

## James Low entrevistado por Ludovic Fontaine, 1º Dez 2022

*Traduzido por Madalena Pedroza em maio de 2024.*

[https://youtu.be/ld2Z\\_HUzhE](https://youtu.be/ld2Z_HUzhE)

### **Ludovic**

Você pratica Dzogchen há cinquenta e cinco anos e o ensina há quarenta e cinco, além de ter publicado muitos livros sobre o assunto e traduzido e comentado muitos textos desta tradição. Pode nos contar sobre sua formação e o que o levou a praticar e ensinar Dzogchen e o budismo?

### **James**

Minha formação é escocesa. Cresci em Glasgow e fui para a universidade de Edimburgo, onde estudei antropologia social e filosofia indiana. Ouvi falar de Chogyam Trungpa Rinpoche e fui visitá-lo em Johnstone House, na fronteira escocesa. Ele era diferente de todos que eu havia conhecido antes, intenso e impossível de ser classificado. Eu já tinha viajado de carona para a Índia antes de ir para a universidade e havia sido tocado pelo modo indiano de abordar a vida. Mesmo as pessoas sendo muitas vezes pobres e a vida muito difícil, havia uma delicadeza que eu não encontrava no Ocidente ou nos países do Oriente Médio pelos quais havia viajado. Tocado por isso, passei a me interessar cada vez mais pelo hinduísmo e pelo budismo. Decidi morar na Índia e fiquei por muitos anos estudando a língua tibetana e aprendendo com diferentes mestres tibetanos.

Eu convivia com muitas perguntas: O que é a mente? O que significa estar vivo? Onde os seres humanos estão situados no mundo? A visão tibetana é muito diferente da visão cristã de que Deus fez tudo e colocou os seres humanos no topo da pirâmide, olhando para todo o resto de cima. Na visão tibetana, o reino humano está inserido em um círculo de seis reinos: os reinos dos deuses, deuses ciumentos e invejosos, humanos, animais, fantasmas famintos e os reinos dos infernos.

Vida após vida nos movemos por esses reinos, entregues a cada um deles por consequência de nossas próprias ações anteriores. Independentemente do reino em que estejamos, é difícil encontrar uma saída deste círculo. Entretanto, do ponto de vista budista, um nascimento humano oferece a melhor chance que existe de encontrarmos uma saída dessa

667 2024 Dec Interview JL LF BT 02 04 2024.docx

roda da vida. A roda continua devido ao ímpeto que geramos a partir das intenções que trazemos para cada nova situação. A gente muitas vezes sabe como é ter o desejo de querer mais ao apreciarmos um bom vinho. Olhamos para o rótulo da garrafa e pensamos: “Ah, preciso comprar esse de novo”. Então enquanto desfrutamos de algo neste mesmo momento já estamos projetando o futuro e pensando: “Quero mais desse vinho e menos das outras marcas”. Essa mobilização em uma direção linear desenvolve um impulso que é intensificado pela força tanto da nossa aversão quanto do nosso desejo. Essas ações não apenas produzem um efeito na nossa situação atual como também incorporam as sementes das consequências disso em nosso fluxo mental, que se manifestarão mais tarde.

Esse padrão de experiências é chamado de “karma”, que significa atividade. É a carga energética resultante da nossa participação dualística em uma situação específica. Além disso, tendemos a nos identificar com nosso ego. Tendemos a ser governados por pensamentos: Eu quero vencer, eu primeiro, eu preciso, eu tenho direito. Esses pensamentos autorreferenciais cegos nos fazem correr sem parar, tentando obter mais, como se, de alguma forma, a alegria fosse algo que pudesse ser consumido.

Sabemos que ao comer um sorvete, no mesmo instante em que entramos em contato com ele, ele já está desaparecendo. O prazer também é assim. Assim que colocamos as mãos nele, ele se esvai por entre os dedos. Quando somos jovens e cheios de energia, temos todo tipo de experiências, mas aos poucos percebemos que perseguir experiências é muito cansativo e não leva a lugar nenhum. Essa foi certamente a minha experiência e, por isso comecei a me voltar para dentro de mim e olhar para o que estava acontecendo na mente.

Tive a sorte de conhecer meu guru raiz, CR Lama, que era um mestre do Dzogchen, uma tradição do budismo tibetano em que o foco consiste em explorar diretamente a própria mente. A gente começa se concentrando no conteúdo da mente até perceber como ele é efêmero e inapreensível. À medida que diminuimos nosso apego às experiências, que estão constantemente desvanecendo, nos tornamos mais calmos e tranquilos e mais capazes de concentrar nossa atenção no espaço dentro do qual os pensamentos emergem. Mas é claro que no início tentei observar as diversas tendências que surgiam. Sentia o impulso de me fundir com elas e quando o fazia eu era levado para um lado e para o outro. Gradualmente, aprendi a manter a calma na presença desses ganchos que, de outra forma, me puxariam para dentro dos meus meus padrões habituais.

Aos poucos vamos descobrindo que quando não somos mais levados como um touro com uma argola no nariz podemos nos manter calmos diante de hábitos e padrões internos bem poderosos. Aos poucos a gente percebe que o que eu considero ser 'eu-mim-meu' só se torna pessoal se eu tomar isso como sendo pessoal. Se eu permitir que o que quer que esteja surgindo venha e vá, aí essas ocorrências não são eu, não são minha identidade. Em vez disso, elas fazem parte de toda a gama de respostas potenciais e possíveis, que só precisamos evocar se apoiam uma participação gentil no campo das circunstâncias.

Quanto mais eu conseguia relaxar diante de minhas próprias formações habituais, mais fé eu tinha no meu professor e na linhagem. À medida que lentamente conseguia encontrar refúgio na natureza não nascida da minha mente natural, cada vez menos eu sentia a necessidade de captar meus pensamentos antes que eles desaparecessem. Pensamentos, sentimentos e sensações surgem e passam, surgem e passam. Na verdade, são inapreensíveis. Do ponto de vista daquele que se apega eles podem ser bem complicados e muito enganosos. Um pensamento parece ser algo real e válido, mas na verdade está sempre se dissolvendo, como uma onda que sai do oceano e volta para ele. Então, vamos vendo com mais clareza que perseguir pensamentos é como perseguir borboletas. Assim, em vez de olhar para os objetos externos ou para os objetos internos, começamos a procurar o observador. Tentamos ver: quem é a pessoa que está olhando? O que é este estar ciente, por si só? Há maneiras sutis de nos tornarmos muito abertos e, por assim dizer, cientes da lucidez por ela mesma. Com isso, vemos que somos a própria lucidez. Esse é o foco principal do caminho.

### **Ludovic**

*É possível para qualquer pessoa praticar, realizar esta lucidez pura e seguir esse caminho? (n.t. o termo lucidez substituirá a palavra 'awareness' em toda a tradução, distinguindo a expressão awareness da expressão consciousness ou consciência)*

### **James**

Sim. A lucidez é a base da nossa existência, mas na vida cotidiana raramente estamos cientes da nossa lucidez. Em vez disso, confiamos nas formulações das experiências fornecidas por nossa consciência dualista. Este é o aspecto da nossa mente que começa a funcionar quando nos consideramos um sujeito único que precisa dar sentido à grande variedade de objetos que encontra. Essa consciência se baseia em conceitos para interpretar o que está

667 2024 Dec Interview JL LF BT 02 04 2024.docx - 3 -

ocorrendo conosco. Percebemos objetos discretos que nomeamos e achamos que esse nome nos dá acesso à existência do objeto. Eu, o sujeito, observo os objetos e tento fazê-los funcionarem para meu benefício. No entanto, o que está realmente ocorrendo para nós, momento a momento, é a experiência co-emergente que surge como a interação entre 'eu' ilusório e 'outro' ilusório.

Assim, por exemplo, enquanto estou conversando com você, vejo seu rosto à minha frente, mas também mantenho a sensação de mim, sentado aqui mexendo as mãos. Sinto o peso do meu traseiro no assento. Sou um fluxo de experiências. E você, para mim, é um fluxo de experiências. E a sala em que estou sentado é um fluxo de experiências. Todas essas ondas, movimentos ou ondulações de experiências estão surgindo conjuntamente. A lucidez ilumina todo o campo de movimentos. A lucidez não está observando o movimento de uma posição separada do movimento. O movimento é não-dual com a lucidez imutável. A lucidez é presença. Não é uma "coisa" que possa ser experimentada com a consciência dualista.

Por exemplo, num teatro tem um palco e nesse palco pode haver dançarinos, cantores ou atores. Eles se movem e encenam algo. Eles não poderiam encenar se o palco não fosse aberto e os acolhesse. O vazio do palco é a situação ideal para a criatividade livre. No entanto, quando existe uma produção teatral, trazem adereços para o palco: o fundo pintado, ou uma mesa, uma cadeira, uma chaise longue, etc. Assim, a forma como os atores se relacionam entre si é mediada por esses objetos. A natureza dos objetos no palco limita o potencial do espetáculo. Com mesas e cadeiras, um ballet fica mais difícil de encenar. Agora, para o teatro funcionar esses adereços não podem ser pregados no chão, porque o mais importante é poder se relacionar com a abertura intrínseca e o potencial do palco vazio, de modo que os adereços possam ser mudados adequando-se a diferentes atuações.

Enquanto metáfora, podemos refletir sobre a forma como nós, a nível do ego, nos pregamos muitas vezes no chão. Dizemos: *"Eu sou eu, eu sou assim, você me conhece. Vai, você tem que me aceitar como eu sou."* Essa própria fixação da nossa identidade nos traz uma sensação de segurança. Mas ela é muito limitadora. É uma espécie de falsa segurança que custa muito por estarmos estabelecendo um sentido fixo de quem somos. Temos os nossos gostos e aversões e eles condicionam nossa liberdade de movimento, tal como os adereços num palco.

No entanto, somos seres performáticos, participativos e quando nos relacionamos com outras pessoas a nossa postura, nossos gestos e nosso tom de voz mudam. Manifestamo-nos no encontro com o outro. Quanto mais vemos isso, cada vez mais claro vai ficando que a forma como estou surgindo a qualquer momento não é toda a verdade a meu respeito. Mudamos com as circunstâncias da vida em constante mudança e, por isso, a forma como estou em um determinado momento não é capaz de fornecer uma definição final de quem eu sou. Cada momento é uma demonstração da energia do nosso potencial, da nossa abertura básica, para além da reificação.

Esse potencial se fundamenta na abertura não nascida da mente, livre de artifícios. Não é fixo ou impedido. Não tem forma definida. Ele não é dual com o campo de ocorrências e pode se manifestar em contato com o que quer que ocorra. Ele não é uma expressão permanente, mas sim uma resposta às diferentes circunstâncias. É isso o que permite nosso envolvimento com diferentes pessoas de diferentes maneiras. É por isso que ao visitar amigos com filhos pequenos você se senta no tapete da sala e brinca com eles de todo o tipo de brincadeira. Depois, quando vai conversar com a avó deles, seu tom de voz muda, assim como sua postura e seu vocabulário.

Somos responsivos à situação presente, contanto que possamos nos dedicar de maneira fresca à interação com ela. É quando nos prendemos na nossa noção de uma posição separada de 'eu-mim-meu' que nossa capacidade funcional diminui. Além disso, esse acesso restrito ao nosso potencial aberto nos leva a controlar as outras pessoas, porque expressamos: "*Se você quiser ficar perto de mim terá de se ajustar à minha maneira de ser*".

### **Ludovic**

Mas é preciso praticar para perceber esse vazio, para realizar essa interação entre o ego e o palco?

### **James**

Poderíamos chamar isso de prática, embora na verdade estejamos simplesmente vendo claramente o que está acontecendo. Vemos sem presumir o que quer que seja. A maioria das ideias que temos sobre nós mesmos ou sobre as pessoas que conhecemos são suposições, ideias ou modelos que construímos por meio da atividade mental ao longo do tempo. Assim, quando encontramos um amigo, já temos uma imagem desse amigo

mediando como o experienciamos. Nos comunicamos com ele através da lente de uma imagem baseada em experiências passadas. A possibilidade de uma nova experiência direta com esse amigo é nublada pelo que sabemos sobre ele. Portanto, o ponto principal da prática é conscientizar-se de que pensar "sobre" alguém ou alguma coisa é, de fato, um encobrimento do real, do atual.

Simplesmente ver o que está acontecendo aqui e agora é muito mais direto e conectivo. No entanto, isso pode ser uma coisa rara de acontecer, pois geralmente a gente fica ocupado construindo nosso senso da situação, trazendo nosso conhecimento, nossa personalidade, nossas ideias e nossas preferências para a cena. Assim, você pode estar conversando com alguém num café, mas na verdade está falando por meio da ideia que você tem dessa pessoa. Você está confirmando para si mesmo que sabe quem ela é por ter uma confiança provinda de ter limitado o espaço possível para que ela lhe mostre: "*Ei, estou diferente hoje! Algo aconteceu na minha vida!*". Dessa forma, esse desejo que o ego tem de estase, de mesmice, de previsibilidade, opera como uma espécie de silenciador ou véu por meio do qual temos apenas um contato indireto com o outro.

O cerne da prática inicial consiste em simplesmente chegar aos nossos sentidos e permanecer com o frescor do que é recebido sem editar, adicionar ou subtrair elementos do passado. Ficamos com o frescor e dessa forma nos liberamos do trabalho desnecessário de ter de manter nosso conhecimento reificante daquilo que imaginamos ser a situação em questão.

### **Ludovic**

*Essa parece ser uma prática bastante difícil para um iniciante, por exemplo. E você usa outras práticas além da que descreveu, como talvez visualizações, mantras ou um trabalho com a respiração?*

### **James**

Se tivermos clareza sobre a visão, qualquer evento da vida pode ser incorporado como parte do caminho. Por exemplo, Cézanne passou muito tempo pintando o Mont Sainte-Victoire no sul da França. Ele olhava para o lugar várias vezes. Cada vez que olhava, via algo diferente. A colina só é a mesma e passível de ser conhecida, em termos do nome e dos conceitos que temos 'sobre' ela. Quando a colina tem permissão para se mostrar, cada visão dela é uma

nova revelação do seu potencial ilimitado. Com esta série de pinturas do Cézanne temos o frescor de cada revelação e mesmo assim podemos aplicar a mesmice da nossa noção de 'colina'. Não se trata de um ou isso ou aquilo: ou o frescor do momento ou a interpretação por meio de conceitos. A abertura pode acolher conceitos, mas conceitos não podem acolher a abertura. Portanto, a visão direta é fundamental. Quando isto se torna claro, ferramentas secundárias e informações podem ser úteis. Antes que Cézanne pudesse pintar com novos olhos, ele teve de aprender habilidades básicas com pinceis, tintas a óleo, misturas e assim por diante. Ele trouxe um conhecimento especializado para seu trabalho, sim, mas eles eram aliados secundários em relação ao frescor dos seus olhos.

Isso também é necessário para a meditação. A habilidade básica que precisamos é sermos capazes de manter um foco calmo. Para fazer isso, podemos nos concentrar na sensação da respiração nas narinas, trazendo a atenção para a sensação sutil nessa região e permanecer com ela. Aí, sempre que nos distraímos, reunimos nossa atenção e a trazemos gentilmente de volta à sensação fugaz que sentimos ali até que tenhamos uma atenção mais estável. Essa é uma ferramenta básica, porque se você estiver sempre correndo atrás de qualquer estímulo excitante que surgir, você não irá permanecer concentrado por tempo suficiente para perceber que o campo inteiro está mudando.

Se a mente fica se movendo atrás de um objeto identificado, esse objeto vai parecer perdurar no tempo. Mas quando a mente fica mais calma ao evitarmos o envolvimento reativo, começamos a perceber: "Ah, tudo está se movendo". Nossa experiência surge como a interação dos dois, tanto do sujeito quanto do objeto. Eles são dinâmicos e não têm uma essência individual definidora. Se despertarmos para isso, será muito mais fácil relaxar na abertura primordial da nossa lucidez. Também é possível usar visualizações e mantras, mas somente a serviço da tarefa principal.

### **Ludovic**

*Gostaria de saber se na sua abordagem há um objetivo final, como o despertar, a iluminação ou a liberação. Há um ponto de partida e uma meta final em que se possa dizer: "Ah, agora estou liberado" ou "Ah, agora sou um Buda"? Essa é uma característica que podemos encontrar nessa abordagem?*

## **James**

A fonte fundamental de tudo não tem começo nem fim. O termo “despertar” indica um despertar para essa base imutável de tudo o que consideramos que somos e de tudo o que experienciamos. Despertar é descobrir que a vida flui como a manifestação da energia ou do potencial da nossa presença, da nossa lucidez, da nossa simples ‘qualidade de estar aqui’. Esta ‘estar-aqui-essência’ não é outra coisa senão o movimento incessante das experiências. A quietude da lucidez natural é como o palco do teatro, e o movimento da vida é como todas as diferentes performances que surgem no palco.

Esses dois, quietude e movimento, são inseparáveis, e despertar para a inseparabilidade dos dois é a base da sabedoria e da bondade. Com a sabedoria, vemos a mente vazia e livre de todo conteúdo inerente. Com a bondade, vemos que os seres sencientes estão presos no sonho dos seis reinos e, portanto, respondemos espontaneamente a eles, sem confirmar seu senso reificado de eu. O Dzogchen faz parte do Budismo Mahayana, onde nossa preocupação é sempre a de integrar a sabedoria da vacuidade, essa abertura inapreensível da mente, com o fluxo de bondade, conectividade e participação que nos permite estar com as pessoas e fazer o melhor por elas, sem ficarmos presos nos vários padrões neuróticos que possam surgir.

## **Ludovic**

*Existe algum estágio na prática em que o apego do ego, a fixação no ego, se torne menos forte?*

## **James**

Bem, a ideia de que o ego seja uma entidade duradoura é uma mentira. O ego é um processo, não um estado fixo. É um verbo, não um substantivo. Estamos por assim dizer ‘euzando’. Momento a momento, estamos emergindo a partir do nosso potencial como uma manifestação, ‘algo que se mostra’, por meio da nossa postura, gestos, tom de voz e assim por diante. Nosso self é um campo de participação. Ele não pode ser encontrado como uma coisa. No entanto, a existência nos seis reinos do samsara surge da delusão de que o ego existe, de que eu existo, de que eu sou eu, de que sou uma pessoa estável. Esse engano gera o self egoico, que, por sua vez, gera muitos problemas para nós porque, é claro, nós, enquanto entidade imaginada, somos constantemente impactados por eventos nesse mundo imaginado. Temos esperanças e medos, nos sentimos expansivos, um pouco assustados ou envergonhados. Somos instáveis, nos movemos junto com os eventos e ainda

assim a história que contamos sobre nós mesmos é: “Eu sei quem eu sou”, como se pudéssemos ser precisamente definidos como sendo alguma coisa.

Quando temos uma forte formulação da identidade, precisamos olhar e ver em que ela consiste, quais são os blocos de construção dessa nossa identidade. Aí percebemos que toda essa construção é imaginária, que repousa em momentos de movimento inapreensíveis - este padrão, aquele padrão, aquele outro padrão.

Nada é estável ou fixo dentro de nós. Quando vemos isso diretamente, nossa identidade pessoal é abandonada como uma verdade definidora, e repousamos na presença não nascida. Deixamos de nos colocar na caixinha de “este é quem eu sou”.

Permanecendo à vontade em uma lucidez aberta, vemos diretamente a dissolução dos sinais e significantes da teia semiótica que poderia fixar algum padrão ou formulação de quem somos. Com isso, vemos que nos manifestamos por meio de uma participação não-dual. Essas formas que surgem não têm “eu verdadeiro” algum, subjacente - elas são a energia gentil da base imutável. Minhas ações não são um raio X mostrando minha identidade duradoura. Nossa presença ou lucidez é desprovida de características individuais, a partir das quais possa ser identificada como sendo isso ou aquilo, boa ou ruim.

A lucidez aberta e vazia manifesta uma participação não-dual e não-nascida expressando minha conectividade, meu fazer parte do mundo, não separado do mundo, mas permeado pelo mundo. Estamos ‘enmundados’. Quando você sai do corpo da sua mãe, você vem para o mundo, mas o corpo dela já estava no mundo. É um novo começo para o bebê, mas, na verdade, é uma continuação da energia do mundo se manifestando. Quando visto claramente, esse “mundo” não é nada senão um padrão do dharmadhatu, do espaço que abarca todos os fenômenos.

Quanto mais tivermos a sensação de que “eu sou” se refere na verdade a um processo e não a uma entidade fixa, e que portanto eu não sou uma coisa mas um local aberto e vazio de participações, mais o ego se dilui e não consegue mais funcionar como nossa base ou nosso ponto de partida.

## **Ludovic**

Essa é uma maneira de sair do sofrimento?

## **James**

Sim. Tem uma formulação famosa do Buda que diz que há dois tipos de sofrimento: conseguir o que não se quer e não conseguir o que se quer. Acho que podemos reconhecer isso facilmente na nossa vida. “Eu quero” é um desejo por algo. “Eu não quero” é uma aversão a algo. Essas duas reações surgem da crença de que eu existo como uma entidade definível. Aqui estou eu, este sou eu, isso é o que eu gosto, isso é o que eu não gosto. Quero mais do que eu gosto e menos do que eu não gosto.

Quem é a pessoa que se funde com essas crenças? O self egoico ilusório. Ao repousar na lucidez aberta não nascida, toda a identificação com as formações do ego é liberada das garras do ego ilusório. Tudo o que parecia confirmar minha existência real se dissolve no fluxo do potencial. As experiências emergem, mas sem um referente: sejam elas aparentemente agradáveis ou desagradáveis, a lucidez permanece não envolvida e não afetada. Essas formações transitórias vazias e ilusórias não trazem benefícios nem danos. Esse é o caminho para sair do sofrimento. Além disso, a liberação da identificação limitadora de ser um eu, libera nosso potencial para participar da vida, conforme necessário, para o benefício de outros, semelhantes a sonhos.

## **Ludovic**

*Você fala sobre a nossa participação na vida. Gostaria de saber se o lugar da ética é essencial nos seus ensinamentos. É uma prática em que a pessoa tem de fazer algo para participar da vida? Ou o fato de alguém ser ético é uma consequência da prática?*

## **James**

A base da ética está em não causar danos e, se possível, fazer algo de bom. Os dois principais tipos de danos decorrem do fato de sermos invadidos ou abandonados. Por exemplo, crianças podem ser invadidas sexualmente, ou com violência, ou por meio de regras e regulamentos que não são úteis. Elas podem ser abandonadas se ninguém jamais lhes der um abraço, ou não as ouvir quando quiserem contar suas histórias sobre a escola, e assim por diante.

O caminho do meio, que é o cerne do Budadharma, encontra-se entre a invasão e o abandono. Portanto, ser ético com os outros é se ver livre de qualquer intenção de invadir ou dominar os outros, e de se ver livre da tendência a abandoná-los. E também não quero que alguém me invada ou me abandone. Com isso nos encontramos na fronteira do contato, onde ambos estão intactos, e ainda assim, animados por íntimo contato.

Isto nos afasta de uma hierarquia vertical que vai de dominador para dominado, de controlador para controlado. Em vez disso somos co-emergentes com nosso ambiente, frescos em cada momento de percepção. Trata-se de um intercâmbio participativo, que respeita o outro e, ao mesmo tempo, está disponível para ele.

### **Ludovic**

*Na sua abordagem existe alguma contraindicação que mostra que algumas pessoas não deveriam meditar? Em outras palavras, meditar pode ser perigoso para algumas pessoas?*

### **James**

Acho que se alguém estiver propenso a vivenciar muitos momentos de desequilíbrio, se for muito volátil e não tiver um bom ancoramento no chão, não estiver bem corporificado, então esta abordagem da prática deve ser evitada até que a pessoa adquira uma estabilidade básica. Esta é uma prática de abertura para o espaço, tem a ver com encontrar mais espaço, e não se fixar a uma posição. Portanto, se houver um padrão de instabilidade decorrente de experiências da infância ou de experiências em vidas anteriores, o Dzogchen não seria a primeira direção a seguir.

Seria importante primeiro ancorar-se no corpo por meio dos sentidos e se estabilizar: aqui estou eu. Uma pessoa instável precisará se separar do seu padrão de perturbação energética e, ao se desidentificar com ele, encontrar sua própria integridade. Nesse ponto, o relaxamento na amplitude não nascida se torna libertador. Se alguém é caótico e está para tudo o que é lugar, é bom para essa pessoa chegar a uma dualidade simples primeiro: eu e o outro. Aqui estou eu. Você começa aí. Eu começo aqui. Portanto, sem invasão nem abandono, mantemos uma conectividade comum, que nos ancora e é fresca.

Uma vez que isso se estabeleça, podemos passar da dualidade para uma interação dialógica e daí para algo mais dinâmico, até que gradualmente vemos que todas as pulsações de

manifestação surgem na forma de um sonho. Mas, se você não estiver bem fundamentado, com uma boa base, isso não irá funcionar.

### **Ludovic**

*Para o iniciante que quer começar no Dzogchen, ter uma prática e ir longe com essa prática, qual é o primeiro passo?*

### **James**

Se você tiver uma conexão com um grupo budista perto de você em que as pessoas estejam fazendo esse tipo de prática, seria bom chegar junto e ver se isso se encaixa com você. Entretanto, se não tiver uma situação como essa, a primeira coisa a fazer é ter curiosidade sobre si mesmo. Uma coisa que você pode fazer é pegar um pedaço de papel e escrever todas as suposições que você tem sobre si mesmo, o que provavelmente deve ser coisas que seus pais lhe disseram, que seus professores lhe disseram, que seus amantes lhe disseram e assim por diante. Escreva tudo isso e, depois, olhe para elas e pense: são verdadeiras? Cada definição é como uma pequena prisão. Qual é o custo de se encaixar nelas?

Talvez hoje de manhã você estava muito feliz e depois ficou chateado porque alguém no trabalho disse algo que parecia lhe definir, e você se contraiu. Ao ver o movimento dessas ondas, essas pulsações de experiência, você pode ir percebendo que isso se parece mais com a água do que com a terra firme. As definições que as pessoas lhe deram moldaram como você aparentemente é. Mas essas formas definidoras são mesmo intrínsecas ou foram sobrepostas em você?

Ondas são formas de água que se manifestam brevemente e depois se dissolvem. Se você puder ver que a mente é assim também e que todas as experiências são, na verdade, auto-surgimento e auto-dissolução, aí você vai poder sentir o sabor da liberdade autêntica. Mesmo que as experiências surjam com emoções intensas, elas não terão um real poder de te definir.

Permitir que o que quer que aconteça venha e vá é fundamental para essa abordagem de prática. É vital não se identificar com a pretensão egoica de ser uma entidade autônoma. Não sou uma coisa. A sensação de “eu” é como a crista de uma onda - aqui, depois já está se dissolvendo e, em seguida, há uma nova aparição. “Eu” simplesmente, é presença, não identidade ou entidade. Eu não sou uma coisa. A qualidade de “eu” é presença em

co-emergência. Isso não é uma crença. Essa é a maneira como somos revelados em nosso frescor, quando deixamos de lado o encobrimento por uma identidade.

Estando presentes no, com e como o momento inapreensível, começamos a ver a liberdade intrínseca da nossa situação. Embora as pessoas tentem nos colocar em caixas, não nos encaixamos em caixa nenhuma. Essa é a verdadeira sabedoria. Nossa presença fresca não pode ser limitada pelos grilhões da dualidade.

Além do mais, com a clareza que surge da nossa inseparabilidade com o vazio, nos tornamos mais cientes de todos esses horrores que estão presentes no mundo: ódio e violência baseados em raça, orientação sexual, religião ou história nacional, ou com base em uma noção super determinada de que *“eu sei a verdade sobre você e, portanto, posso defini-lo”*. Uma grande bondade amorosa surge espontaneamente quando vemos como as pessoas lidam umas com as outras como se fossem coisas fixas. Essa é a violência básica da condição humana, na qual os conceitos sobre uma pessoa são considerados como a verdade da sua existência vital e vivente. Essa mentira desonesta, essa falsidade, também é intensamente aplicada a todos os seres sencientes com os quais compartilhamos esse mundo. Portanto, é importante que, quando vemos o quanto *“tenho muitos aspectos, muitos sabores, mas nenhuma definição consegue me capturar”*, que isso também seja verdade para todos os outros seres sencientes.

### **Ludovic**

*E esse iniciante, como ele pode saber que está diante do professor certo? Se ele quiser ter um vínculo especial com um professor, como pode ter certeza de que alguém é o professor para ele?*

### **James**

Bem, podemos tentar experimentar que tipo de educação ele ou ela está oferecendo. A raiz da palavra educação é ‘educere’, que significa trazer para fora o potencial do estudante. Ora, a maior parte da educação não é assim. É mais como estar numa fábrica de salsichas, com os alunos chegando como pequenos sacos de pele. O professor enfia um monte de coisa neles para que eles se tornem ‘boas salsichas budistas’. Há muitos ensinamentos budistas, e você pode continuar se enchendo deles.

No entanto, esse acúmulo de informações sobre o dharma não é necessário no Dzogchen. Procuramos o professor para nos ajudar a esvaziar todo o nosso conhecimento dualista para que possamos olhar para esse conhecimento e ver que é vazio. Quando vemos que todos os objetos do mundo que consideramos existir lá fora são, na verdade, a experiência ilusória do nosso próprio hábito de objetivar experiências, então podemos gradualmente deixar de confiar em todos esses produtos do nosso próprio artifício. É assim que nos preparamos para praticar Dzogchen.

Portanto, você quer ter um professor que possa vê-lo, relacionar-se com você e ajudá-lo a se livrar de todo esse fardo que você vem carregando. Desde a nossa infância e de vidas passadas também, temos tendências que nos restringem e diminuem nossa liberdade. É como se carregássemos um saco nas costas, uma mochila cheia de pedras. A função do professor é ajudá-lo a tirar as pedras da mochila e não a colocar novas. Eu acho que se isso está acontecendo para você, então você está recebendo o benefício da autenticidade de um professor.

#### **Ludovic**

*Você poderia nos guiar numa breve meditação?*

#### **James**

Bem, posso apresentar o que fazemos e por que o fazemos. Sente-se de forma relaxada sem adotar uma postura intencional. Sinta o seu corpo e ajuste a forma como se senta para que o esqueleto suporte o seu peso. O peso da cabeça desce pela coluna e, assim, seus músculos podem relaxar. Você pode sacudir os braços um pouco e mover os ombros. Você não está se firmando de maneira rígida. Seu peso está sustentado pelo esqueleto. Sua barriga está aberta e relaxada e o diafragma está à vontade, movendo-se com o pulso da respiração natural.

A abordagem central do Dzogchen é o relaxamento e a tranquilidade. Não tem a ver com se esforçar. Não se trata da jornada do herói. Não se trata de 'romper barreiras'. Trata-se de relaxar, liberar e se abrir.

Sentamos com os olhos abertos, repousando o olhar no espaço à nossa frente. Não queremos ir para dentro para algum mundo particular, portanto, sentamos com o olhar aberto e relaxamos na nossa liberdade intrínseca de não ter de nos engajarmos com a tarefa

interminável de construir um eu. Simplesmente sentamos. Nada mudou. Não estamos tentando criar nada artificial. A sensação do corpo continua. O que você vê continua a existir. Simplesmente permanecemos com o que quer que ocorra.

À medida que permanecemos relaxados e abertos, começamos a ver como nossos próprios pensamentos e suposições estão construindo nosso mundo habitual. O que consideramos ser a obviedade do nosso corpo e o que está presente na sala é, na verdade, um produto da nossa interpretação. A mente se move por estarmos envolvidos com o que está acontecendo. Talvez começamos a julgar como estamos respirando, ou olhamos para a parede e pensamos: *“Ah, é melhor eu pintar ela de novo. Tá parecendo velha e desgastada”*. Ou nos lembramos que temos que fazer algo.

Vendo isso, vai ficando óbvio que a nossa mente está se movendo. Nossa mente está sempre se movendo, mas ela só se move em função da espaçosa hospitalidade da verdadeira natureza não nascida da nossa mente. Todas as nossas memórias, pensamentos e planos estão se movendo no espaço infinito da mente. Portanto, relaxe nesse espaço; fique à vontade nele e permita que os movimentos se movam. Muito, muito simples.

Se você se ver preso em pensamentos ou emoções, relaxe na expiração e, ao expirar, libere a tensão que sustenta seu senso de identidade. Libere a identificação com todos os aspectos das ocorrências fugazes daquilo que você considera ser sujeito ou objeto. Permaneça presente no espaço, como espaço. Quanto mais nos sentamos com isso, mais percebemos o movimento dinâmico de tudo o que parece ser um elemento fixo da existência. Tudo o que surge e passa é o potencial da nossa mente. Enquanto estamos sentados, não precisamos nos envolver com acontecimento algum.

E então, residindo nesta abertura, nosso potencial pode se manifestar de muitas maneiras diferentes, com muitas pessoas diferentes, convidando-as sem esforço através da nossa presença, a se tornarem presentes na sua própria presença. Você age de acordo com as circunstâncias, colaborando com o potencial do momento. Essa co-emergência te libera dessa tensão binária de ‘ou controlar’, ‘ou ser controlado’.

Ao final da prática, permanecemos com esse senso de espaço e vemos que tudo o que ocorre é inseparável do espaço. Não há entidades fixas, e nosso movimento, e qualquer movimento, é movimento movendo-se no espaço. Embora o self egoico queira se apegar à

sua experiência e fixar ela, na verdade a liberdade surge do fato de fazermos parte do movimento incessante e inerentemente vazio de qualquer coisa que nos separe do espaço da vacuidade aberta. Sem a necessidade de uma prática intencional, descobrimos que nós, nossa lucidez sempre fresca, somos parte integrante dessa presença inapreensível. Aí então nossa vida fica mais leve, mais conectada e mais tranquila.