confirmação permite ver a vacuidade inerente do ódio e da aversão.

Todos os seres têm a mesma fonte que o Buda Primordial Samantabhadra, o Sempre Bom. Devemos evitar reificação, difamação e preconceito. Nós simplesmente e calmamente rejeitamos e repelimos todas as energias e aparências nocivas. Que elas desapareçam na fonte não nascida sem deixar vestígios! Que todos nós despertemos como a presença imutável da lucidez!

Estes são tempos muito conturbados. Ocorrem eventos que mostram a rapidez com que uma tempestade pode surgir e destruir tudo o que pensávamos saber. Esse tipo de destruição aconteceu muitas vezes na história. Não há segurança no samsara. Este é o ponto de vista básico dos ensinamentos budistas. Onde quer que você olhe em todo o mundo, todos os tipos de perturbações repentinas ocorrem, pelas quais a segurança da nossa previsão de que “amanhã será como hoje” é simplesmente destruída. O que está acontecendo atualmente na Ucrânia é uma forma muito extrema e cruel disso, mas a estrutura

é basicamente a mesma. Nossa tendência dualista de privilegiar nosso grupo sobre todos os outros é a raiz de todo sofrimento. A sequência de práticas simples apresentada aqui é um método eficaz de unificar a sabedoria da vacuidade com os meios hábeis de bondade para com todos.

## *Refúgio and Bodicita*

**Eu tomo refúgio no Buda, no Darma e na Assembleia dos Excelentes até que a iluminação seja alcançada. Através da virtude da prática de generosidade e das outras perfeições, que eu possa atingir a budeidade para o benefício de todos os seres.**

Nós dizemos: *Eu tomo refúgio no Buda, no Darma e na Assembleia dos Excelentes até que a iluminação seja alcançada.* Isso é muito útil porque, se você tem esse refúgio, está se apegando a algo simples, fundamentado, verdadeiro e útil. Essa é uma enorme proteção contra prejudicar a si mesmo ou a outras pessoas que te prejudicam, porque você afirma que *“Minha orientação é para o despertar e a liberação”*. Quando dizemos essas palavras, precisamos pensar nas suas implicações. Por exemplo: você pode se refugiar na pátria-mãe ou na pátria-pai; você pode dizer *“Sou escocês”* ou *“Sou polonês”* ou *“Sou ucraniano”* ou *“Sou russo”*. Quando você se refugia em uma identificação estreita como essa, você está imediatamente em um mundo de oposições. Devido à história, geografia, política e recursos econômicos, há muitas oposições estruturais embutidas na forma como as pessoas são definidas por sua identificação com os países. A segurança de saber quem sou com base na identificação estreita, automaticamente me coloca em oposição àqueles que têm identidades diferentes. Este é o paradoxo inquietante: que minha identidade auto reconfortante é em si a base estrutural do meu conflito com os outros.

Quando ouvimos falar de pessoas sendo preparadas para pegar em armas e agir de forma violenta para proteger suas próprias terras e seu povo, nosso coração pode sentir por elas, por que quem não gostaria de proteger o que é caro para si mesmo? Mas também podemos ver que essas pessoas, lugares e objetos que são investidos de tanto valor são instáveis em si mesmos. Amigos se tornam inimigos e inimigos se tornam amigos. Com esse entendimento, desenvolvemos compaixão pela grande variedade de pessoas, porque elas se refugiam em coisas que podem lhes dar muito pouco refúgio: identidade nacional, identidade de gênero, identidade de status econômico e assim por diante. Todos os fundamentos da verdade relativa da identidade são muito frágeis. Eles surgem devido às circunstâncias, são mantidos por padrões de circunstâncias e podem ser facilmente abalados.

É muito importante refletirmos por nós mesmos sobre o verdadeiro refúgio. Em um nível relativo, posso fazer o meu melhor para ajudar outras pessoas e oferecer apoio e solidariedade àqueles que sofrem quando os fundamentos do seu mundo estão sob ataque. No entanto, tendo conquistado o refúgio mais profundo proporcionado pelo darma, também podemos tentar oferecer às pessoas a compreensão de que a liberação do apego dual é o grande método para obter segurança duradoura.

***Através da virtude da prática de generosidade e das outras perfeições, que eu possa atingir a budeidade para o benefício de todos os seres.*** ‘Todos os seres’ indica todos os seres sencientes nos seis reinos – os deuses, deuses ciumentos, humanos, animais, fantasmas famintos e habitantes do reino do

inferno. Quando aplicamos isso aos seres humanos, incluímos as pessoas que consideramos egoístas, más e perigosas, bem como as pessoas que podemos ver como vítimas à mercê de forças difíceis. Nossa visão mahayana ou do Grande Veículo é inclusiva, acolhedora e sem julgamentos. No nosso darma do caminho do meio, pretendemos evitar todos os extremos e polaridades. Não confiamos na crença enganosa de seres eternos com existência inerente nem acreditamos na morte como esquecimento absoluto. Para ajudar todos os seres, precisamos de um coração aberto, livre de todo preconceito. Se me identifico como escocês, não quero ajudar os ingleses. Se eu acho que sou de Glasgow, então não quero ajudar as pessoas de Edimburgo. Todos nós conhecemos essas viradas nacionalistas: as pessoas do vale não gostam das pessoas das colinas e assim por diante. Há tantas maneiras pelas quais a identificação estreita cria oposição. Então, quando dizemos ***Que todos os seres sejam felizes*** estamos fazendo algo enorme para e por nós mesmos. Estamos descascando a carapaça constritiva da estreita autoidentidade para que a nossa natureza infinita de buda esteja livre para oferecer seu potencial.

No mahayana, o desenvolvimento da verdadeira compaixão é considerado um processo lento, porque você começa vendo o quão pequeno e intolerante você pode ser. Você pode ver que uma criança foi assassinada em uma guerra e você diz Argh! Esses terríveis soldados inimigos! Por que é que eles fazem isso? Eles são horríveis! É muito fácil ter esse tipo de sentimento. Com isso você está dizendo que algumas pessoas são boas e outras são ruins. Você é levado a esses extremos e, portanto, o viés de reificação acontece com muita facilidade. Portanto, uma vez e outra temos que voltar ao caminho do meio: ***Que todos os seres sejam felizes***. Isso abre nossos corações para a sua inclusividade intrínseca.

A visão mahayana indica que as pessoas não devem ser ajudadas apenas com base nas suas qualidades ou nas coisas que eu gosto ou admiro nelas, mas simplesmente pelo fato de terem vida. A base da vida é a mente. Elas são pessoas com uma mente e a raiz da sua mente não é diferente da mente darmakaya de todos os budas. É porque não despertamos para a verdadeira natureza das nossas mentes que nos perdemos em preconceitos, viés e confusão. Desenvolver a bondade infinita de bodicita é ter a lucidez de que o potencial infinito de Buda já está presente em mim e, portanto, minha tarefa é me abrir para essa abertura intrínseca. Este potencial está presente em todos os seres. Se eu colocar os outros em uma caixa de identidades estreitas através da minha definição preconceituosa, então nós dois estaremos limitados. Com isso, serei levado necessariamente a gostar de alguns e não gostar de outros. Dissolver essa discriminação dualista é a grande obra do Grande Veículo, o Mahayana.

### *Prece de Sete Ramos*

**Através de homenagens, oferendas e confissões, por me regozijar no mérito dos outros e suplicar pelos ensinamentos do Dharma, e por pedir aos Budas que não morram – quaisquer quantidades de virtudes que eu possa ter reunido, dedico para a iluminação de todos os seres.**

Esta seção é a conhecida Prática dos Sete Ramos, que usamos para acumular mérito que podemos dedicar para o benefício de todos os seres. Começamos imaginando que todo o céu à nossa frente está cheio de Budas e que cada Buda está cercado por um grande oceano de Bodisatvas, todos eles radiantes de luz. Estão todos olhando para nós. Fazemos uso da bondade sempre presente dos Budas para tornar

nossa prática mais experiencial do que abstrata ou teórica. Não estamos apenas pensando nos Budas, mas estamos nos conectando diretamente com eles. A raiz do samsara é o isolamento da sabedoria e bondade inclusivas que são o coração do Buda. Fé e devoção dissolvem os véus da separação para que a presença dos Budas seja um fato da nossa vida. Em seguida, saudamos os Budas, curvando-nos em devoção e gratidão.

O eu-ego está sempre isolado. Mesmo quando uma pessoa se sente parte de um grupo, seu ponto de referência básico é 'eu, mim, eu mesmo'. Em relação a mim, todos os outros, por mais próximos que sejam, são 'outros'. Eu, na minha singularidade, estou separado de tudo o que está ao meu redor. Esta é a experiência do nosso eu, nossa consciência pessoal. Não é a experiência da nossa lucidez intrínseca. No entanto, até que estejamos presentes nessa e como essa lucidez, nos pegaremos nos identificando com o nosso eu finito. Então existo apenas eu levando a minha vida, movido pelo que gosto e pelo que não gosto. Sou como uma toupeira vivendo debaixo da terra, vivendo em um pequeno túnel. Sou como um sapo no fundo de um poço, acreditando que meu pequeno mundo é tudo o que existe. Quando faço esta prática, gradualmente vejo que vinte e quatro horas por dia, em todas as situações, os Budas estão olhando para mim com amor em seus corações e com luz em seus olhos. Então, faço oferendas a eles com o pedido: *"Por favor, dê-nos mais luz"*. Todos os problemas do mundo, os problemas da guerra, do egoísmo, da crueldade e assim por diante surgem da escuridão do coração endurecido.

A gratidão amolece o coração. Tornamo-nos humildes através do reconhecimento de tudo o que foi feito por nós, tanto por todas as nossas mães sencientes como pelos Budas. Os Budas estão sem defesas, abertos e disponíveis. Não só podemos oferecer-lhes tudo o que é doce e belo, mas também tudo o que é feio, amargo e aparentemente ruim. Os Budas veem a vacuidade de todos os fenômenos e oferecendo tudo a eles, suavizamos nosso próprio preconceito dualista e começamos a nos abrir a todos sem julgamento.

Então confessamos. Quando confessamos nossas faltas e nosso egoísmo estamos nos distanciando das nossas limitações duais. Desidentificamo-nos dos nossos sentimentos do que gostamos e do que não gostamos, das nossas ideias discriminatórias de estranhos e conhecidos, nós e eles. Não estamos nos distanciando dos objetos, mas da identificação com nossos preconceitos. Enquanto acreditarmos que as qualidades que percebemos no 'objeto' são verdadeiramente inerentes e definitivas do objeto, nossa percepção do mundo será meramente a projeção dos nossos preconceitos distorcidos. Além disso, não seremos capazes de distinguir entre os conteúdos atuais da nossa mente e a nossa própria mente.

A dualidade da estrutura de julgador para julgado leva ao roubo, à exploração, à crueldade nos relacionamentos, à indelicadeza com as crianças e a todas as formas possíveis de dano. Ela surge da dualidade, do pensamento 'Eu sou real, você é real', que progride para 'Eu sou melhor que você, eu preciso do que você tem.' Toda a maldade surge da delusão de que o eu e o outro são verdadeiramente separados.

Confessamos nossas falhas externas, as ações específicas, sentimentos e pensamentos que não estão em harmonia com nossa intenção bodisatva de trazer felicidade e liberação a todos os seres.

Também confessamos nossas crenças delusórias que sustentam todo e qualquer pensamento e intenção negativos. Confessamos que acreditamos em entidades, que acreditamos na existência inerente dos fenômenos. Em tantos sutras e tantras os Budas ensinaram que esta é uma visão falsa, pois não existem pessoas ou entidades autoexistentes.

Se pararmos de respirar, morreremos. Se pararmos de comer e beber, nosso corpo entrará em declínio e morrerá. Somos relacionais com o mundo. Conversamos com outras pessoas, vamos à escola, trabalhamos com outras pessoas... nossa vida se realiza através do contato relacional. É vital ser capaz de se sentir livre para responder abertamente a outras pessoas. Confissão é libertar-se da autocritica culpada que o faz se encolher por dentro, sentir-se indigno, mau ou prejudicial. Muitas pessoas acreditam que os outros não gostariam deles se como eles acreditam que realmente são fosse descoberto: *“Só minha máscara é agradável – eu tenho que manter tanto de mim em segredo”*. Essas crenças deludidas mantêm nossa falsidade e fingimento habituais. A confissão é uma maneira poderosa de nos libertar desse artifício para que possamos nos tornar verdadeiramente disponíveis.

Regozijamo-nos com o mérito dos outros. Esta é uma grande proteção contra a inveja. Essa guerra atual na Ucrânia foi iniciada pela Rússia. Será difícil terminar devido aos muitos fatores que a alimentam. Um desses fatores é certamente a inveja. A Ucrânia é uma democracia com uma boa economia. Isso provoca inveja na Rússia, onde a economia mais controlada não está indo tão bem. O ditador quer que sua economia seja melhor do que a economia ucraniana, mas não confia que seu próprio povo se comporte adequadamente, a menos que ele o controle. O controle leva ao medo, ansiedade e inibição – o extremo oposto de regozijar-se com o sucesso de todos. Regozijar-se é dizer: *“Você se saiu bem e estou feliz por você ter se saído bem”*. O que poderia ser melhor para mim do que viver em um mundo onde as pessoas vão bem, são gentis, generosas e têm consideração? Sua boa sorte não me diminui de forma alguma. Na verdade, quando celebro seu sucesso e virtude, também compartilho da sua virtude. Esse é um sistema em expansão infinita.

Pedimos aos Budas que ensinem o darma. Sem o darma estaremos perdidos, presos em preconceitos, levados pelos cinco venenos. Os ensinamentos encontrados no budadarma são únicos. Se o Buda não tivesse ensinado, estaríamos presos na câmara de eco da conceitualização sem fim. O darma não é uma forma refinada de pensamento humano, mas a revelação da base do ser que nos oferece acesso direto a como realmente somos.

Então pedimos aos Budas que não morram. Ou seja, precisamos da disponibilidade deles. Na vida, se encontrarmos pessoas boas com as quais possamos ter uma conexão profunda e honesta, isso é uma bênção. Infelizmente a maioria das pessoas não está disponível. Envolto em suas suposições, elas não veem a si mesmas ou às outras com clareza. Não são intrinsecamente más, mas por causa dos seus véus cármicos elas não veem a vida como ela é. Os véus das suas suposições e atividades complicadas são muito espessos. Todos nós precisamos dos ensinamentos do Buda para nos libertar das crenças ilusórias em que confiamos.

Qualquer pequena quantidade de mérito que obtemos desta prática, damos aos outros para que possam se iluminar. Nós a damos a todos os seres e isso realmente acontece, porque o compromisso

infinito de beneficiar todos os seres é como uma incrível força de ampliação que pega até mesmo um pequeno pedaço de virtude e a torna vasta o suficiente para estar disponível a todos os seres. No entanto, se recuarmos e quisermos manter esse mérito apenas para nós mesmos, nossa família ou nosso grupo racial, ele murchará e desaparecerá. É cedendo nosso mérito que o aumento ocorre.

## *As Quatro Incomensuráveis*

**Que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade. Que todos os seres sencientes estejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento. Que todos os seres sencientes nunca estejam separados da felicidade que é livre do sofrimento. Que todos os seres sencientes repousem na equanimidade, livres de estimar os amigos e parentes e serem desdenhosos com estranhos e inimigos.**

Então, temos as Quatro Incomensuráveis. Se você fosse aprender artes marciais, precisaria começar com duas coisas: como ficar de pé, equilibrado e relaxado, e depois como cair sem se machucar. As Quatro Incomensuráveis são sobre como se aterrar de uma maneira que impeça que as circunstâncias da vida o derrubem e, se você realmente cair, poderá se recuperar devido à generosa vitalidade do seu coração.

Dizemos, ***Que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade.*** Felicidade faz sentido; entendemos o que é isso. As causas da felicidade são um pouco mais difíceis. Para algumas pessoas elas podem parecer ser comida, para outras dinheiro, para outras sexo. No entanto, as verdadeiras causas da felicidade são estar livre dos cinco venenos: obtusidade, desejo, aversão, orgulho e ciúme.

A obtusidade é o estado mental embotado no qual você se baseia em assunções nas opiniões que recebeu da sua cultura, da sua educação e assim por diante. Se você se libertar desse encapsulamento, começará a se abrir para o frescor da verdadeira lucidez, a mente radiante que está escondida de você por suas próprias preocupações.

Também temos desejo, a sensopercepção de precisar de mais. Todos os desejos surgem de um sentimento básico de carência. Temos aversão a aspectos de nós mesmos e a aspectos do nosso ambiente. Ela surge de uma sensação de excesso, de ter algo que não quero e preciso me desfazer. Eu sinto que a forma como você é, é demais para mim, *“Volte, vá embora. Eu não quero você.”*

Temos orgulho, nosso senso de que temos boas qualidades e posses que nos tornam superiores a alguns outros seres, ou mesmo a todos. Podemos sentir orgulho da beleza, da saúde, da cor da pele e das conquistas, status e poder.

O ciúme surge quando sentimos que as qualidades e posses sobre as quais construímos nossa identidade estão sendo desvalorizadas pelas qualidades ou ações dos outros. Seu parceiro se sente atraído por alguém mais jovem, mais rico ou mais bonito do que você. O medo da perda pode evocar muitos sentimentos fortes, especialmente depressão, desesperança e raiva. Quando surge a raiva, o

desejo de aniquilar o outro como a causa percebida da dor pode ser implacável. O outro deve se sentir vulnerável para me libertar da minha própria vulnerabilidade. Devo vencer porque não suporto perder. Essa estrutura binária leva facilmente ao assassinato, à guerra e à subjugação do outro.

Esses cinco venenos são muito dinâmicos. São como uma tempestade rodopiante e podem perturbar completamente o equilíbrio da nossa vida. Portanto, é muito importante não se deixar enganar pelos entusiasmos transitórios alimentados por esses venenos aflitivos. Sob o poder da sua toxicidade, agimos facilmente de maneiras das quais nos arrependemos mais tarde. Desejamos que todos os seres tenham felicidade relativa— comida, conforto, segurança e assim por diante. Mas, mais importante, que eles tenham a profunda, profunda raiz da felicidade, que é despertar para sua própria natureza verdadeira, livre dos cinco venenos.

A tradição dzogchen enfatiza a importância de poder ver seu próprio rosto. Quando vagamos no samsara, estamos todos vivendo dentro de nossas máscaras. Crescemos com certas suposições culturais sobre ser educados com as pessoas, aprender a falar de maneira adequada e assim por diante. Aprendemos as máscaras da linguagem e, em um nível interior, aprendemos a adotar as máscaras dos conceitos, identificando-nos com os pensamentos e sentimentos que correm na nossa mente. No entanto, nossa própria face verdadeira, nossa face nua, é a lucidez infinita do Buda. Não é nada além disso. Esta é a verdadeira causa da felicidade.

Dizemos, ***Que todos os seres sencientes estejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento.*** Há a miséria do nascimento, velhice, doença e morte, assim como a miséria dos acidentes, da guerra, da indelicadeza, de ser explorado física ou sexualmente e assim por diante. Há muitas maneiras pelas quais a desolação pode surgir para os seres. A raiz disso é não ver a nossa própria face pura intrínseca, o frescor da presença.

É comum o ser humano imaginar que as dificuldades e a tristeza que elas trazem são acidentes. Minha vida deveria ser fácil. Coisas ruins aconteceram com os outros. Na verdade, não acredito que vou morrer. No entanto, se evitarmos as verdades dolorosas da nossa existência, não teremos motivos para buscar uma saída dela. É melhor provar a tristeza sabendo que ela tem uma causa e uma cessação. Além disso, o Buda ensinou muitos métodos para nos libertar do sofrimento e da tristeza. Existe o Nobre Caminho Óctuplo da visão correta, propósito correto, fala correta, conduta correta, modo de vida correto, esforço correto, atenção plena correta e concentração correta. Para nós, o método chave para alcançar a cessação do sofrimento é descansar na lucidez não nascida livre da dualidade.

Então dizemos, ***Que todos os seres sencientes nunca estejam separados da felicidade que é livre do sofrimento.*** Tal felicidade não poderia ser uma construção; não poderia ser algo que você faz acontecer. Como você sabe, se você limpar sua casa, depois de alguns dias, haverá novamente poeira e sujeira. Não sabemos de onde vem toda essa sujeira, mas de alguma forma há sempre sujeira chegando e chegando e chegando. Trabalhamos duro para criar uma situação do jeito que queremos – mas outros fatores fora do nosso controle também estão operando. O que limpamos não pode ser protegido do impacto da atividade da vida, como poeira e sujeira soprando pela janela aberta. Todas as coisas compostas são impermanentes. Tudo o que é criado está sujeito à decomposição, incluindo todos os



estados de pureza relativa. A existência relativa significa que esse evento surge com base naquele evento – não há existência inerente em nada que encontramos. Uma felicidade que nunca é tocada por qualquer tristeza não é uma felicidade relativa. Não é algo que você possa fazer assistindo a um bom filme ou caminhando em uma bela paisagem natural. É a felicidade intrínseca da própria mente.

De acordo com o dzogchen, essa felicidade não condicionada será revelada permitindo-se que quaisquer pensamentos e sentimentos surjam e passem sem envolvimento dual. Descansando dessa maneira, passamos a ver que nossa mente é vajra, indestrutível; é não contaminada, intocada por quaisquer fatores limitantes. Quando você vê que é assim que sua mente realmente é, o trabalho doméstico neurótico para. Você não precisa ficar interminavelmente tentando controlar o que ocorre, melhorar a si mesmo, tornar-se mais generoso, tornar-se mais isso ou mais aquilo porque você vê diretamente que são apenas movimentos transitórios inseparáveis da própria mente, que é imóvel e pura desde o princípio.

Então dizemos, ***Que todos os seres sencientes repousem na equanimidade, livres de estimar os amigos e parentes e serem desdenhosos com estranhos e inimigos.*** Essa equanimidade é vital quando pensamos em situações de guerra, porque a guerra força as pessoas a tomarem partido. A guerra e a exploração tornam muito difícil pensar claramente sobre o que está acontecendo. Por exemplo, a Grã-Bretanha teve uma longa conexão com o comércio de escravos por muitos e muitos anos. No entanto, encobrimento, evitar o assunto, desculpas de diferentes tipos – esses comportamentos parecem de alguma forma mais fáceis do que um simples e sincero pedido de desculpas, acompanhado de uma vontade de fazer reparações. É muito difícil para o establishment britânico pedir desculpas sinceras pelo tráfico de escravos. *"Essas coisas acontecem. Isso foi no passado. Eu não estava vivo na época..."* Há muitas maneiras pelas quais as pessoas podem tentar evitar o envolvimento no que ocorreu.

Nossa visão defendida de nós mesmos, nosso país e nossos valores é tudo menos imparcial. No entanto, se nos lembrarmos de que também estamos impregnados dos cinco venenos e sucumbimos facilmente às provocações, podemos imaginar que também poderíamos ter explorado cruelmente os outros. Sempre nos alinharmos com os mocinhos é tentador, mas enganoso. Para alcançar a equanimidade, temos que nos conscientizar da nossa capacidade para o bem e o mal, para a generosidade e o egoísmo, para a bondade e a crueldade.

Vendo nosso potencial para experimentar todos os aspectos do samsara e do nirvana, podemos ser mais honestos sobre as muitas maneiras pelas quais nos perdemos. Desenvolvendo a clareza da equanimidade em relação à nossa própria complexidade, podemos começar a nos abrir para o nosso mundo como ele é. Com essa equanimidade não vou colocar um grupo, meu grupo, minha família ou meus amigos, acima de outro grupo. A generosidade tem que ir 360 graus em todas as direções, igualmente para todos. É claro que, em um nível externo, se você tem filhos, precisa alimentá-los e mantê-los aquecidos, comprar presentes e assim por diante. Provavelmente não seria muito útil dizer às crianças: *"Ahh! Há tantas crianças pobres no mundo que acho que não vou te dar mais presentes"*. Isso não alimentaria todas as pessoas pobres do mundo e seus próprios filhinhos seriam muito infelizes.

Nossa prática é que, quando damos a um, em nossa mente, em nosso coração, damos a todos. Assim como imaginamos todos os Budas e Bodisatvas preenchendo o espaço do céu, podemos imaginar que todos os nossos inimigos e todas as pessoas que achamos difíceis estão reunidas à nossa frente para que estejam mais próximas dos Budas e de suas bênçãos. Imaginamos que nossos amigos estão atrás de nós com as linhagens do lado paterno espalhadas para a direita e as linhagens do lado materno espalhadas para a esquerda. Todos os seres sencientes estão conosco na prática, todos os seres sencientes recebem igualmente a benção do Buda. Nossa visão é sempre inclusiva e não exclusiva. Guerra significa exclusão: algumas pessoas deveriam ser mortas ou expulsas do seu país ou privadas de liberdade. A visão da atitude inclusiva é profunda. Não se baseia nas qualidades que você vê na outra pessoa. Todos estão incluídos porque todos são parentes, surgindo da mesma fonte. A equanimidade pode ser muito desafiadora para nós. Ela nos confronta com os preconceitos inerentes à nossa visão dualista.

As crianças são muitas vezes encorajadas a se esforçar na escola, a fazer o melhor possível, a se comportar adequadamente com avós, tias e tios, e assim por diante. Elas são encorajadas a transcender suas limitações e melhorar para que se tornem dignas de elogios. *"Oh! Estou muito orgulhoso de você. Você foi bem!"* A visão mahayana é completamente diferente disso. A inclusão não é uma recompensa por ser bom. Eu ajudarei todos os seres sencientes porque eles sofrem e por causa da sua natureza intrínseca de buda. Com equanimidade, as boas intenções se espalham em todas as direções. Dessa forma, estamos saindo da preocupação autorreferencial com causa e efeito, que é a matriz para gerar carma. O carma surge quando desenvolvemos uma intenção em relação a uma situação específica percebida dentro da nossa visão dualista. A equanimidade está além disso.

### *Aspiração pela Felicidade*

**Fontes infalíveis de refúgio, as Três Jóias e as Três Raízes, e especialmente Chenrezi, o benfeitor do mundo, com Jetsun Tara e Guru Padmasambava – rezamos para que vocês pensem nos votos que realizaram. Por favor, nos abençoem com a completa realização da nossa aspiração.**

**Nesses tempos atuais degenerados, devido às causas e condições das ideias e ações equivocadas de todos os seres, e à agitação dos elementos no mundo e em nossos corpos, há doenças previamente desconhecidas em humanos e animais e somos oprimidos por planetas, deuses serpente, espíritos dominantes, criadores de conflito e demônios malignos.**

**As plantações são prejudicadas por ferrugem, geadas noturnas e granizo, e há guerra e disputa. A chuva e o suprimento de água não são suficientes, há avalanches de neve e roedores destroem os pastos, trazendo fome. Há terremotos, fogo, e destruição causada por outras formas hostis dos quatro elementos.**

**Em particular, há problemas para os ensinamentos devido às guerras nas fronteiras, entre outros. Que todos os tipos de agressão e problemas nesse mundo possam ser rapidamente pacificados e completamente erradicados.**

**Para todos os seres, humanos e não-humanos, que a excelente e preciosa bodicita emerja naturalmente, de forma que, livre de pensamentos e atos nocivos ou causadores de problemas, eles tenham a mente cheia de amor uns pelos outros. Que todos os reinos do mundo tenham felicidade, alegria e prosperidade e que todas as doutrinas do Buda se espalhem e permaneçam por um longo tempo.**

**Pelo poder da verdade das três Raízes, dos budas e bodisatvas, e quaisquer raízes virtuosas que existam no samsara e no nirvana, e pelo poder das nossas excelentes e puras intenções, que nossas preces e aspirações possam se realizar!**

A aspiração budista nos leva além do alcance da nossa visão egóica: **Fontes infalíveis de refúgio, as Três Jóias e as Três Raízes**, - que são Buda, Darma e Sanga e o Guru, a Deidade da Meditação e a Dakini - e especialmente **Chenrezi, Avalokitesvara, o Benfeitor do Mundo, junto com Jetsun Tara e Guru Padmasambhava**. Essas três últimas deidades estão todas na família do lótus na direção oeste da mandala. Preocupam-se com a purificação do desejo, transformando-o em sabedoria perspicaz, capacidade de ver cada situação exatamente como ela é. Essa percepção precisa nos impede de entrar na propaganda e no dogma. A rica textura dos fenômenos atuais não pode ser reduzida a conceitos, interpretações ou julgamentos finais. A apreciação do atual nos liberta da ilusão aprisionadora das entidades reais.

A especificidade única de cada pessoa, tal como ela é, é inseparável de sua natureza búdica, a natureza búdica que é a mesma para todos os seres. É disso que temos que estar cientes. Quando dizemos que os turcos são assim ou os escoceses são assim, essas declarações não apontam para nada além de conceitos. Não existe 'o povo turco' porque cada pessoa que vive na Turquia é ela mesma, com o formato do seu rosto, seja ela enérgica, seja sua coluna vertebral curvada ou não. Além disso, como ela se manifesta é condicionado pela situação e, portanto, qualquer imagem de uma pessoa será um guia não confiável de como ela é, momento a momento. A identidade estabelecida por conceitos não tem um referente verdadeiro. A confiança em conceitos nos leva ao erro. Em vez disso, devemos descansar na não dualidade da vacuidade inerente e na especificidade única de cada momento dos fenômenos.

**Rezamos para que vocês pensem nos votos que realizaram. Por favor, nos abençoem com a completa realização da nossa aspiração.** Na tradição tibetana, quando oramos, não estamos dizendo: "Nós humildemente imploramos que você faça isso". Estamos dizendo: "Ei, maiores! Vocês disseram que fariam isso! Agora façam isso! Padmasambava, você disse que ajudaria todos os seres! Eu sou uma pessoa, eu quero ajuda, ajude-me agora!" Por que você pode ter tanta confiança? Por causa da conectividade não-dual. Padmasambava não é outra pessoa, em algum outro lugar, muito distante. Padmasambava é a presença brilhante do seu próprio potencial e, portanto, ele responderá à sua aspiração pura. A confiança nessa conexão abre o caminho para a experiência da não-dualidade. Quando você faz preces para essas deidades, o que você está fazendo é despertar seu próprio potencial que sempre esteve com você, mas oculto por suas crenças.

O texto diz,

***Nesses tempos atuais degenerados, devido às causas e condições das ideias e ações equivocadas de todos os seres, e à agitação dos elementos no mundo e em nossos corpos...*** Sabemos que em todo o mundo as pessoas se comportam mal; são egoístas e agem para seu próprio benefício imediato. No entanto, temos uma crise com as mudanças climáticas e as pessoas estão precisando se perguntar: *“Devo fazer muitos sacrifícios pelo bem dos meus netos? Como será o mundo para eles?”* Se eu mantiver a temperatura no meu apartamento alta porque não gosto do frio, isso estará queimando combustível que colocará o clima em risco para eles. Talvez eu devesse colocar dois suéteres e um casaco e sentar com um gorro de lã na cabeça. Eu não vou morrer fazendo isso e talvez isso os ajude.

Temos que pensar em nossas ações, mas muitas vezes escolhemos o egoísmo. Tomamos como certo que podemos voar para diferentes países nas férias e que podemos comer frutas macias de verão no inverno. Vamos ao supermercado. As prateleiras nos oferecem infinitas, infinitas escolhas desnecessárias. Essas formas externas das ideias e ações erradas dos seres são muitas vezes invisíveis porque pensamos, *“Bem, se está no supermercado, isso significa que deve estar tudo bem...”* No entanto, temos que praticar olhar para as implicações das nossas ações. O que significa ser generoso? O que significa ajudar as pessoas? O que fazemos está em harmonia com nossas aspirações do dharma?

Cada situação em que você se relaciona com outra pessoa é uma série de eventos, cada um vindo a se formar. O relacionamento é co-emergente e ainda não estabelecido. Temos que ser claros sobre como respondemos aos outros. Você está em um relacionamento para corrigir seu parceiro e mostrar a ele a maneira correta de pensar? Você está aqui para se encaixar no ponto de vista dele para que ele se sinta dominante e feliz? Ninguém pode decidir essas coisas por você, você tem que encontrar seu próprio equilíbrio. Se você deixá-lo ganhar o tempo todo, não é bom. Se você tentar ganhar o tempo todo, não é bom. Você tem que se mover com os movimentos dele enquanto permanece equilibrado e aterrado. É isso que dificulta a vida.

O C.R. Lama costumava dizer que o darmakaya é fácil, encontrar a verdadeira natureza da sua mente é muito fácil porque ela apenas está lá. O nirmanakaya, estar com outras pessoas, isso é o que é muito difícil, porque as pessoas não são do jeito que queremos que sejam. Elas teimosamente insistem em ser elas mesmas. *“Eu estou tentando te ajudar e você só quer ser você! Que absurdo!”* Precisamos ser flexíveis. Precisamos ter capacidade de resposta, não podemos apenas adotar uma posição. Embora em estátuas e pinturas o Buda se sente em um grande trono e nunca se mova, a realidade do Buda vindo ao mundo é muito relacional, muito flexível, encontrando infinitamente pessoas diferentes de maneiras diferentes.

A turbulência da mente leva à comoção dos elementos: terra, água, fogo, vento e espaço. Eles não estão em equilíbrio, como vemos com as mudanças climáticas. Também em nossos próprios corpos há muitos novos tipos de doenças, como o vírus do COVID. Existem inúmeros vírus por aí, em animais, nas florestas, nas selvas. Nós, seres humanos, estamos derrubando florestas e tendo cada vez mais contato com animais selvagens, e assim esses vírus vão se espalhar. Eles se espalham através de pássaros, através de insetos. Assim é o nosso mundo. Imaginamos que podemos expandir e levar o que queremos sem consequências adversas, mas não é assim. Você pode agir mal e pensar que escapou porque ninguém descobriu. No entanto, as consequências virão para pegá-lo mais tarde, como um bumerangue voltando.

Da mesma forma, quando você mina o equilíbrio da natureza, mais cedo ou mais tarde as consequências se manifestam.

***Há doenças previamente desconhecidas em humanos e animais e somos oprimidos por planetas, deuses serpente, espíritos dominantes, criadores de conflito e demônios malignos.*** Muitas pessoas hoje em dia não acreditam em demônios e espíritos. Nós os esquecemos e vivemos em um mundo racional, mas como podemos ver, as pessoas se comportam de maneira muito irracional. A guerra é sempre o resultado de algo irracional. Você imagina que pode vencer. Na vida, ganhar e perder não é um quadro de referência útil. Eles são um dos binários que formam as oito preocupações mundanas: felicidade ao invés de sofrimento; fama ao invés de insignificância; elogio ao invés de reprovação; ganho ao invés de perda. Quero ganhar, não quero perder. No entanto, ganhar e perder nascem juntos, como gêmeos siameses. Você pode ganhar por um tempo, mas mais cedo ou mais tarde você vai perder.

A ideia de espíritos nos dá a sensação de que existem muitas formações de energia ao nosso redor. Precisamos ser muito ponderados e cuidadosos em relação ao poder dessas formações de energia porque, embora possamos não estar em contato com elas, elas estão em contato conosco. Elas interferem em situações como causar distração quando alguém está dirigindo um carro e, em seguida, há um acidente, ou pessoas escorregando nas escadas. Muitos desses incidentes surgem devido a forças que nossa cultura ignora. Nos ensinamentos do dzogchen, tudo é a mente. O brilho da mente não é algo fixo; tudo é movimento de energia. A energia é um campo interativo sem limites, então novas formações de padrões vazios podem acontecer com muita facilidade.

***As plantações são prejudicadas por ferrugem, geadas noturnas e granizo, e há guerra e disputa.*** Conflitos emergentes de repente atrapalham nossos planos. Por exemplo, por alguma razão, a maioria das pessoas na Grã-Bretanha que votaram, votaram pela separação da Europa, pelo Brexit. Elas achavam que, sendo autogovernada, a Grã-Bretanha poderia reduzir a imigração e ter mais liberdade. Desde a separação da Europa, cada vez mais os chamados 'imigrantes ilegais' estão deixando a França em pequenos barcos de borracha para remar pelo canal que separa França e Inglaterra. Não podemos impedi-los de sair da França. Não podemos impedi-los de chegar à Grã-Bretanha. Nós não temos controle sobre o que está acontecendo. Nós não somos os chefes. Não somos os agentes autônomos que gostaríamos de ser. Quando você vê em sua própria vida o quanto você gostaria de estar no comando de tudo, então você começa a entender um pouco mais como é ser o senhor Putin. Ele não é de outro planeta, ele é um ser senciente preso na ilusão de que pode ser o mestre das circunstâncias, que pode controlar o que está acontecendo. Mas nosso mundo é tão complexo, com um grande número de variáveis operando ao mesmo tempo. Ninguém pode estabelecer um domínio estável, pois isso é uma delusão.

***A chuva e o suprimento de água não são suficientes, há avalanches de neve e roedores destroem os pastos, trazendo fome. Há terremotos, fogo, e destruição causada por outras formas hostis dos quatro elementos. Em particular, há problemas para os ensinamentos devido às guerras nas fronteiras, entre outros. Que todos os tipos de agressão e problemas nesse mundo possam ser rapidamente pacificados e completamente erradicados!*** No nível geral da verdade relativa em que vemos o eu e o outro como reais, nós vemos diferenças claras entre o dia e a noite, o bem e o mal, o quente e o frio. O valor atribuído às polaridades muda com as circunstâncias. No entanto, em cada situação, desenvolvemos

nossas próprias maneiras de localizar eventos dentro das nossas hierarquias de significado e valor. Devido a essa reatividade contínua, a turbulência é garantida. Nunca houve um momento em que o mundo inteiro esteve em paz. Sempre há guerras, conflitos e diferenças à medida que algumas economias se expandem e outras se contraem. Quando há uma transformação como o fim da URSS, alguns países ganham mais liberdade. Para algumas pessoas isso foi muito bom, mas para outras pessoas foi aterrorizante. Para as pessoas que eram jovens, criativas e queriam ser empreendedoras e abrir suas próprias empresas essa era uma grande oportunidade, mas para as pessoas mais velhas que trabalhavam em fábricas estatais com um almoço subsidiado preparado todos os dias na cantina, essa nova liberdade era muitas vezes aterrorizante. Todos os fatores que forneciam segurança e previsibilidade tranquilizadora estavam repentinamente em fluxo. Como respondemos a essas novas situações depende da especificidade de nossa estrutura cármica, nosso corpo e nossas emoções. É por isso que não podemos dizer objetivamente que isso é definitivamente bom ou isso é definitivamente ruim. Devido a isso, é provável que nossas mentes experimentem muita turbulência.

***Para todos os seres, humanos e não-humanos, que a excelente e preciosa bodicita emerja naturalmente, de forma que, livre de pensamentos e atos nocivos ou causadores de problemas, eles tenham a mente cheia de amor uns pelos outros.*** Desejamos isso para todos os seres. Bodicita é a mente do despertar, a mente búdica como potencial, e já está presente nas mentes de todos os seres. Embora esteja lá e nunca possa ser perdida, no momento está obscurecida e coberta por pensamentos negativos. Então dizemos: *“Que todos os obscurecimentos sejam removidos da mente das pessoas”*.

O que faz alguém parecer bom ou ruim para nós é apenas a interação do padrão dos seus obscurecimentos e nossos obscurecimentos. Como um eu-ego, nunca somos um observador neutro olhando de um lugar estável fora da comoção. O eu-ego está implicado em tudo o que experimenta. O intrínseco, o inerente, o que está lá desde o início, é todo bom. Dizemos que é Kuntuzangpo, Samantabhadra, o Buda primordial, puro desde o início. Todas as limitações surgem de forma contingente; elas chegam de repente e então começam a se mover em relação umas às outras. Elas são relativas entre si e carecem de validade inerente. O amor por todos os seres dissolve todas as limitações. Que a mente pura de todos os seres seja revelada a todos os seres para que se abram uns aos outros. Não rezamos: *“Que todas as pessoas más sejam derrotadas e as pessoas boas triunfem!”* Esse tipo de linguagem não ajuda. Não estamos preocupados com a vitória; o que queremos é liberação, liberdade. Que as coberturas opacas caiam revelando a mente nua, a lucidez nua.

Se você toma banho, você tira a roupa, vai para o chuveiro, se lava e se sente muito refrescado. No entanto, voltamos a vestir nossas roupas, reentrarmos no mundo e novamente nos tornamos sujeitos por meio da interação. A mente nua não é assim. Não importa o que surja nela, ela permanece nua, descoberta e descontaminada. Se você vê apenas o reflexo, o espelho não é valorizado. Mas se você vê que o reflexo é não-dual e inseparável do espelho, então nada obscurece o espelho, pois ele não é outro senão o reflexo. Nossos pensamentos, sentimentos, opiniões e crenças podem ser vistos como verdadeiramente não-duais e inseparáveis da mente não nascida. Essa percepção precisa nos liberta. Ou podemos considerar esses surgimentos como a roupagem mental da nossa identidade pessoal, nosso gênero, nossa língua, nossa raça, nossa idade. Esses tipos de roupas encobrem ou escondem nossa mente nua se acreditarmos que são reais. Então, despertar para o atual é difícil.

Quando nos sentamos na prática de meditação, podemos sentir como somos levados por pequenos redemoinhos de pensamento. Nos vemos mergulhados na sensação. Isso é como colocar uma roupa. Você entra na meditação para tomar banho, mas não consegue sentir a água porque fica colocando um suéter, uma camisa e todas as peças de roupa que tornam a vida familiar. No entanto, a meditação é o momento de estar nu. Os pensamentos vêm e vão. Você não precisa se cobrir com pensamentos, sentimentos, sensações; eles simplesmente vêm e vão. Vêm e vão. Quando vemos isso diretamente, nossa mente pode relaxar e se encher de amor. ***Que todos os reinos do mundo tenham felicidade, alegria e prosperidade e que todas as doutrinas do Buda se espalhem e permaneçam por um longo tempo!*** Essa é uma bela aspiração.

***Pelo poder da verdade das três Raízes, dos budas e bodisatvas, e quaisquer raízes virtuosas que existam no samsara e no nirvana, e pelo poder das nossas excelentes e puras intenções, que nossas preces e aspirações possam se realizar!*** Esse tipo de aspiração é comum nos ensinamentos budistas e nos liga ao poder da prática. A prática não é apenas algo que fazemos, mas é como se estivéssemos nos conectando a um sistema de energia universal que pode então ser eficaz em trazer bons resultados. Quando nos conectamos com os Budas, Bodisatvas, yogis e gurus, sua bondade amorosa, que é a energia da vacuidade, começa a fluir através de nós e nos liga profundamente com os outros.

A interconectividade fundamentada na vacuidade e na bondade não-dual é invulnerável. Tornamo-nos destemidos e isso apoia a equanimidade que desenvolvemos anteriormente. Vemos a natureza ilusória do bem e do mal e assim permanecemos abertos, mas não invadidos e intocados pelo negativo. Isso nos permite repelir todas as forças negativas sem nenhuma má vontade para com aqueles que estão nos atacando. Novamente, como o espelho, refletimos de volta como um gesto neutro. Confiantes na inviolabilidade da vacuidade, estamos permitindo que a energia negativa volte para si mesma sem que tenhamos que fazer nada, exceto não recebê-la. Dissolvendo todas as dúvidas, nos alinhamos com o poder da palavra do Buda e permanecemos calmos, abertos e invulneráveis.

### *O Sutra do Coração*

**Na linguagem da Índia: Bhagawatiprajnaparamitahridaya. Na linguagem do Tibet: bChomDan´Das-Ma shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu Phyin-Pa´i sNying-Po. Formando apenas um maço de papel.**

**Assim eu ouvi:**

**Uma vez o Buda Bhagawan estava no Vale do Pico dos Abutres em Rajagriha junto com uma grande assembleia da sanga dos monges ordenados e dos bodisatvas.**

**Naquele momento, o Bhagawan Buda estava repousando calmamente na contemplação imersiva chamada ‘Profunda Iluminação’, que discerne a natureza dos fenômenos.**

**Naquele mesmo instante, o grande Bodisatva Arya Avalokitesvara estava claramente observando na profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa. Através dela, ele verdadeiramente viu a vacuidade inerente aos cinco fatores da composição.**

**Então, devido ao poder do Buda, o venerável Shariputra disse ao Bodisatva-Mahasatva Arya Avalokitesvara: “De que maneira deveriam treinar, aqueles e aquelas que, de uma boa família, desejam seguir a profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa?” Assim ele disse.**

**O Bodisatva-Mahasatva Arya Avalokitesvara respondeu ao venerável Shariputra: “Shariputra, quaisquer destes filhos ou filhas de uma boa família que desejem seguir a profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa, deveriam ver desta maneira que irei descrever e, assim, claramente enxergar que os cinco fatores de composição são intrinsecamente vazios de natureza inerente.**

**“Forma é vazio. Vacuidade é forma. A vacuidade não é outra coisa senão forma. Forma não é outra coisa senão vacuidade. Da mesma forma, as sensações, as percepções, as formações e as consciências são vazias.**

**“Assim, Shariputra, desta maneira todos os fenômenos são, eles mesmos, vacuidade. São livres de sinais e de identificação. São não-nascidos e incessantes, sem máculas e sem ausência de máculas, e são sem diminuição ou aumento.**

**“Portanto, Shariputra, a vacuidade é sem forma, sem sensação, sem percepção, sem formação e sem consciência; sem olhos, sem ouvidos, sem nariz, sem língua, sem corpo, sem atividade mental; sem forma, sem som, sem cheiro, sem sabor, sem sensação e sem os objetos da atividade mental. A vacuidade é sem o domínio da visão e sem o domínio dos outros sentidos, incluindo o domínio da atividade mental. E a vacuidade é sem todos os domínios das consciências incluindo a consciência da atividade mental.**

**“A vacuidade é livre da ignorância e da extinção da ignorância e de todos os doze fatores do co-surgimento dependente até velhice e morte e a extinção da velhice e morte. De forma semelhante, a vacuidade é livre do sofrimento, de suas causas, de sua cessação e do caminho que leva à cessação do sofrimento. A vacuidade é livre do saber original intrínseco e livre da realização e também da não-realização.**

**“Assim, Shariputra, porque não há nada para ser alcançado, os bodisatvas confiam na sabedoria transcendental discriminativa e, repousando com suas mentes livres de obscuridades, não têm medos. Tendo**



**superado completamente o domínio da decepção, eles atingem a liberação completa do nirvana.**

**“Todos os Budas dos três tempos também confiam na sabedoria transcendental discriminativa e assim, em um despertar excelente e perfeito, são budas completamente iluminados.**

**Devido a isso, há o mantra da sabedoria transcendental discriminativa, o mantra da grande lucidez, o mantra insuperável. Esse é o mantra que equilibra o que está desequilibrado. Esse é o mantra que purifica completamente todo o sofrimento. Esse mantra não decepiona, logo você pode saber que ele é verdadeiro.**

**“Recite o mantra da sabedoria transcendental discriminativa: TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA Nesta direção, siga, siga, siga além, siga completamente além. Desperto - assim como é! Shariputra, dessa forma um/uma bodisatva-mahasatva deveria treinar-se na profunda sabedoria transcendental discriminativa.”**

**Então, o Bhagawan emergiu da contemplação de absorção imersiva e louvou o bodisatva-mahasatva Arya Avalokitesvara, dizendo: “Muito bom. Muito bom. Filho de uma boa família, é assim. É dessa forma, e então a profunda sabedoria transcendental discriminativa deve ser praticada como você mostrou. Todos os Tatagatas irão se alegrar.”**

**Assim disse o Bhagawan e então o venerável Shariputra e o bodisatva Avalokitesvara e todos e todas os que o acompanhavam, e todos os deuses, deusas, homens, mulheres, semi-deuses, semi-deusas e espíritos locais e seres do mundo se alegraram e sinceramente louvaram a fala do Buda Bhagawan.**

Esse texto, o *Sutra do Coração*, apresenta o coração da sabedoria transcendental, a lucidez da vacuidade. É importante estudar esse texto e relacioná-lo com sua vida e seu senso de mundo. O texto se refere a muitos termos budistas que descrevem como nosso mundo é construído. Como não são termos que usamos em nosso cotidiano, podem parecer abstratos. Portanto, temos que ver que o ponto básico da ausência de existência inerente nos seres sencientes e nos fenômenos pode ser aplicado a qualquer coisa e a qualquer um que encontrarmos, incluindo nós mesmos. Precisamos observar como reificamos e julgamos os eventos que encontramos. Nós tendemos a ver as coisas, pensar sobre as coisas, sentir as coisas, lembrar das coisas. No entanto, a verdadeira natureza fugaz de cada um desses eventos está sendo ignorada. Nossos conceitos estão nos levando a uma experiência delusória de entidades, de coisas que parecem ter sua própria existência intrínseca ‘lá fora’. Essa falsa percepção é essencial para nossa existência continuada no samsara. No entanto, se desejamos a liberação, é vital que vejamos diretamente a natureza não nascida de tudo o que ocorre. A vida é como um sonho, e cada momento é uma exibição ilusória não-dual com a vacuidade. O *Sutra do Coração* nos ajuda a questionar todas as nossas suposições

e vê-las como exibições mágicas, referindo-se apenas a outras exibições mágicas. Tudo o que ocorre é não nascido no útero da vacuidade, a Grande Mãe.

Nesse sutra, o Buda Sakyamuni, através da sua meditação, apoia o grande bodisatva Avalokitesvara no esclarecimento das dúvidas de Sariputra, um dos principais representantes do theravada. O Buda Sakyamuni está descansando calmamente na contemplação imersiva chamada de 'Iluminação Profunda', que discerne a natureza dos fenômenos. Ele repousa e se sente à vontade na contemplação imersiva. Ele não está ocupado. Ele não está tentando fazer nada. Todos os outros estavam ativos, ocupados, intencionais. Todos estavam fazendo alguma coisa. Somente o Buda repousa na Iluminação Profunda. 'Profunda' indica vacuidade, cuja profundidade não tem fundo: não pode ser encontrada como algo. Mas não é apenas vazia, pois é 'Iluminação', a claridade incessante de toda aparência ilusória. A iluminação, a exibição incessante da aparência não nascida, é brilhante, clara, inapreensível. Não é algo 'real' nem mero nada vazio. Essa é a aparência inseparável da lucidez não-dual com a vacuidade. Está além dos conceitos. Isso é Buda enquanto ele está mostrando que todas as aparências são aspectos do todo. Todos os seres são parentes, os filhos não nascidos da Grande Mãe e, portanto, a bondade é onipresente e inclusiva. A liberação é possível para todos porque eles já são sempre não-duais com a sua própria base pura.

Shariputra pergunta: ***“De que maneira deveriam treinar, aqueles e aquelas que, de uma boa família, desejam seguir a profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa?”*** Avalokitesvara explica que ***eles devem olhar minuciosamente da maneira que ele irá descrever e claramente enxergar que os cinco fatores de composição são intrinsecamente vazios de natureza inerente.***

Na tradição Teravada, os cinco fatores de composição são vistos como os fatores básicos construtivos de todos os seres sencientes. Eles são forma, sensação, percepção, associação ou construtos mentais e consciência. Quando esses cinco fatores estão operando juntos, eles geram nossa experiência ilusória de que 'é assim que eu sou'. Esses fatores, que muitas vezes eram considerados fixos e definitivos, são, na verdade, vazios de qualquer eu, de qualquer existência própria que os separaria fundamentalmente das outras 'coisas'. Não há base real para sua aparente diferença – é uma ilusão tornada real apenas por nossa crença nela.

Todos os conceitos básicos que são usados nas tradições Teravada, e são considerados para fornecer uma descrição precisa de como o samsara funciona, mostram-se desprovidos de verdadeira validade, uma vez que se referem a fenômenos que carecem de existência inerente. A vacuidade não tem limites e essa falta de limites reformula tudo o que foi considerado real. A não dualidade da aparência e da vacuidade é inclusiva e natural.

Então Avalokitesvara diz: ***Forma é vazio. Vacuidade é forma. A vacuidade não é outra coisa senão forma. Forma não é outra coisa senão vacuidade.*** Olhe para qualquer forma, pode ser uma árvore, uma maçã ou um tomate. Olhe para o tomate, ele está ali, é só um tomate, sozinho. Essa ideia é a nossa estupidez. É um tomate que estava crescendo em uma planta de tomate; ele foi removido do tomateiro e, se você o mantiver por tempo suficiente, ficará mofado e apodrecerá. Assim,

um tomate é um tomate por um breve período de sua vida: quando é um tomate verde crescendo no mato, não queremos mordê-lo. Agora é um tomate vermelho, você pode retirá-lo da planta e prepará-lo para o uso. Se você o deixar muito tempo, ele não será bom para comer. Assim, um tomate é um processo que se move no tempo. Está surgindo dentro da co-originação dependente.

Se o tomateiro não tivesse sido plantado no jardim e não tivesse recebido água no verão, o tomate não teria crescido. Se o tomate não tivesse sido colhido na hora certa, não estaria disponível para você. Agora é seu trabalho comê-lo na hora certa. Seu desejo de comer o tomate e o amadurecimento do tomate são co-originação dependente. Esses dois fatores se juntam. À medida que você se aproxima do tomate, sua aparente autonomia e integridade começarão a se desfazer porque você vai cortá-lo em pedaços ou fritá-lo em uma panela ou talvez apenas mordê-lo e comê-lo cru. Você está preocupado em des-tomatizar o tomate. Se o tomate fosse feito de aço, seria um problema real; você não poderia comê-lo. O que o atrai no tomate é a sua capacidade de destruir o tomate. E a razão pela qual você pode destruir o tomate é porque ele não tem autoexistência inerente. Não é uma entidade separada e essa é a sua vulnerabilidade. Nós, seres humanos, também somos vulneráveis: se pararmos de respirar, morremos! Eu preciso de ar, eu preciso de ar! Preciso da mesma temperatura, preciso de comida, preciso de muitas coisas. Eu não tenho uma existência independente.

Esse é o ponto central do *Sutra do Coração*: todas as aparências estão ligadas entre si. Não existem entidades verdadeiramente separadas, elas não são isoladas, não são coisas que existem por si mesmas. Nosso mundo é um mundo de colaboração. Se você aprecia a sutileza de como as diferentes partes se movem juntas, é tão incrível! Todos nós temos nossos corpos incríveis! Temos um fígado, temos rins, temos intestino, temos coração, temos dentes, temos pulmões... todas essas partes estão funcionando juntas. Além disso, cada uma dessas partes do corpo é composta de muitas partes – moléculas, átomos, partículas subatômicas, todas elas padrões de energia. O todo complexo do corpo é um jogo elaborado de energia. Entidades surgem como nossa percepção errônea da energia devido ao nosso excesso de confiança em conceitos. As partes do nosso corpo colaboram juntas para nos dar a sensação de 'eu sou eu'. Sem a colaboração delas meu senso de ser eu não teria um lugar relativo de manifestação. Eu sou o florescimento do sistema colaborativo deste corpo, que está por sua vez colaborando com o seu ambiente. Todo o mundo do fenômeno infinito colabora em conjunto para nos dar origem como aspectos do campo indiviso da experiência.

Avalokitesvara então diz: ***Assim, Sariputra, desta maneira todos os fenômenos são, eles mesmos, vacuidade. São livres de sinais e de identificação. São não-nascidos e incessantes, sem máculas e sem ausência de máculas, e são sem diminuição ou aumento.*** Porque todo e qualquer fenômeno não passa de vacuidade, eles não oferecem base para a atribuição de sinais ou identidades. Nomes, classificações, indicações de valor e função – nada disso pode tocar a atualidade vazia dos fenômenos. Os sinais referem-se a conceitos sobre o atual, mas não atingem o próprio atual. Como os fenômenos não têm existência inerente ou essência pessoal interior, não há nada que realmente separe um fenômeno do outro. Não há limites entre eles – eles estão todos-juntos-todos-de-uma-vez. Portanto, não há entidades para começar ou terminar – elas são 'não nascidas e incessantes'. Como não há outro real, não pode haver impacto marcante disso sobre

aquilo – e, portanto, não há máculas nem ausência de máculas. E sendo desprovidas de todas as características verdadeiramente definidoras, elas estão livres de aumento e diminuição.

A vacuidade da manifestação é o potencial de manifestação. Se você fosse apenas uma coisa, sua vida seria inviável em sua estreiteza. É sua flexibilidade, sua maleabilidade, sua capacidade de se relacionar com as circunstâncias que é a qualidade inapreensível da sua vida. Algumas pessoas infelizmente ficam paralisadas devido a circunstâncias externas ou internas. Elas têm que ficar na cama, talvez em coma. Isso torna a vida muito difícil. Se você tem um corpo razoavelmente saudável e pode se levantar quando quiser e sentar quando quiser, ir ao banheiro sozinho, isso é uma benção. À medida que envelheço, começo a me perguntar: *“Quanto tempo essa vida vai durar?”* Devido a causas e condições, quando jovens, subimos as escadas correndo, mas depois de um tempo é como escalar o Monte Everest. Isso é originação dependente. Não há verdade fixa em nossa identidade. Não existe uma verdadeira identidade fixa embutida em nada. Eu me torno eu com você, de acordo com como você está neste momento. Experimentar o 'eu para você' à medida que surge com essas circunstâncias transitórias é o meio pelo qual descubro como sou. Durante todo o dia estamos nos movendo em conversas mutuamente influenciadas com aspectos do mundo.

Esse é o significado de forma e vacuidade: nenhuma forma é fixada por uma essência duradoura dentro dela. Nós nos relacionamos com diferentes formas emergentes por meio do nosso movimento responsivo. Não somos uma forma fixa. É por isso que a fotografia pode não ajudar com a sua capacidade de fixar a imagem de um evento transitório e, assim, criar a ilusão de uma verdade duradoura. Muitas religiões têm uma proibição da criação de representações. No budismo, no início, o Buda era mostrado pela imagem da árvore bodhi ou do assento vajra onde ele se iluminou. O Buda não era mostrado em forma humana. Somente na última parte da era pré-cristã começaram a ser feitas estátuas do Buda. No entanto, quando você olha para a estátua, é tentador pensar que aquele é o Buda. Mas a estátua é apenas um Buda para aqueles seres sencientes que a reconhecem como tal. Algumas pessoas terão fé nela e outras a verão como um sinal de delusão. Um pedaço de pedra ou um pedaço de metal é o Buda? Quando você faz prostrações diante de uma estátua para se curvar ao Buda, você está se curvando à sua mente. Por que você se curvaria a um pedaço de metal? O que isso vai fazer? Você está se curvando à sua fé na iluminação. A mente é o chefe, sempre a mente.

A mente está cheia de pensamentos, sentimentos, sensações, memórias, planos. A mente em si não é uma coisa. Quanto mais você vê a ausência de fixidez nos fenômenos – que eles surgem relacionalmente sem existência absoluta – então você começa a ver a conectividade. Avalokitesvara aponta que os seis sentidos de visão, audição, paladar, olfato, tato e pensamento são todos vazios, junto com os objetos aos quais eles prestam atenção e as consciências que formulam essas experiências. Toda essa atividade de construção de experiência aparentemente real é de fato desprovida de existência inerente. Não há um único átomo no universo que seja autoexistente.

Tudo o que você pode imaginar, incluindo sua consciência mental, sua audição, sua inteligência, tudo surge devido a causas e condições. No entanto, sob o poder da falta de lucidez e da ignorância, estamos convencidos de que os fenômenos são reais e existentes. A vacuidade está livre da ignorância. Isso não significa que a ignorância não ocorra, mas sim que a ignorância é vazia de existência, de

autovalidade. Não é algo que possa ser atribuído à vacuidade. Ignorância e vacuidade não são duas coisas distintas – elas são não duais. Todas as estruturas identificadas no budismo como dando origem aos seres e fenômenos que tomamos como ‘reais’ são de fato vazias de existência e, portanto, incapazes de gerar até mesmo a menor das existências.

Além disso, a vacuidade está livre do conhecimento original intrínseco. O que quer que surja, bom ou mau, desejado ou indesejado, é não nascido e inapreensível. Esses surgimentos surgem, mas ainda assim são não nascidos, pois não se separam da vacuidade. A sabedoria é vazia; os amigos são vazios; os inimigos são vazios. Se você acredita que o termo ‘inimigo’ se refere a pessoas reais que são inerentemente más, então você não se banhou no oceano da vacuidade. A lucidez está livre da polaridade sujeito/objeto. Nunca é um objeto para o funcionamento da consciência dualista. Tudo o que é revelado em e como a clareza da lucidez é aparência desprovida de existência e inexistência.

Quando você relaxa e se abre e sua lucidez é como uma espaciosidade brilhante, você não pode dizer nada sobre ela. Ela não é um objeto para o pensamento, não é um objeto para a linguagem. Com a linguagem, você pode dizer 'Eu me sinto triste', 'Eu me sinto cansado', 'Eu estou com fome' ou 'Eu acho você realmente irritante'. Quando você faz afirmações como estas você tem uma sensação de que tem alguém lá fora e você pode comentar sobre eles. Você também pode comentar sobre seus sentimentos em relação a eles. A coisidade dos fenômenos faz parte da nossa estrutura de ser uma pessoa com outras pessoas.

No entanto, quando você realmente olha para as pessoas que acredita conhecer bem, descobre que elas não são exatamente como você pensa que são. Você está bem? Parece um pouco diferente hoje. Ah! Claro que pareço diferente! Eu sempre pareço diferente. Ninguém nunca parece igual. O fato de você reconhecer certas coisas é porque você tem um modelo de mim, como se trabalhasse na delegacia. Eles têm seus perfis, você tem seu perfil. *“John, você se parece com a minha imagem do John!”* Isso é bom! Agora eu sei que você é o John porque você se parece com a minha imagem do John! Essa conectividade mediada é o domínio da consciência dualista. Com essas imagens pré-existentes de como as situações são, nossa experiência não é fresca. A lucidez é fresca, a consciência é estagnada.

Toda experiência é sem autonatureza inerente. Este fato é sintetizado no mantra TADYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA. A verdade da nossa vida está além do que pensamos que é. Ela está do outro lado, além do alcance dos conceitos. Despertamos ao ver que o atual está além do reino do conceitual. Enquanto você estiver vivendo no seu mundo mentalmente construído, pensando sobre as coisas, rotulando-as, nomeando-as, estabilizando sua compreensão, você estará encobrendo o frescor do mundo com o seu sistema interpretativo. Se você começar a permitir que o que quer que esteja surgindo na mente venha e vá livremente, você se abrirá para o frescor da lucidez e verá tudo como realmente é.

Todas as verdades aparentemente substanciais em que eu acreditava - minha mãe, meu pai, qual é o sabor desse tipo de pão, qual é o sabor desse tipo de cerveja - tudo que eu pensava saber dependia da minha crença na existência de outras coisas. O valor de cada coisa emergente é garantido por todas as outras ‘coisas’ que imaginamos. Nossos amigos são amigos porque não são inimigos. Nossos inimigos são

inimigos porque não são amigos. Tudo o que tomo como fatos são meramente conceitos com validade apenas situacional. Eles próprios são vazios de valor e existência inerentes e são incapazes de estabelecer valor e existência inerentes em qualquer outra coisa! Se você se mantiver próximo aos seus sentidos, eles podem lhe mostrar a verdade desse fato. Quando você está resfriado, sua cerveja favorita terá um sabor diferente, seu olfato será diferente. À medida que seu corpo muda, o impacto dos fenômenos também se altera. Tudo está se movendo junto, o experimentar também é a experiência – não há verdade objetiva nos objetos que o sujeito possa acessar. O que acessamos são padrões mutáveis de experiência. Nossa confiança familiar em objetos fixos nos leva ao caminho errado.

Quando permitimos que essa dependência se dissolva na espaciosidade da lucidez aberta e vazia, descobrimos que todos os fenômenos são não duais com a vacuidade e não duais com a lucidez. Então não há eu nem outro, apenas padrões brilhantes de experiência não-dual não nascida. Isso não oferece suporte ou ponto focal para os cinco venenos e, portanto, eles perdem seu poder tóxico. Eles são meras ondas de energia movendo-se neste espaço de lucidez, sem nenhuma estrutura de eu ou outro para direcioná-los. Assim, termos como ‘amigo’ e ‘inimigo’ não têm referente – não há nada existente para o qual eles apontem.

Espero que você possa ver que isso é vital em termos desses tempos difíceis. Se você começar a reificar eventos dolorosos e procurar suas causas, é fácil concluir que eles são causados por pessoas más. Construímos imagens dos ‘maus’ e os vemos como inerentemente perigosos. Nossos próprios pensamentos estão aumentando a densidade das nossas ideias sobre quem são esses líderes malignos. Você pode acreditar que está procurando a verdade, mas o que está fazendo é desenvolver seus preconceitos.

A maior causa do dano que um grupo pode causar a outro é o conhecimento definitivo que o primeiro grupo tem sobre o status e valor do segundo grupo. Quando a atribuição de um status inferior não é reconhecida como uma atribuição, mas é considerada uma descrição precisa, isso facilmente leva à escravização, tortura e morte. O *Sutra do Coração* é um lembrete de que todos os fenômenos são vazios de existência inerente e, portanto, não há pessoas com existência real e, portanto, não há pessoas cuja existência seja menos valiosa do que a dos outros. Uma vez que todos os fenômenos são ilusórios como figuras em um sonho, o julgamento essencialista é profundamente deludido.

Se você desenvolver imagens mentais reificadas do mundo, sentirá que está vendo com mais clareza, mas na verdade estará ficando cego, porque estará imaginando e não vendo. Portanto, relaxe e permita a autoliberação de todos esses fatores de composição para que você permaneça fresco no momento.

Na guerra existem tantas provocações estimulando nossas tendências negativas. Isso torna mais fácil odiar as pessoas, ficar com medo ou raiva, e isso solidifica nosso senso de quem está envolvido. Paradoxalmente, esta pode ser uma grande oportunidade para a prática do darma. Sentimentos e sensações se intensificam e a pressa para chegar a conclusões é poderosa. Precisamos aproveitar essa energia para ver a real insubstancialidade desses surgimentos, com os quais, se nos fundirmos, podem nos levar a definições deludidas.

Tanta coisa é sofrimento. Sim, mas o que é sofrimento? Se o vemos como uma experiência desnecessária e sem sentido criada por pessoas más, nos sentiremos pressionados para fazer algo a respeito – e isso geralmente envolve prejudicar as pessoas más. O buda Sakyamuni apontou que o sofrimento vem da ignorância e do apego. A ignorância sobre a origem dependente e a ausência de existência inerente nos cegam para a verdadeira vacuidade dos fenômenos, incluindo os seres sencientes. O apego surge disso, quando nos apegamos à crença falsa e enganosa de que o eu e o outro são reais e que, para sobreviver e prosperar, temos que obter o máximo de coisas boas e o mínimo possível de coisas ruins. No entanto, tudo o que encontramos no mundo ou em nossa mente é uma formação onírica. É uma ilusão. A ilusão é o caminho do meio. Não é real e verdadeiramente existente, nem é completamente irreal e absolutamente nada. É aparência e vacuidade. A clareza desse insight nos permite evitar retaliações a provocações. Podemos senti-las, mas não absorvê-las. Podemos devolvê-las ao remetente.

### *Repelindo todos os problemas*

**O que quer que surja na co-originação dependente é sem fim e sem início, sem aniquilação e sem permanência, sem vir e sem ir, sem diversos significados e sem apenas um único significado — assim, todos os construtos conceituais são completamente pacificados. Às doutrinas pacíficas, aos ensinamentos excelentes da fala do Buda perfeito, nós prestamos homenagem.**

**Namo. Saudação ao guru. Saudação ao Buda. Saudação ao Darma. Saudação à Sanga. Saudação ao Sábio Discernimento Transcendental da Grande Mãe e ao círculo de filhos que a rodeia, os Budas das dez direções. Pela força e efetivo poder de saudar vocês, estas minhas palavras verdadeiras devem se cumprir.**

**Em tempos antigos, Lhawong Gyajin contemplou o sentido profundo da sabedoria transcendental discriminativa. Ele leu suas palavras profundas e assim repeliu todas as tendências demoníacas corruptas. De forma semelhante, nós contemplamos o profundo sentido da sabedoria transcendental discriminativa, lemos estas palavras profundas e por isso, nós, gurus, discípulos, patrocinadores, beneficiários e todos conectados conosco devemos ter todos os nossos problemas, obstáculos e dificuldades completamente repelidos! Nós devemos estar livres deles! Eles devem ser pacificados! Dok! Dok! Dok!**

**O declínio do método, da proteção, da pureza e da prática mahayana, e a atividade de mara que engana os seres sencientes – todos estes problemas devem ser completamente repelidos. Dok! Dok! Dok!**

**Para aqueles que estão praticando para alcançar a completa iluminação, todos os problemas externos e internos que criam obstáculos devem ser completamente pacificados! Dok! Dok! Dok!**

Essa prática de repelir ou mandar de volta o que não se quer é muito importante. É chamada de dokpa (Tib. bZlog-Pa ou Zlog-Pa) em tibetano e carrega o sentido de Retroceda! Volte! Retorne para o lugar de onde você veio! Não estamos retaliando. Se alguém nos aborrece e isso nos atinge, o desejo de vingança, de fazer algo para fazê-lo sentir como é o aborrecimento, pode ser muito rápido e forte. Em vez disso, seguimos o caminho do meio entre ceder e retaliar. Simplesmente dizemos “*Não, obrigado. Acho que isso é seu. Por favor, pegue-o de volta*”. Precisamos ter uma equanimidade calma para fazer isso e, portanto, no primeiro parágrafo, que é de Nagarjuna, contamos com a vacuidade de todas as construções conceituais.

Nagarjuna diz: ***O que quer que surja na co-originação dependente é sem fim e sem início, sem aniquilação e sem permanência, sem vir e sem ir, sem diversos significados e sem apenas um único significado.*** Esses oito posicionamentos formam as quatro polaridades fundamentais que empregamos para organizar nosso mundo. Deles brotam todas as outras polaridades. Cada coisa neste mundo surge por originação dependente e, portanto, não existe em si mesma. Na verdade, não existem entidades únicas com sua própria fundação pessoal. Não existem pessoas intrinsecamente boas ou más. Nós, e tudo o que encontramos, estamos nos movendo em uma pulsação contínua de fatores organizadores inseparáveis e, portanto, você não pode dizer que há um fim ou um começo. Você só pode dizer 'terminando' e 'começando' quando congela o mundo e corta um pequeno círculo em torno de um pedaço e depois o compara com outro pedaço que isolou. No entanto, todo o campo da experiência é indivisível. Quando você está realmente presente em sua vida como ela é, você vê que não há começo nem fim. As coisas não são aniquiladas e desaparecem para sempre, pois, sendo não nascidas, não havia nada realmente ali para desaparecer. Tampouco existem quaisquer entidades permanentes a serem encontradas, uma vez que tudo o que surge não tem existência inerente e, portanto, não tem base para permanência.

Nagarjuna continua, ***assim, todos os construtos conceituais são totalmente pacificados.*** Ou seja, sempre que adotarmos uma proposição em nossa mente, descobriremos que a polaridade oposta também está por perto. Por exemplo, se eu disser “*Está muito quente hoje*”, o termo ‘quente’ não tem significado sem o seu contraponto ‘frio’. Quente e frio, embora aparentemente opostos, nascem juntos, e se um está abertamente presente, então o outro está secretamente presente. Você não pode ter quente sem frio. Se você tivesse apenas frio, não saberia o que é frio, porque só haveria frio. É o fato de você experimentar o calor e o frio que lhe permite marcar as gradações entre eles. Assim, quente e frio não são entidades separadas; eles operam juntos como uma matriz de relação.

Podemos sentir que os ucranianos são muito bons e estão lutando pela liberdade, enquanto os soldados russos estão deludidos e só vão causar problemas. Muitas das pessoas na Ucrânia que estão carregando armas agora não são soldados. Eles estão armados por causa da invasão russa. A invasão e o fato de esses ucranianos estarem armados nasceram juntos; eles surgem juntos e estão em originação dependente. Esse padrão vinculado não é uma causalidade linear. Cada parte se sente ameaçada pela outra e esses sentimentos se transformam em comportamento agressivo, seja ofensivo ou defensivo. A identificação de pessoas más está ligada à identificação de pessoas boas. Essas qualidades são relativas umas às outras e são identificadas diferentemente por diferentes pessoas de acordo com seus diferentes critérios. Preciso ter tido um inverno frio para dizer que o inverno seguinte foi mais quente. Preciso ter



flores bonitas para entender as flores murchas. Uma maçã deliciosa só pode ser identificada com base no fato de outra maçã ter sido identificada como não deliciosa. Essas hierarquias de valor são interpretações; são construções criativas. Elas são artificiais e não intrínsecas.

As pessoas estão matando outras pessoas com base na identificação conceitual. Pessoas matam por causa de ideias. A energia da raiva ou ódio ou fúria surge com base em uma ideia, a ideia de inimigo, de não-amigo. Para o presidente Putin, a Ucrânia faz parte da Rússia. Isso é uma ideia. Com base nessa ideia, ele se sente no direito de invadir e tomar posse daquela terra. O fato de pessoas morrerem para que ele consiga isso não é tão importante, porque para ele sua ideia é fundamental e de suprema importância.

Os textos budistas descrevem os perigos da elaboração conceitual. Não é que não devamos ter pensamentos, mas se acreditarmos que nossos pensamentos nos dizem a verdade, provavelmente estaremos menos atentos aos fenômenos atuais. As ideias sobre o mundo nos parecem verdadeiras devido à nossa história, ao país em que vivemos, ao idioma que usamos, ao nosso gênero, à nossa idade e assim por diante. Muitos fatores operam juntos para gerar padrões específicos de pensamento, sentimento e atividade que soam verdadeiros para certas pessoas e não para outras. Não há existência inerente em nenhum fenômeno, nenhuma essência definidora pessoal que possa sustentar qualidades definidas que serão igualmente reconhecidas por todos. Não existem pessoas inerentemente boas e nem pessoas inerentemente más. Todas as formações são a energia da mente.

Finalmente Nagarjuna diz, ***Às doutrinas pacíficas, aos ensinamentos excelentes da fala do Buda perfeito, nós prestamos homenagem.*** O ensinamento dos Budas pacifica todo sofrimento e ajuda todos os seres a encontrar a calma e a paz da equanimidade. Permanecendo na lucidez, deixamos que os conceitos venham e vão. No entanto, uma vez que começamos a acreditar que os conceitos nos dizem a verdade, ficamos à mercê do dogma, da propaganda, dos sistemas de crenças culturais e assim por diante.

Agora invocamos o poder da verdade do Darma: ***Namo. Saudação ao guru. Saudação ao Buda. Saudação ao Darma. Saudação à Sanga. Saudação ao Sábio Discernimento Transcendental da Grande Mãe e ao círculo de filhos que a rodeia, os Budas das dez direções. Pela força e efetivo poder de saudar vocês, estas minhas palavras verdadeiras devem se cumprir.***

Todos os Budas, cada um deles, são não nascidos dentro da Grande Mãe, Prajnaparamita, a sabedoria transcendente. Podemos imaginá-la como uma deusa cujo útero é o símbolo da vacuidade. É despertando para a vacuidade como a verdade fundamental de tudo que nascemos como Budas. Nascer como Buda significa deixar todas as delusões desaparecerem. Essas delusões ocultaram nossa própria natureza búdica de nós. Quando vemos a vacuidade de todas as crenças, atitudes, suposições, padrões habituais e comportamentos que nos enganaram e deludiram, eles desaparecem como névoa ao sol da manhã. Sempre estivemos dentro da vacuidade, não duais com a vacuidade, e agora que esta verdade brilha, somos budas dentro da sabedoria transcendente dentro da Grande Mãe.

A Grande Mãe é como um espelho no qual os reflexos surgem e desaparecem, surgem e desaparecem. O reflexo está sempre no espelho e não pode ser retirado do espelho. Os fenômenos não podem realmente ser retirados da vacuidade. Nós já somos budas. Essa não dualidade tem o poder de

dissipar toda a ignorância e falta de lucidez. Tem o poder de repelir todos os problemas decorrentes de crenças dualistas.

***Em tempos antigos, Lhawong Gyajin contemplou o sentido profundo da sabedoria transcendental discriminativa. Ele leu suas palavras profundas e assim repeliu todas as tendências demoníacas corruptas. De forma semelhante, nós contemplamos o profundo sentido da sabedoria transcendental discriminativa, lemos estas palavras profundas e por isso, nós, gurus, discípulos, patrocinadores, beneficiários e todos conectados conosco devemos ter todos os nossos problemas, obstáculos e dificuldades completamente repelidos! Nós devemos estar livres deles! Eles devem ser pacificados!***

Nós fundimos nossas mentes na vacuidade enquanto recitamos isso. Nosso corpo, fala e mente são inseparáveis da vacuidade e, assim, nossa natureza fundamental não pode ser prejudicada por nada que aconteça. Portanto, com calma e compaixão, enviamos de volta todos os problemas que nos afligem. Com nossa compreensão da originação dependente, também enviamos de volta todos os problemas que afligem todos os seres sencientes. Em um nível relativo, enviamos tudo o que nos incomoda de volta para aqueles que nos enviaram. No entanto, eles também são inseparáveis da vacuidade e, portanto, todos os problemas e criadores de problemas voltam à vacuidade à medida que os des-reificamos. Todos os fenômenos são a presença cintilante da vacuidade e estão livres do menor traço de existência inerente.

Então dizemos: “Dok!, Dok!, Dok!, Volte!, Volte!, Volte!” Enquanto dizemos isso, batemos palmas e a qualidade explosiva desse ruído energiza nossas palavras de forma que tudo o que nos incomoda é enviado de volta ao seu remetente e simultaneamente à vacuidade.

O espelho não é contaminado pelos reflexos que nele surgem, pois é vazio de substância, vazio de diversidade. Da mesma forma, nossa mente é vazia de entidades definidoras e, portanto, invulnerável e além da contaminação. É vajra, indestrutível – e assim permanece aberta e presente aconteça o que acontecer. Se despertarmos para isso, permaneceremos na clareza que não é contaminada pelas muitas provocações que surgem.

Essa clareza é brilhante e inabalável. Não tem identidade pessoal e é intocada por sinais e nomes. Então, se alguém disser: “James, você é igual a todos esses outros escoceses, você é mesquinho e estúpido...” Eu sou escocês? Se sinto que sou escocês, se me identifico com este sinal, provavelmente sentirei aversão. Quem diabos é você? O que você está dizendo? No entanto, se eu simplesmente ouvir som e vacuidade, então quem é aquele que receberá o insulto? A mente vazia é isolada e intocada por qualquer comentário ou projeção, sejam eles positivos ou negativos. No entanto, se eu me fundir com meu eu-ego e sentir que fui eleito para representar todo o povo escocês, direi que, se você continuar a falar dessa maneira comigo, vou chutá-lo! Você entende?! Eu sou escocês e esta é minha identidade central, então você agora é claramente meu inimigo.

Essa mudança de humor acontece muito rapidamente. Acontece em todos os playgrounds, em todas as escolas, quando as crianças brincam e provocam umas às outras até que uma delas fique chateada. O eu-ego é uma padronização de sinais e, portanto, sinais, palavras e nomes podem parecer

minar quem nós somos. A ausência de existência inerente no eu-ego é sua vulnerabilidade inerradicável. Essa vulnerabilidade significa que temos que resistir às provocações negativas.

Portanto, nossa prática é relaxar nossa mente na lucidez ampla. Então não há destinatário vulnerável desses ataques inimigos. Quem começa a vibrar em resposta a eles é o ego. É a identificação do ego com nacionalidade, idade, gênero, situação econômica e assim por diante que causa a vibração. Enquanto você se identificar com um fator constituinte do eu-ego, se alguém disser algo contra ele, você vai vibrar. Alguém diz: “*Eu te amo*” e você pensa: “*Sério? Isso é maravilhoso!*” mas se alguém diz que você é feio, então há vergonha e/ou raiva.

Nós sabemos disso. Acontece tão rápido porque acredito que eu, em minha única identidade, sou aquele que está sendo abordado. Mas quem é esse eu? O cerne de nossa prática budista é ver que o eu-ego é vazio de si mesmo. Isso não significa que não estamos presentes e conscientes. Estamos vivos como presença, mas não somos uma coisa. É a coisidade, a ilusão da existência inerente, que nos torna propensos a reagir. Portanto, precisamos fazer a nossa prática e dissolver o nexos do eu-ego dentro do espaço sempre aberto da lucidez.

Quando dizemos, ***todos esses problemas devem ser repelidos!*** não estamos repelindo algo que realmente existe. Em todo o samsara e nirvana, nem mesmo um átomo pode ser encontrado que ‘realmente’ exista. Toda aparência é ilusão. Toda aparência é inseparável da vacuidade e vazia de quaisquer fatores constitutivos inerentes. Não somos nem o objeto que sofre a ação nem o sujeito que está reagindo. Descansando na não-dualidade, vemos claramente que, desde o início, nossa experiência está realmente livre dessas polaridades reificadas. É apenas devido à ignorância que fomos apanhados na ilusão de que sujeito e objeto, eu e outro, existem na realidade.

Quando a dualidade vinculada de sujeito e objeto se dissolve, descobrimos que nossa clareza está livre das vibrações da reatividade. Quando o Buda foi mendigar e estava parado com sua tigela de mendicância e um homem começou a insultá-lo chamando-o de imprestável, preguiçoso, inútil, o Buda permaneceu calmo: “*Eu vim pedir comida, não pedi raiva, por favor, fique com a sua raiva.*” Para a maioria de nós, se alguém está com raiva da gente, ficamos chateados; sentimos isso por dentro, começamos a tremer. Talvez queiramos fugir, talvez queiramos atacá-los. Entramos em vibração e essa vibração é a tensão entre sujeito e objeto dentro de nós. É por isso que, na prática de meditação, repetidamente liberamos nossa identificação com os padrões das aparências à medida que surgem. Se não formos capazes de fazer isso, seremos facilmente apanhados por uma vibração.

***O declínio do método, da proteção, da pureza e da prática mahayana, e a atividade de mara que engana os seres sencientes.*** Método indica meios hábeis, a contrapartida da sabedoria do sábio discernimento. Método indica compaixão. A sabedoria é a vacuidade e o método é a compaixão. Eles são inseparáveis. Quando despertamos para a natureza vazia de toda experiência, vemos que não temos nenhum eu-ego para defender. Isso libera toda a nossa energia para estar a serviço dos outros. Nossa manifestação é para o outro; a sabedoria da não dualidade revelou a bondade compassiva da conectividade.

Mara indica a energia da dualidade, a estrutura básica por trás de todos os problemas. Mara é frequentemente descrita como um demônio, mas nada mais é do que a mente quando está cega para sua verdadeira natureza. Quando a dualidade dirige o padrão da nossa vida, a compaixão declina e temos menos proteção, pois o eu-ego é inerentemente vulnerável. Estamos presos na reatividade e somos marcados e contaminados pelos eventos, e isso leva à ansiedade e ao autocentramento e, assim, nossa prática mahayana entra em declínio. Isso deve ser repellido. Essas forças não devem ter poder para nos condicionar.

Como estou está ligado a como o ambiente está. Os maras são os campos de força que nos rodeiam e que podem nos ativar em reatividade. ***Todos esses problemas devem ser repellidos! Dok! Dok! Dok!***

***Para aqueles que estão praticando para alcançar a completa iluminação, todos os problemas externos e internos que criam obstáculos devem ser completamente pacificados! Dok! Dok! Dok!*** As dificuldades ocorrem na vida devido a muitos tipos diferentes de provocações. Não podemos controlar as formas externas do mundo, mas podemos evitar ser apanhados por elas. Quem é pego é o nosso ego. Nossa lucidez nunca foi capturada, não está sendo capturada agora e nunca será capturada. A lucidez não é uma coisa. Nosso eu-ego parece uma coisa: eu, mim, eu mesmo. Eu sou assim; Eu gosto disso; Eu não gosto disso. Nós nos prendemos à construção do eu e então, sob seu poder, vemos todos os seres como tendo eus, existindo como entidades. O eu e o outro são os principais obstáculos dos quais todos os outros fluem. Eles devem ser repellidos! Eles devem ser purificados!

### ***Oferecendo alegria e aceitando o sofrimento***

**Sempre que estiver feliz, dedicarei essa alegria à felicidade de todos os seres - que a felicidade deles encha o céu! Sempre que tiver problemas, levarei o sofrimento de todos os seres como meu próprio fardo - que os oceanos de sofrimento sequem!**

**Quando apenas o pensamento de ajudar os outros é mais excelente do que a veneração dos Budas, é desnecessário até mesmo mencionar a nobreza do esforço pela felicidade e bem-estar de todos os seres, sem exceção!**

***Sempre que estiver feliz, dedicarei essa alegria à felicidade de todos os seres - que a felicidade deles encha o céu! Sempre que tiver problemas, levarei o sofrimento de todos os seres como meu próprio fardo - que os oceanos de sofrimento sequem!*** Essas duas frases oferecem uma bela e comovente inversão da atitude do eu-ego. Damos nossa alegria aos outros e trazemos seu sofrimento para nós. Nós as recitamos aqui como um reforço adicional da nossa intenção de evitar o ódio, a retaliação e a vingança. Que essa felicidade que sinto surgir seja uma base para a felicidade para todos – suficiente para encher o céu. Que este problema que surge me lembre de tomar o sofrimento de todos para mim mesmo, para que nenhum outro ser seja afligido. Como Nagarjuna escreveu na *Guirlanda Preciosa*: “*Que seus erros amadureçam em mim e que minha virtude amadureça neles*”.

Oferecemos nossa felicidade, alegria e saúde a todos os seres, incluindo os torturadores, os carcereiros e os soldados perversos. A todos os sem coração oferecemos alegria e retiramos deles sua miséria, sua raiva, sua confusão, seu pesar. Levamos tudo isso para o nosso coração, onde os dissolvemos na vacuidade. Você não pode fazer a prática de tonglen (Tib. gTong Len), o oferecer alegria e receber tristeza, sem vacuidade. A visão budista não é masoquista. Estamos dissolvendo a solidez que existe em nossas mentes e nas de outras pessoas, todas as definições, julgamentos e ódios. A guerra surge do ódio, que surge do conhecimento definido de quem e o que o outro é. Na guerra, cada lado mantém definições cada vez mais estreitas e intensificadas do outro. Nós somos justos e eles são maus. Essas visões tornam-se rígidas, sólidas e inegociáveis. Elas são 'a verdade'.

Com essa prática de troca, pegamos a solidez dessas formações de pensamento e permitimos que ela se dissolva como flocos de neve caindo na água. Permanecemos abertos e receptivos e todo o sofrimento e os pensamentos e sentimentos dolorosos continuam se dissolvendo e se dissolvendo e se dissolvendo.

Todo sofrimento surge da falta de lucidez sobre a base. A base de toda experiência é vazia de entidades e aberta sem limites. A base da mente de todos os seres é a mesma. A essência de todos os seres é essa base vazia. Eu e todos os outros estamos intrinsecamente além de definição, julgamento e identificação como alguma coisa em si. A diversidade de aparência é o potencial de diversidade da base, inseparável da base.

Todos os seres sofrem devido à crença na dualidade que surge com a ignorância. E ainda assim dualidade e sofrimento são vazios de existência inerente. Não há separação real entre o 'meu' sofrimento e o sofrimento dos 'outros'. Nosso sofrimento é não-dual – é preciso como é, não sendo nem um mesmo homogeneizado nem um diferente real. Nossa própria lucidez aberta aceitará isso como a qualidade da nossa presença. Com isso, o sofrimento se dissolve. Não tem existência real própria. No espaço aberto da lucidez, toda experiência é autossurgida e autodesaparecida. Com isso vemos diretamente que a essência de todo sofrimento, dualidade e venenos aflitivos é a vacuidade.

Não há ninguém para ser prejudicado e ninguém para fazer o mal. O sofrimento é revelado como uma sensação vazia, não diferente de uma grande bem-aventurança. Estar presente na inseparabilidade do eu e outro, essa grande bem-aventurança dilui o autoapego e o autoapreço de todos os seres.

Ao dar felicidade aos outros, damos a felicidade da vacuidade livre da base do sofrimento. Esta é a bondade não dual dentro da qual dar e receber são vazios. O imediatismo e a vitalidade da presença são em si o oferecimento da felicidade e a dissolução do sofrimento. Tudo o que surge com a ignorância é inerentemente livre de existência; é uma ilusão. Livre do apego a um eu ilusório, há uma abertura sem defesa para todos.

Em seguida, recitamos um verso de Shantideva, o grande iogue indiano.

***Quando apenas o pensamento de ajudar os outros é mais excelente do que a veneração dos Budas, é desnecessário até mesmo mencionar a nobreza do esforço pela felicidade e bem-estar de todos os seres, sem exceção!***

Este é mais um lembrete da importância da generosidade de espírito. Os Budas não precisam do nosso louvor – nós os louvamos para acumular mérito. Mas todos os seres do samsara precisam da nossa ajuda. Mesmo um pensamento direcionado a ajudar os outros é maravilhoso, pois começa a dissolver as paredes de separação que cercam cada eu-ego. Ajudamos os outros sem preconceito ou julgamento. Se tivermos um pensamento fugaz que diz que esta ou aquela pessoa não é digna de nosso cuidado, então precisamos examinar a catarata da dualidade que está cobrindo e distorcendo nossa visão. Todos os seres foram nossas mães em vidas anteriores. Além disso, todos os seres não têm a menor existência inerente. Eles não nos oferecem nada para apoiar nossas próprias visões tendenciosas. Cada qualidade diferencial que percebemos é simplesmente nossa própria projeção deludida.

### *Dedicação de mérito*

**Pela virtude de fazer esta prática, que todos os seres possam despertar para como eles realmente são. Que todos os seres desfrutem da rica felicidade deste mundo e estejam livres de ansiedade, medo e danos.**

Então dedicamos o mérito: Pela virtude de fazer esta prática, que todos os seres possam despertar para como eles realmente são. Que eles possam ver sua própria face original. Que as máscaras da identidade do ego sejam retiradas. Que eles possam despertar para sua própria pureza original, para sua lucidez não dual. Libertados da delusão das crenças culturais, das formações de hábitos e de todas as noções de eu, que cada um possa ver diretamente: eu sou a presença da lucidez.

Que todos os seres desfrutem da rica felicidade deste mundo e estejam livres de ansiedade, medo e danos. Como é maravilhoso desejar que todos possam estar livres de ansiedade, medo e danos. Que as pessoas em todos os lugares tenham paz e alegria. Que eles estejam livres de guerra, ferimentos e doenças. Livres de agitação, que seus corações se abram em amor por todos. Que todos os seres nos seis reinos encontrem a liberdade de todas as muitas formas de restrição que escondem sua liberdade intrínseca.

A ansiedade torna as pessoas perigosas. Não quero me machucar e você pode me machucar, então a melhor maneira de me proteger é matando você. O desejo de controlar os outros surge da ansiedade inerente à crença na dualidade. Esse desejo causa tanta dor porque ninguém tem o poder de controlar tudo. Compartilhamos o mundo com todos os seres, com insetos, com peixes, com pássaros, com pessoas de diferentes culturas... Não podemos controlar essa imensa diversidade. Temos que permitir que as pessoas sejam de maneiras que nos fazem sentir inseguros ou ansiosos. Em vez de tentar controlar o comportamento dos outros, podemos nos concentrar em nossas próprias mentes. Vendo a impermanência de toda experiência, despertamos para a natureza ilusória de todos os fenômenos. Eles não são uma ameaça à lucidez. Descansando na lucidez, há liberdade da vulnerabilidade e ansiedade.

Somos meditadores. Nós relaxamos, liberamos e abrimos. Quando descansamos na abertura, todos os surgimentos mostram diretamente seu desaparecimento. Esse fato da autoliberação nos liberta

do julgamento para que descansemos na lucidez totalmente inclusiva disponível para todos. Há tantas pessoas que precisam de nossas orações e bons desejos.

Quando dedicamos o mérito, podemos pensar em todos aqueles que estão sofrendo. Aqueles que perderam suas casas, perderam familiares, perderam qualquer noção da sua identidade. Podemos refletir sobre nossa própria vida e como nossa identidade é baseada em nosso trabalho, nosso apartamento, em poder levar nossos filhos à escola... No entanto, todos esses fatores que me dão a sensação de ser eu não são nada estáveis. No início deste ano, as pessoas na Ucrânia não poderiam imaginar que essa tragédia poderia acontecer de repente. Agora suas vidas são como pedras rolando montanha abaixo. Antes a vida parecia estável e agora é um grande deslizamento de terra. Devemos aprender com isso e nos refugiar em nossa lucidez não nascida e usar nossa clareza para ajudar verdadeiramente os outros.