

Orientação do Dharma

Uma coleção de pontos essenciais para a prática do Dharma

James Low

29 de maio de 2022

Traduzido por Fernando Guimarães em Fevereiro de 2023

Revisado por João Vale em Fevereiro de 2023

Prefácio	3
Orientação	4
Dever, disciplina, determinação	5
Habitual	5
Intencional	7
Imediatismo aberto	10
Cisão e integração	12
Visão	19
Caminho da base e resultado	20
Base	20
Caminho	20
Visão	20
Meditação	20
Atividade	21
Resultado	21
O jogo da ignorância	22
A base generosa	24
Visão	24
Meditação	24
Atividade	24
Resultado	25

Diretrizes práticas em retiro ou na vida diária	26
Visão	26
Meditação	26
Atividade	27
Integrando-se com o integral	29
A ideologia do eu e a presença da liberdade	31
A profunda e vasta liberdade do darma	33
Liberdade perdida e encontrada.....	35
Liberdade intrínseca	39
A totalidade intrínseca é tudo o que existe.....	41
A resolução da ansiedade	43
A) Origem e desenvolvimento.....	43
B) Liberação.....	44
Meditação.....	48
Encontrando-se na presença aberta	49
A sequência que nos abre à abertura	50
A cura é integração	51
Atividade	57
Indicadores	58
A turbulência é transparente	59
Encarnação, carma e liberdade.....	60
A. Encontrando a imobilidade no movimento	62
B. Movendo-se na imobilidade	64

Prefácio

O oceano do Dharma é vasto. Existem inúmeros caminhos e explicações/interpretações. Isso pode ser nutritivo e inspirador, mas também sufocante. Aqui você encontrará uma sequência de textos curtos que funcionam como lembretes dos pontos essenciais que foram elaborados em minhas palestras e livros. Se estivermos atentos aos pontos chave de visão, meditação e conduta, o resultado começará a amadurecer por si mesmo.

Usamos clareza em relação à visão para dissolver muitos obscurecimentos decorrentes das aflições e do mal-entendido. Isso nos ajuda a relaxar à medida em que simplesmente nos sentamos. A visão nos liberta da necessidade de empregar as técnicas artificiais dos estilos de meditação com esforço. Estabilidade na visão é meditação e com isso a atividade flui facilmente em todas as situações.

A limitação mais básica que temos é o nosso próprio comprometimento irrefletido com nossa existência como se fossemos agentes autônomos. No entanto, nossa base e fonte é compartilhada por todos os seres sencientes e todos os budas. Já estamos conectados por meio dessa fonte fundamental e pelo fato de que todos os seres sencientes já foram nossas próprias mães em vidas anteriores. Além disso, somos semelhantes ao habitar a delusão onírica do fluxo de eventos de nossas vidas e ao exigir encontrar como única saída a natureza de nossas mentes. Despertando para a sabedoria da vacuidade de todos os fenômenos, despertamos para a bondade infinita que abraça todos os que ainda não despertaram.

Orientação

Dever, disciplina, determinação

Movendo-se no oceano de estímulos, as consciências são incessantemente evocadas. Há tanto para reagir, tanto para fazer e tão pouco tempo.

Nossa orientação para o que ocorre pode ser estruturada de três maneiras, 1) habitual, 2) intencional, 3) imediatismo aberto.

Habitual

Na maior parte das vezes, operamos de acordo com padrões, associações, tendências, interpretações e tudo mais que é habitual, instalados em nosso fluxo mental há muito tempo. Nesse modo, um estímulo surge no campo da experiência e é identificado como sendo “externo”, quando é um ambiente, ou “interno”, se é um pensamento, sentimento ou sensação. O estímulo evoca uma reação habitual, como excitação, tédio ou medo. Então, essas reações levam a seus caminhos de ação interligados, como alegria agitada, depressão profunda, rejeição/retaliação, e assim por diante.

Esses caminhos de reação constituem nossa personalidade e parecem necessários e "naturais", mesmo quando desagradáveis, tediosos, cheios de culpa etc. No fluxo do estímulo/reação, o tempo passa, a vida passa.

Uma vez constituída a estrutura básica da vida, ela tende a funcionar automaticamente, a menos que seja interrompida. Novas tarefas podem se tornar um desafio terrível, pois nos obrigam a alterar a maneira como fazemos as coisas. Daí surge a luta para manter a vida nos trilhos, mobilizando intenções breves e focadas para retificar novas tendências que não podem ser normalizadas. Este é o padrão usual de operação dos cinco skandas¹ e é a base para a existência samsárica.

¹ Os cinco skandas ou agregados são os cinco componentes básicos de uma pessoa de acordo com a tradição budista. Eles são forma, identificada como formato e cor; sensação, identificada como respostas positivas, negativas ou neutras à forma; percepção, identificada como a resposta interpretativa ao sentimento e à forma; associações, identificadas como a formulação da experiência; consciência, a apreensão mental da experiência.

Nesse contexto, as noções de dever aderem aos constrangimentos e exigências a que nos adaptamos no decurso da nossa socialização. Sentimo-nos obrigados a realizar tarefas sob uma noção de nossa importância e da necessidade delas, e torna-se nosso dever realizá-las da maneira considerada como sendo a “certa”. Isso pode se aplicar a qualquer coisa, desde passar as nossas camisas até lutar por nosso país. À espreita por trás do desempenho contínuo dessas tarefas está uma sensação de medo e ansiedade decorrente da sensação de que algo está em jogo, de que consequências negativas surgiriam se não as desempenharmos. Isso gera um comprometimento disciplinado, embora talvez não muito consciente, de manter os padrões adotados. A determinação em manter essas formas de ser muitas vezes se revela na tristeza e na confusão que surgem quando, devido a doenças, desemprego, etc., isso não é mais possível.

Intencional

O segundo modo é governado pela intencionalidade consciente organizada em torno de princípios orientadores conhecidos. Esta é a base para qualquer sistema ideológico/experiencial, seja político, econômico ou religioso. Quanto mais a ideologia se afasta do factual, do fenomenológico, mais caos essa intencionalidade pode criar (por exemplo, o plano quinquenal de Stalin, o Grande Salto Adiante de Mao, o assassinato religioso de bruxas e de povos nativos americanos, e assim por diante)

Nos sistemas do darma, o ideológico e o experiencial estão ligados através de visão, meditação, atividade, e isso resulta em um dos “nove veículos”². A intenção é vital para o desenvolvimento da clareza, pois a intenção não apenas estabelece um caminho de tarefas interligadas, mas ilumina quando o caminho é desviado. Para todos os veículos, dever, disciplina e determinação são exigidos por causa da tendência generalizada de se distrair e agir da maneira habitual descrita acima.

² Os nove veículos ou yanás descrevem nove visões diferentes de nossa situação vivida, cada uma com seus próprios métodos correspondentes de meditação, atividades e resultados. Eles vão desde uma atitude de renúncia e evitação através da aceitação de todos os seres depois incluem a percepção da natureza divina de todas as aparências e por fim chegam à liberação espontânea e sem esforço de todos os fenômenos.

Na prática mahayana³, o dever é estabelecido por meio de obrigações e disciplinado por meio de votos. Se todos os seres sencientes foram nossas mães em uma vida anterior, então o cuidado que eles nos ofereceram nos coloca sob uma obrigação. Todos que encontramos são pessoas com quem temos uma dívida – há um dever inegociável de agir pelo bem-estar deles. Essa dívida é apoiada pelo dever hinayana⁴ de atenção focada desenvolvida através de shamata e vipassana, meditações que desenvolvem respectivamente calma e clareza, e através dos votos de contenção. Também é apoiado pelos samayas vajrayana⁵ que nos obrigam ao uso regular de métodos poderosos⁶ para o bem-estar de todos nós.

³ Mahayana ou grande veículo refere-se a abraçar a vacuidade de todos os fenômenos e a compaixão que flui disso. Embora nos movamos em um mundo de entidades aparentemente reais, na verdade não há fenômenos, incluindo nós mesmos, que tenham uma essência inerente, autodefinidora. Ao reconhecer a natureza ilusória da experiência, surge uma grande compaixão por todos aqueles presos no apego a entidades fictícias.

⁴ Hinayana ou pequeno veículo refere-se a uma abordagem da vida marcada pelo cuidado necessário com a natureza perigosa do mundo em que habitamos. Um emaranhamento está presente de todos os lados e, portanto, renúncia e clareza de intenção são necessárias para evitar o apego e sua consequência inevitável, o sofrimento.

⁵ Samayas vajrayana são compromissos do veículo indestrutível, o caminho do tantra ou transformação. Ao vincular-se a uma prática de identificação com um ser divino, os padrões habituais de interpretação e ação embutidos em nosso senso de identidade usual são afrouxados para que um novo senso de liberdade seja despertado.

⁶ *Métodos poderosos são aqueles que trabalham com a energia que se manifesta como a aparência ilusória do mundo. Ao reconhecer a falta de rigidez em nossa experiência, a criatividade é liberada para efetuar as mudanças necessárias.*

O dever é um sentimento de obrigação. Não é o amigo da liberdade volúvel do ego, do desejo de seguir a própria inclinação. Quando aceitamos um dever, há uma diminuição da liberdade de fazer o que quisermos – embora possamos encontrar um tipo diferente de liberdade dentro das restrições do dever. O cumprimento do dever requer o desenvolvimento de qualidades específicas, notadamente as das seis paramitas⁷. Em particular, a paciência é necessária para superar a irritação decorrente da frustração dos próprios impulsos pela necessidade do dever com o qual se está comprometido. O dever muitas vezes entristece o ego, daí porque ajuda ligá-lo a uma série de intenções: ajudar todos os seres, fazer as práticas necessárias para isso, fazer as práticas com atenção apesar de todos os obstáculos, incluindo a falta de interesse. O foco expansivo da intenção ajuda a contextualizar as dificuldades situacionais e assim mantê-las em seu tamanho real.

⁷ *As seis paramitas ou qualidades transcendentais são generosidade, paciência, perseverança, determinação, disciplina e sabedoria. O desenvolvimento dessas qualidades fornece a base para sustentar o compromisso do bodhisatva de trabalhar para o benefício de todos os seres até que sejam iluminados. As qualidades são transcendentais porque estão fundamentadas na compreensão de que todos os seres e todos os fenômenos são desprovidos de natureza própria inerente. Isso abre o caminho para um caminho sem limites.*

A disciplina dá apoio à intenção desenvolvendo habilidades de não distração e o poder de não ser desviado ou sobrecarregado por circunstâncias contingentes. Os impulsos podem parecer bastante vitais e cheios de vida – muitas vezes nos sentimos mais vivos quando os seguimos. No entanto, o impulso é como um rio no Saara, rugindo de repente pelo leito seco para logo desaparecer na areia. Disciplina implica ser capaz de organizar e administrar o próprio tempo e energia para que as tarefas sejam atendidas e concluídas de maneira ordenada.

A disciplina é dualista em sua estrutura, com um dos aspectos de nós mesmos mantendo os outros aspectos sob controle. É uma reunião dentro de nós mesmos, um alinhamento de pequenas intenções momentâneas com as maiores intenções duradouras com as quais nos comprometemos. Para a maioria das pessoas, a integração na lucidez fundamental é difícil se a energia estiver muito dispersa, então algum grau de disciplina faz parte de todos os caminhos e veículos do darma em algum estágio. Um discípulo é aquele que se submete à disciplina, que segue um caminho em vez de vagar por aqui e por ali. O objetivo não é alcançado sem sacrifício, um sacrifício que invariavelmente encontra resistência pela necessidade do ego de manter seu senso familiar de identidade. Por exemplo, chegar na hora exige chegar na hora, submeter-se à inegociável regularidade do tempo linear. Encontrar e alinhar-se com os ritmos específicos e emergentes do mundo requer atenção às pulsações em constante mudança, movimentos que não são determinados pelos próprios desejos.

A disciplina simplifica a vida ao permitir que questões, eventos e práticas privilegiados por nossa intenção permaneçam figurativos, deixando em segundo plano aqueles aspectos considerados importantes por nossos hábitos. Isso é usar o artificial intencional para simplificar o artificial habitual como parte da tarefa de desconstruir o artificial em seu próprio

terreno natural. Encontrar o caminho do meio com disciplina, nem muito rígido nem muito frouxo, não é fácil, pois requer uma aceitação adulta, não defensiva e não culpabilizadora de nossa tendência a nos extraviar

Determinação é a força de vontade, o poder de continuar apesar de todos os contratempos. É a coragem e a força para moldar os eventos, em vez de ser moldado por eles. Envolve uma intenção resoluta que irá remover impedimentos. A determinação requer um senso claro do objetivo para encontrar o caminho através de um território acidentado, muitas vezes no escuro. Não desistir, não virar as costas, continuar na direção de casa. No entanto, o ego busca um lar diferente daquele buscado pela lucidez. A sensação de lar do ego reside no objeto bom e agradável, na sensação de conforto surgindo da satisfação de nossos desejos. Ao passo que a lucidez busca apenas permanecer na não-dualidade. Objetos encontrados ao longo do caminho podem ser indevidamente apropriados como lares para o ego, tornando a jornada muito longa e confusa. Cada falso lar que adere à vontade desaparece, devido à sua própria impermanência e à inconstância de nossas fantasias. Cada desalojamento ou abandono traz uma certa desorientação. Determinação é a força que nos permite evitar essas distrações temporárias e seguir conscientemente seguindo a intenção central seja qual for o terreno. O inimigo da determinação é o escapismo que leva a energia e o foco a se dispersarem pela porosidade que vem de se interessar por tudo.

No entanto, o equilíbrio e a perspectiva são vitais, caso contrário, o dever, a disciplina e a determinação revelarão seus aspectos sombrios de tédio, distração e depressão. Quando o dever perde sua inspiração vivificante e se torna simplesmente uma exigência de fazer o que deve ser feito, torna-se um trabalho enfadonho, e a pessoa que se submete a isso, um mero escravo, alguém sem substância, preso a uma tarefa que perdeu seu significado.

Se a disciplina for aplicada além da capacidade de uma pessoa, é provável que ela se proteja através da distração. O disciplinamento excessivamente rígido da atenção, que não permite nenhum movimento livre, levará ao seu oposto, à distração sem objetivo, pois a atividade natural da mente é o movimento, não a fixação. A sobrecoerção levará à busca compensatória de liberação por meio de um vaguear sem direção.

Quando a determinação é aplicada para superar um fluxo interminável de dificuldades, é provável que ocorra uma exaustão do corpo e do espírito, o que leva facilmente à depressão e à desesperança. Um equilíbrio dinâmico é necessário, de forma a permitir uma pulsação entre os pólos de um empenho forçado e uma calma sem esforço. O caminho do meio não é uma questão de se fixar no meio, mas de não se perder nos extremos.

Imediatismo aberto

O terceiro modo, imediatismo aberto, não impõe nenhuma restrição ao que ocorre porque não está procurando por nada. Não há intenção, nem extensão, nem tensão. Relaxado, naturalmente aberto, este é o estado de completude que não precisa de nada adicionado a ele. Imutável, pois não é um constructo e, portanto, é livre de começo e fim; este é o *vajra* verdadeiramente indestrutível. Nesse estado, a atividade surge espontaneamente sem criar nada. A energia da abertura realiza todas as atividades, é toda manifestação e, portanto, todas as possibilidades do samsara e do nirvana chegam com ela.

No entanto, o relaxamento que permite o abrir mão da atenção consciente também permite o surgimento de padrões habituais – e se eles não forem autorizados a se autoliberar, novas teias de emaranhamento começarão.

Noções polarizadas de ordem e caos podem levar a um envolvimento excessivamente ansioso – uma noção de que tudo depende de mim e que, se eu não me controlar, tudo vai desmoronar. Isso leva a uma preocupação intensa que não deixa tempo nem espaço para atender à ordem natural dos fenômenos. A experiência é, por sua própria natureza, padronizada, exibindo forma, estrutura e imediatismo. A partir disso e nos limites da pureza sempre aberta do ser inapreensível existe a presença imediata do campo de experiência perfeitamente formado. O relaxamento do envolvimento ansioso é necessário para permitir que a perfeição natural se revele como diferente do que pensávamos que seria. Nossos pensamentos parecem ser os líderes e organizadores da experiência, ainda que só expressem a intenção consciente após o fato. O ato já foi iniciado antes de atingir a consciência. A consciência auto-referenciada egóica faz parte da narrativa *post hoc*, a criação de uma ordem artificial que segue o imediatismo direto da situação factual. A situação factual não pode ser apreendida pelo pensamento, mas é revelada para abrir-se à lucidez despreocupada com o pensamento.

Isso abre uma perspectiva muito diferente daquela embutida nos caminhos do esforço. Quando estabelecemos uma meta, como desenvolver compaixão e sabedoria, se não mudarmos radicalmente nosso quadro de referência, podemos nos encontrar identificando nosso ego dirigido e limitado como o veículo necessário para o sucesso. Este é um grande erro, pois o esforço descolado do solo da vacuidade e separado da motivação da compaixão simplesmente se tornará parte do problema.

Quer sigamos um caminho de esforço ou busquemos um caminho de satisfação, precisamos evitar o colapso no objeto de nossa intenção. No surgimento de sujeito e objeto, seja de forma habitual ou intencional, o ponto-chave de foco é o experimentador, não o objeto da experiência. Integrar-se com o simples estado de vivenciar a presença é a porta sempre aberta para o solo, o caminho e o resultado.

Para esclarecer isso, podemos considerar cinco maneiras pelas quais nós, como sujeitos, podemos nos relacionar com o surgimento da experiência. As três primeiras maneiras ocorrem principalmente como experiências "internas", como pensamentos que surgem em nós mesmos. Este é o domínio revelado e questionado ao meditarmos com um foco prefigurado. Quanto mais nos movermos para além dos estados de fusão habitual, mais

liberdade teremos para nos engajar criativamente com o potencial de cada situação que encontrarmos.

1. Fusão total com o surgimento: um imperativo não mediado – por exemplo, 'Preciso me sentar', ou 'Eu te odeio' – em que há apenas uma identificação ilimitada com o que está surgindo. Outros surgimentos são desprovidos de impacto, e eu sou apenas esse fato ininterrupto.

2. Fusão observada – por exemplo, 'Sinto-me cansado e preciso me sentar logo', ou "Estou ciente de que te odeio" – em que há algum reconhecimento do estado de fusão. Esse reconhecimento pode ou não influenciar a sensação de inevitabilidade da trajetória do estado.

3. Desfusão, que é alcançada por meio do reconhecimento e da disponibilidade do senso de agência capaz de administrar a relação entre 'eu mesmo' e o surgimento com o qual sou tentado a me fundir. Por exemplo, 'eu sei que estou cansado, mas vou descansar logo, então vou continuar' ou 'eu sei que posso sentir ódio por você, mas temos que trabalhar juntos, então vou manter sob controle'. O ponto de equilíbrio ou escolha de identificação/desidentificação está presente na consciência e pode ser derrubado por um ato de vontade, pois aqui a intenção consciente é mais forte do que a suposição, o impulso, a exclusão e outras coisas habituais.

4. Reconhecimento do fluxo, onde o ponto de vista da 'observação imparcial' é estabelecido, permitindo uma sensação de ver o que está acontecendo nas arenas do 'objeto' e do 'sujeito'. Assim, tanto o campo ambiental e seu impacto nos sentidos quanto a experiência de pensamentos, sentimentos e sensações e tudo o que é tomado como constitutivo do eu, eu mesmo, mim, estão abertos à atenção focada. Isso traz uma sensação de impermanência da experiência de forma que a intensidade do momento tem menos poder de capturar a identificação e, assim, criar um pequeno mundo. Assim, 'estou cansado' ou 'eu te odeio' permanecem como parte do campo; não removido ou ignorado, embora incapaz de dominar e controlar.

5. Lucidez não dual, onde, ao repousar na lucidez aberta, o movimento do sujeito e do objeto é desimpedido como o fluxo da experiência não reificada. A presença é penetrante e, portanto, sempre presente, sem forma e sem essência, mas ainda assim a iluminadora de tudo. Sua indestrutibilidade é livre de esperanças e medos relacionados com a obtenção ou perda de qualquer padrão particular de surgimento, seja 'sujeito' ou 'objeto'.

Geralmente, o desenvolvimento da intenção consciente ajuda a liberar um espaço livre de preocupações habituais. Nesse espaço, a atividade voltada para o benefício de outros pode ser realizada como um sonho. Isso revela a atividade como sempre já em integração com o imediatismo aberto.

Desenvolver dever, disciplina e determinação não são práticas inferiores, mas aspectos vitais do abandono da intoxicação pelas imagens das fantasias do ego. Para que a atividade do darma continue, são necessárias ajudas, os suportes que facilitam a passagem de volta à fonte que não foi deixada. Permanecer no caminho certo pode parecer restritivo, mas, na verdade, abre a porta já aberta.

James Low 2011

Cisão e integração

O desejo de ganhar mais do que consideramos bom e ter menos do que consideramos ruim parece ser um desejo humano universal. Procuramos o bem nos itens do nosso dia a dia, por exemplo no sabor da comida ou na qualidade do vestuário. E parece que também procuramos o bem em áreas menos fáceis de definir, por exemplo, o amor, a verdade, Deus, o sentido da vida. A crença de que os seres humanos, ou pelo menos o grupo a que pertencemos, são bons parece ser uma crença generalizada, expressando uma esperança de que estamos basicamente bem.

A bondade pode ser vista como uma qualidade de seres especiais – Deus, santos, iogues, terapeutas altruístas – ou como um potencial humano básico que requer um despertar político, psicológico ou espiritual. Pode-se sentir que está localizada no passado, na noção de que somos criaturas decaídas, exiladas do sossego do paraíso, como consta, por exemplo, no Antigo Testamento da Bíblia ou na antiga noção grega e indiana de um gradual declínio de uma idade de ouro para uma idade de chumbo, de detritos, quando toda beleza, amor e verdade quase desapareceram. A esperança do paraíso também pode ser projetada no futuro através da crença de que a ciência, ou o comunismo, ou o capitalismo, ou o livre comércio, ou o retorno do Messias, ou a obtenção da iluminação, ou o renascimento em uma terra pura budista, ou algum outro ideal trará o fim do conflito e da tristeza. O paraíso também pode ser localizado no presente quando, por exemplo, o entusiasmo do amor traz uma diminuição da ansiedade e uma sensação de simples realização que se encontra na companhia da pessoa amada.

Encontramos muitas dessas esperanças e crenças ao longo das culturas humanas e reveladas em mitos da criação, cerimônias de iniciação, “cultos à carga”^{7A} e assim por diante. No entanto, de alguma forma, o paraíso esperado é ilusório e, mesmo que experimentemos, não dura muito em sua plenitude. Com a sensação de estar separado da totalidade, completude e do fluxo fácil do paraíso, diversas culturas desenvolveram noções das habilidades, métodos e esforços necessários para obter ou recuperar aquele estado em que tudo ficará bem.

^{7A} Um “culto à carga” é um movimento religioso normalmente emergente em sociedades tribais ou isoladas depois de terem tido um encontro com uma sociedade externa e tecnologicamente avançada. Normalmente cultos de carga focam no pensamento mágico e numa variedade de rituais intrincados destinados a obter a riqueza material da cultura avançada que encontraram.

A lacuna entre o que temos atualmente e o que gostaríamos de ter e ser indica uma cisão e uma separação, um distanciamento entre fantasia e realidade. Sonhamos com o paraíso como uma compensação para os problemas que permeiam nossa realidade, ou existe uma “realidade espiritual” que se esconde nas fantasias, crenças, hábitos e impulsos que constituem nossa vida diária?

Muitas culturas e tradições espirituais têm se preocupado com a questão de por que este mundo é tão cheio de dificuldades -- especialmente se acreditarmos que o mundo foi feito por Deus. As várias respostas oferecidas geralmente começam com uma escolha -- por exemplo, nos Upanishads, é dito que um dia Deus estava sozinho, então ele fez o mundo e seus habitantes para ter algo com o que se relacionar. Ele fez isso dividindo-se, criando um conhecedor e um conhecido, um meta-sujeito que experimenta um drama sempre em desenvolvimento para intrigar, encantar e irritar.

No antigo mito grego, Cronos castra seu pai Urano e governa o mundo até que, por sua vez, é derrubado por seu filho Zeus. Cronos empunha sua foice infligindo um golpe na integridade de seu pai, separando assim a potência da estabilidade. O golpe cria uma lacuna entre o céu e a terra que põe em movimento o fluxo do devir, da mudança, do tempo e da história humana. Cronos é equiparado ao tempo e é uma presença contínua em nossa cultura através das imagens do Velho Pai Tempo e da morte como manejadores da foice, lembrando-nos que a vida não é mais infinita.

De suas raízes na Bíblia, há a história elaborada de que, tendo feito o mundo como um lugar perfeito, Deus fez Adão, o primeiro homem, e dele, Eva. Adão é cindido pela remoção de costelas para fazer Eva. Eles formam um par complementar, desfrutando de tudo sem esforço enquanto vagam por um reino de rica variedade, mas sem a dualidade de um ou outro. Eles têm liberdade perfeita e satisfação imediata – um mundo livre de escolhas e decisões. No entanto, há uma escolha que paira no ar, a escolha de ignorar a proibição de provar o fruto da árvore do conhecimento. O local da cisão já está estabelecido e há uma espécie de inevitabilidade no movimento de Eva em direção à maçã, ao desconhecido e à perda do sossego. O não-paraíso é separado do paraíso, criando o reino de causa e efeito. Agora não é mais Deus quem é a fonte e a causa de tudo, pois os seres humanos devem contar com seu próprio esforço para fazer o mundo trabalhar para eles – cortando lenha e retirando água, semeando e colhendo. Eles ganharam liberdade para agir, mas com toda a responsabilidade e ansiedade que isso pode trazer.

De um ponto de vista, essas histórias e muitas outras semelhantes podem ser compreendidas em termos de crises no desenvolvimento infantil, o colapso do narcisismo saudável diante de uma demanda ou indiferença ambiental. A satisfação paradisíaca da vida no útero é substituída por um ambiente no qual a satisfação, o calor e a tranquilidade são temporários e requerem o esforço de outros para garantir seu estabelecimento. À medida que o cuidador principal se torna cada vez menos capaz de atender aos desejos e demandas cada vez mais complexos e muitas vezes contraditórios do bebê, é provável que haja um sentimento de falta e frustração e, com isso, um desejo de ação. A noção de paraíso pode ser tomada como a projeção da experiência infantil despreocupada de ter o eu no centro. O narcisismo doentio é assim uma tentativa posterior de resolução da dor da dualidade pela identificação com o outro totalmente satisfatória e não frustrante, o outro que é de fato um reflexo de si mesmo. É apaixonar-se por uma representação de si mesmo como se fosse si mesmo, fazendo um 'eu sou' daquilo que não sou.

De outro ponto de vista, a presença infinita sem nome que se chama Deus, o grande 'eu sou o que sou' se cinde ou se diferencia como a criação. Essa diferenciação não tem reificação inerente – ainda que o próprio processo de nomeação instale uma sensação de entidades

separadas existindo independentemente. Assim, a cisão “vertical” entre Deus, a fonte, e sua manifestação é seguida por uma cisão “horizontal” que se manifesta como a oposição binária que estabelece as categorias que geram nosso senso de significado e controle. Dessa forma, temos macho/fêmea, animado/inanimado, humanos/outras criaturas, bom/mau, eu/outro, meu/seu — emparelhamentos opositivos criados pelo ato de exclusão em vez de por um ato de intercâmbio.

Nenhuma tentativa posterior de criar completude por união, por intercâmbio, pode juntar as duas "metades" novamente, pois elas foram transformadas e diferenciadas por sua busca uma pela outra. Essa divisão também estrutura nossa experiência intrapsíquica à medida que estabelecemos nossas próprias construções pessoais dentro das categorias de gostar/não gostar, feliz/triste, energizante/deprimente e assim por diante. A escolha divide o mundo à medida que nossa agência tanto cria como se move dentro de um mundo de diversas opções e caminhos, levando a uma infinidade de resultados possíveis que nunca podemos ver claramente de onde quer que estejamos.

Nossa identidade, os fragmentos que chamamos de nós mesmos não podem encontrar um caminho de volta, exceto através do futuro, na esperança de salvação de um tipo ou de outro. Tal como acontece com a abertura afunilada de um covão para pescar lagostas, entrar é muito fácil, mas o caminho de volta está bloqueado e, portanto, devemos continuar, perseguindo os muitos objetivos e impulsos que chamam nossa atenção. A paz não pode ser encontrada dentro ou fora deste movimento em diante, pois não há lugar para descansar para aqueles presos no tempo. Eventualmente, a velhice e a morte insistem e os objetivos que perseguimos desaparecem no passado, enquanto permanecem como fantasmas e ecos para assombrar nossos últimos dias. Tudo o que era significativo perdeu seu contexto e tudo o que podemos fazer é dizer baixinho: 'Parecia uma boa ideia na época'.

Existem muitas abordagens diferentes para entender essas experiências. Aqui vamos nos concentrar em duas delas, o budismo e a psicanálise. Ambas estão atentas ao fenômeno da cisão e mantêm a esperança na possibilidade de uma melhor acomodação e até integração entre os remanescentes da cisão.

Vou esboçar brevemente a forma como a cisão pode ser entendida de acordo com as visões geralmente mantidas na escola nyingma do budismo tibetano. Outras escolas e estilos de budismo podem oferecer visões diferentes. Essa visão difere da psicanálise porque a cisão ocorre antes da existência de uma psique individual que pode precisar de proteção contra um ambiente invasor ou abandonador, e não é considerada defensiva. De fato, a cisão é vista como o momento originário do reino caído do samsara, uma separação ou esquecimento que continua como a base de nossa experiência de nós mesmos e de nosso mundo. Nossos esforços para organizar a confusão resultante dessa cisão nos distraem ainda mais da perfeição natural que foi perdida de vista. No entanto, sustentando toda a experiência está a presença básica, a lucidez infinita que é também o ser primordial. Isso não é um Deus ou algum Outro, e sim a base direta e imediata de nosso ser. A cisão é o “deslizamento” momentâneo que apresenta a experiência como algo existente por si só. É um deslizamento dentro do campo não nascido da experiência – não cria nada existente na verdade. A cisão traz o esquecimento do solo e simultaneamente percepção de si e do outro como dois domínios independentes.

O eu e o não-eu continuam a se cindir e a se diferenciar, dando origem à complexidade dos indivíduos e do ambiente, ambos percebidos como domínios reificados constituídos de entidades distintas. Dentro desse domínio de perda, cada indivíduo participa de diversas formas de cisão, tanto conscientes quanto inconscientes, pois são obrigados a dar sentido ao que está acontecendo e a se manterem unidos. Uma ocupação enorme e contínua é gerada pela cisão primal – e é isso que experimentamos como nós mesmos, continuando com nossas vidas, agindo e reagindo, criando e destruindo, mas muitas vezes com uma sensação de algum tipo de falta ou desconforto fundamental, uma sensação de que nossa identidade não é totalmente segura. Paradoxalmente, a falta não é falta de algo, mas de nada, da amplitude aberta do ser que é a base da integração.

A cisão leva à dualidade, à objetificação, à compartimentalização, à repressão, à rejeição, à projeção, à dissociação, à fixação, à despersonalização, à alienação e assim por diante. Os efeitos de ser afastado do solo do próprio ser são dolorosos e duradouros e as tentativas que fazemos para nos proteger da ansiedade e confusão resultantes da cisão levam a uma redução adicional e a uma intensificação dos poucos fios de identificação com os quais nós tecemos nosso frágil senso de identidade.

A tendência totalizadora do ego busca a maestria por meio do conhecimento – nomear, definir, julgar, resumir pessoas e situações para instalar uma noção de verdade confiável. Mas esta é uma casa construída na areia, pois se baseia na falsa suposição de que existem entidades verdadeiramente existentes. O isolamento conduz à desolação. É apenas ao nos relacionarmos que despertamos para a natureza dinâmica do nosso ser. A maior facilidade no relacionamento com os outros baseia-se em estar à vontade com nós mesmos. Não com autoconstruções, mas com o imediatismo da acolhida do ser conforme este se revela através do fluxo incessante do relacionamento.

A função da meditação é fazer com que o fluxo dinâmico da experiência e o solo básico de nossa lucidez coincidam. Embora a cisão original seja considerada ilusória, ocorrendo à maneira de um sonho, quando isso não é reconhecido é como se fôssemos isolados de nossa fonte. Experimentando a não dualidade da base ou campo infinitos e todos os momentos específicos únicos da experiência finita, somos libertados do fardo ansioso de administrar um eu solitário. Nada precisa mudar nas formas de experiência que encontramos; simplesmente despertamos para o fato de que as aparências não são o que pensávamos que fossem.

Se essa abordagem meditativa parece muito radical, muito diferente do reino de nossas suposições diárias, então o caminho do tantra oferece uma maneira de transformar a ilusão de estar separado, nos reposicionando como parte do todo, como deidades dentro da mandala. Todos os aspectos de nós mesmos e de nosso mundo, mesmo os mais “demoníacos”, são recrutados para a mandala divina, onde são transformados e reconhecidos como aspectos da energia do centro, da fonte, do divino. Aqui temos a orquestração como sinfonia em vez da polifonia revelada no espaço do devir. No tantra, a harmonização centralizada da função substitui a cacofonia criada pela impulsividade individual.

A psicanálise, particularmente a corrente kleiniana, também tem estado atenta à cisão e suas consequências. A fantasia de que o seguro pode ser separado do inseguro, o que beneficia do que é prejudicial, o seio bom do seio ruim, é aquela que mantém a promessa de onipotência, da aniquilação de tudo o que é problemático e da garantia do paraíso do bom

objeto. No entanto, como Klein indica em seu artigo, *A formação simbólica e o Desenvolvimento do Ego* (*Symbol Formation and the Development of the Ego*), não existe almoço grátis. A fantasia do bebê é repleta com o medo da punição uma vez que o ganho do alimento é sentido como sendo um roubo. O presente não é confiável porque sempre faz parte de um acordo, o contrato implícito de troca que vincula o eu e o outro.

Mesmo com a possibilidade de passar da posição paranoide-esquizóide para a posição depressiva, ainda existe uma tensão contínua entre os vetores que estão sendo mantidos próximos. Porque experimentamos amor e ódio como opostos, nenhuma integração real é possível. Ou um ganha ou o outro ganha ou se anulam; eles não podem realmente colaborar. Assim, o mal-estar torna-se nosso companheiro.

O conceito budista de co-originação interdependente aponta para o fato de que, como sujeito e objeto são movimentos no interior de um campo, eles se influenciam mutuamente de forma inevitável. O indivíduo é, de fato, parte de um desdobramento interativo dinâmico infinito. O fato de darmos nomes a pessoas e coisas não significa que elas tenham uma autoexistência inerente. Devido a causas e condições, expandimos e contraímos, ficamos felizes e depois com medo. Não pode haver estabilidade porque não há essência imutável no indivíduo ou em qualquer coisa que eles encontrem.

Do ponto de vista budista, o sabor direto da não dualidade do fundamento imutável da lucidez e a experiência incessante do movimento não podem ser atingidos através do desenvolvimento e da mudança dos padrões e conteúdos do movimento. Isso abre um espaço diferente do território da psicanálise. Quando trabalhamos no ambiente clínico, duas pessoas se envolvem em uma série de interações, tanto conscientes quanto inconscientes. Valioso como esse trabalho é, ele não consegue escapar da atração hipnotizante da dualidade. A formação do eu é, de fato, um processo dialógico através do qual podemos desenvolver uma grande riqueza de personalidade concomitantemente ao gozo da vida. No entanto, a base do nosso ser requer uma visão direta que provavelmente é melhor alcançada na simples prática da meditação, de estar presente sem um viés em relação ao que quer que esteja ocorrendo, nem observando à distância nem se fundindo nisso. Isso tem alguma semelhança com a atenção flutuante do analista, tradicionalmente defendida como o fator de suporte para a livre associação do paciente. No entanto, nessa situação, o quadro ainda é o de uma interação entre duas pessoas.

Para mim, a prática budista abre um espaço de presença que facilita o envolvimento espontâneo e descontraído com tudo o que o paciente traz. Nada formalmente 'budista' precisa entrar na sessão. O amor como aceitação aberta de nossa situação real desconstrói a base do julgamento e permite que ambas as partes façam contato com equanimidade imparcial.

Acredito que essa abordagem seja mais ética e respeitosa do que a tendência predominante de descontextualizar as práticas budistas e selecionar partes delas para construir técnicas como 'mindfulness'. Intervenções dessa natureza lideradas por especialistas causam mais cisão, pois sua intenção focada aumenta a diferenciação sujeito/objeto.

"Quem é que se protege quando se envolve na cisão?" Esta questão, se tomada como uma investigação direta e não como alimento para o pensamento, pode abrir a porta para o que é

determinado, a continuidade básica de nossa presença tanto anterior quanto posterior a toda a nossa experiência, cindida ou não.

Clinicamente, o fator crítico para mim é encontrar uma maneira de permanecer íntegro, enquanto estiver dentro do turbilhão de cisão e projeção que ocorre com frequência. Repousar na abertura inequívoca da integração permite um grau de destemor, uma sensação de que a própria presença básica e a disponibilidade terapêutica não serão perdidas, não importa o que surja no campo de força da transferência/contratransferência. É isso, acredito, que gradualmente desperta o paciente para a possibilidade da liberdade.

James Low, outubro de 2012

Visão

Caminho da base e resultado

Base

A base de toda experiência é a simplicidade inapreensível, livre de artifícios: não composta, não criada; espontânea, auto-surgida; infinita; inconcebível; presença inexprimível escapando à captura por conceito, categorias, definições. Isso, a base da sua presença, é diferente de qualquer coisa que você conhece, mas não é algo separado. O campo aberto nunca foi perdido ou limitado. É sempre já inteiro e disponível. Essa verdade é autovalidada no imediatismo da lucidez e não depende de conceitos.

Caminho

Essa abertura está sempre disponível para aqueles que estão disponíveis. A preocupação com pensamentos, sentimentos, planos, sensações, memórias, interpretações e assim por diante gera o eu ilusório indisponível. Abandonar o hábito dualista de reificar o eu e o outro permite que o eu relaxe em sua base, e então o outro, o objeto, surge e se liberta por si mesmo. Relaxe e solte. Empenhar-se mais não ajudará, pois nunca nos separamos da fonte que buscamos. Relaxe e solte até que a clareza dissolva as nuvens da atividade habitual e a dúvida perca seu poder de perturbar.

O caminho consiste em Visão, Meditação e Atividade.

Visão

A base aberta de toda aparência e experiência é vazia de auto-substância. Embora vazia de qualquer coisa apreensível por conceitos, ela mostra seu potencial como tudo o que é revelado à nossa lucidez, à nossa presença instantânea.

A pureza primordial da inseparabilidade do espaço e da lucidez é a verdadeira liberdade que buscamos. Está disponível gratuitamente se os padrões de obscurecimento, identificação, julgamento, afirmação e assim por diante forem vistos meramente como botes afundando em um mar tempestuoso. Paradoxalmente, relaxar nossa dependência desses botes acalma o mar e tudo fica claro como sempre foi.

Meditação

Relaxe e libere a intenção. Muitas experiências diferentes surgem. Elas ficarão livres por si mesmas se não nos envolvermos.

Nós nos envolvemos de três maneiras principais. Em primeiro lugar, pela reificação, tomando o eu e o outro como verdadeiramente separados e reais em si mesmos. Então, seguindo o desejo ou a aversão, buscamos mais do que gostamos ou menos do que não gostamos. Essa seletividade dinâmica, o desdobramento da dualidade, é uma ilusão que se manifesta devido à nossa crença no real e à energia do nosso compromisso com ele.

Uma vez que tudo o que experimentamos, incluindo nós mesmos, é meramente uma ilusão cativante, o caminho para a liberdade é simplesmente relaxar a crença, a excitação e o envolvimento.

Atividade

Em repouso na abertura imutável, vemos claramente que não há outra fonte para qualquer coisa que ocorra. Estar presente com a revelação do brilho da fonte é a atividade, pois esse brilho é a clareza da não dualidade do jogo compassivo de sujeito e objeto ilusórios.

Resultado

O resultado que surge da visão, meditação e atividade é a paz e o contentamento de estar livre de buscar experiências como se houvesse uma carência ou uma necessidade. Isso é chamado de darmakaya. A partir dessa abertura, manifestações ilusórias de sambogakaya e nirmanakaya erguem-se para facilitar o despertar dos seres sonhadores para a fonte que nunca abandonaram.

A abertura da própria mente é infinita, abrangendo tudo o que é referido como tempo e espaço. Tudo o que é experimentado está em seu interior. Se esta verdade se tornar evidentemente clara para você, não há necessidade de procurar aqui e perseguir ali. A integridade não nascida que vem de abertura, clareza e presença responsiva é o buda, a imutável compassiva liberada da ilusão da reificação, da dualidade e do carma.

James Low. novembro de 2017

O jogo da ignorância

Com a aparente separação entre sujeito e objeto, o sujeito é marcado pela carência.

A carência primária decorre da ausência de uma identidade estável e o conseqüente senso de vulnerabilidade a flutuações na experiência, quer apareçam internamente ou no ambiente.

Essa carência existencial alimenta uma sensação de falta das características que cercam o sujeito e que são tidos como atrativos. Isso gera pulsações de desejo, necessidade, saudade e uma sensação de frustração quando o objeto não é bem o que queremos.

A carência primária também alimenta uma sensação de perigo, pois ao me abrir para o que quero, também estou aberto para aspectos que não quero e assim a aversão se desenvolve facilmente, amadurecendo como raiva e hostilidade.

Sujeito e objeto nascem juntos e se sustentam mutuamente. Eles surgem do espessamento da energia quando seu padrão é repetido para criar uma aparência de estabilidade e confiabilidade.

Na verdade, cada momento do padrão é novo, pois a “repetição” é uma ilusão baseada na delusão da existência real de entidades duradouras.

Não há essência ou substância no que consideramos "sujeito" e no que consideramos "objeto". Essas aparências só parecem reais e substanciais devido à atividade de reificação.

Essa atividade, a criatividade de nossa mente, gera a ilusão de eu e de outro, sujeito e objeto, como entidades realmente existentes. Se vemos que isso é verdadeiro tanto em relação ao sujeito quanto ao objeto, então ambos se dissolvem.

Ao imaginar que sujeito e objeto são separados e autoexistentes, a energia/atividade de agarrá-los, moldá-los e tentar controlá-los é a dinâmica que os sustenta.

Nosso investimento de foco e identificação no “objeto” emergente flutua, movendo-se rapidamente através do espectro entre as polaridades da observação distanciada e da fusão identificatória.

O solo ou base ou fonte primordial não nascida que é aberta e vazia sem esforço dá origem a padrões de energia que experimentamos como 'eu' e 'não eu'.

Eu inclui corpo, voz, mente, identificados através das atividades que conhecemos como pensamentos, sentimentos, sensações, movimentos, gestos e assim por diante. Consideramos que a fonte desses surgimentos é algo interno, dentro de nós mesmos, o núcleo do 'eu'.

Da mesma forma, consideramos tudo o mais externo, com cada “não eu” sendo gerado por sua própria coisitude individual.

Essa interpretação dualista é a maneira como a exibição do solo surge sem a lucidez da base, assim, parece gerar suas próprias ideias autocriadas e autoiludidas sobre o que está ocorrendo.

A base torna-se aparente quando despertamos do sonho da dualidade. A base é tanto a do despertar quanto a do sonho. Não há outra porta para a liberdade do que despertar para ela.

James Low. novembro de 2017

A base generosa

Visão

1. A mente é vazia e cheia.
2. A experiência é tudo o que está disponível.
3. A experiência é a imaginação da base:
4. Isso pode ser não mediado; a lucidez da base mostra a manifestação não-dual integral como ela de fato é.
5. Ou pode ser mediada pela não lucidez da base que leva a todas as possibilidades do samsara.

Meditação

A pureza primordial é invulnerável, indestrutível, imutável etc.

6. Relaxe e solte. Repouse como a abertura não nascida
7. Disponível para o que quer que se manifeste, seja aparentemente como sujeito ou objeto, sem reificação, viés ou julgamento.
8. Essa autoliberação dos fenômenos, incluindo o eu, mostra diretamente o solo não demonstrável.
9. A inapreensibilidade da vacuidade aberta da base, da clareza translúcida infinita e da participação co-emergente evanescente é a própria libertação.

Atividade

10. Manifestando-se como aparência e vacuidade, as formas aparicionais sofrem mutações à medida que a conectividade da energia da base é privilegiada acima de tudo.
11. Ao aceitar projeções sem ser ligado a elas, a presença permanece integral dentro dos modos de cisão que se apresentam como nossos próprios mundos conhecidos.
12. Com a lucidez imutável que vê a vacuidade da manifestação ilusória, surgem inúmeras formas de acordo com as necessidades daqueles que acreditam na separatividade inerente.
13. O que quer que ocorra é não cumulativo e, portanto, não há resíduo de carga energética; tudo está dentro do *avadhuti* e, portanto, o frescor nu e vazio é o modo de disponibilidade e responsividade.
14. Inapreensível, incapturável, esse é o enigma da presença que ajuda ao facilitar a dissolução da delusão da dualidade da existência daquele que precisa de ajuda e daquele com qualidades especiais que gentilmente oferece ajuda.

Resultado

15. O resultado é não confusão em meio ao caos.
16. A base e sua clareza são inseparáveis da participação sem contaminação.
17. A pureza primordial (tib. *sangs*) da lucidez aberta e vazia semelhante a um espelho mostra uma miríade (tib. *rgyas*) de aparências de conectividade.
18. A participação no campo inseparável da clareza do campo e de sua base é a qualidade onírica das formas aparicionais.
19. A delusão (Tib. *kun brtags*) é dissolvida pelo despertar para a ilusão (Tib. *Ihan skyes*) revelando a autoliberação da reificação, apego e discriminação.

Diretrizes práticas em retiro ou na vida diária

O termo tibetano para retiro é *Tsham*, indicando um limite ou fronteira. Você entra em retiro e mantém o mundo lá fora. Isso pode ser útil a curto prazo, mas nosso foco de prática é a integridade não dual permanentemente aberta do todo.

Seja em retiro ou fora dele, devemos nos alinhar gentilmente com a Visão, a Meditação e a Atividade estabelecidas em nossos textos Dzogchen

Visão

A mente em si mesma é inapreensível, uma presença infinita aberta como o espaço.

O brilho da mente é inapreensível como a luz do sol no céu azul claro.

A bondade da mente é inapreensível qual uma aparência não nascida incessante, como arco-íris e nuvens.

1. Relaxe e libere até que a própria mente seja sua fonte.
2. A presença imediata da própria mente é inapreensível. Livre da fabricação de entidades, o potencial é desobstruído, seja como for.
3. Essa claridade brilhante é isenta de viés e as aparências surgem sem o esquecimento da fonte inclusiva. Sua própria aparência aparicional é não dual nesse campo em constante mudança, não condicionado pela ilusão de sujeito e objeto reificados.

Meditação

1. O Guru Yoga do A Branco, ou ཨ, é a maneira eficaz de relaxar e liberar-se de suas preocupações dualísticas. Estamos nos abrindo para a abertura intrínseca de nossa mente, de modo que o céu desimpedido à presença do céu permita que todos os obstáculos e distrações se liberem. Sente-se confortavelmente e imagine uma letra branca ཨ ou A no espaço à sua frente. Ela está imersa nos raios de luz que a circundam: azul, verde, vermelho, amarelo e branco. O A é a presença da pureza primordial e os raios de luz são o potencial da presença instantânea não dual com pureza primordial.

Emitimos de forma lenta e constante o som A três vezes, dissolvendo todo envolvimento com o que quer que surja. Ao final do terceiro A, a imagem à nossa frente se dissolve no espaço e permanecemos relaxados e à vontade. O que tiver que vir, virá – e irá. Auto-aparecimento

e auto-desaparecimento. Repousando na presença da lucidez, a não dualidade da vacuidade aberta e da aparência desobstruída incessante torna-se clara.

Mantenha essa abertura enquanto se levanta e interage com as formas do mundo. Ao não iniciar julgamentos e ao não acolher comentários sobre o que está ocorrendo, tudo o que surge está presente na não dualidade.

2. 5 perguntas até que a clareza da fonte esteja presente
 - a. Pode ter forma e cor?
 - b. A mente tem tamanho, grande ou pequeno?
 - c. Vem de algum lugar?
 - d. Fica em algum lugar?
 - e. Vai para algum lugar?
3. Exclame *Phat!* quando a fusão com os surgimentos ocorrer. Abra-se à abertura revelada por *Phat!* Repouse nessa abertura para que tudo o que ocorra esteja em seu interior. A força focalizada de *Phat!* interrompe a delusão do fluxo do tempo e da fixidez do lugar, abrindo-nos para o frescor do imediatismo, a nudez da presença, a lucidez livre de conteúdo.

Atividade

Mova-se para a revelação dos sentidos sem conceituar eu e outro, dentro e fora. Dance e cante com os cinco elementos. Livre da necessidade de significado artificial construído com conceitos, permaneça relaxado na abertura indefinível por conceitos, não contaminado por opiniões sobre si mesmo e o outro, e não tecido no tear de entidades comparativas e contrastantes.

O mundo como ele é não é perigoso; é o que fazemos dele que é perigoso. Nossas próprias formações mentais identificam fenômenos a serem rejeitados e fenômenos a serem adotados. A factualidade de todos os fenômenos é a sua não dualidade na vacuidade. Além disso, a lucidez que ilumina seu surgimento e desaparecimento também é não-dual na vacuidade. Tudo é a mente e, no entanto, essa mente nunca se constitui como existente. Não estamos avançando para uma meta distante nem recuando diante das dificuldades atuais. Em vez disso, estamos liberando nossa identificação com o ego ilusório para que seus constituintes efêmeros possam se dissolver. Agarrar-se a entidades reifica tanto o apreendedor quanto o apreendido

À medida que o lugar do sujeito se rarefaz e desaparece, a lucidez não nascida resplandece. À medida que o lugar do objeto se rarefaz e desaparece, o espaço não nascido, a fonte e o lugar de todos os fenômenos, torna-se claramente inseparável da lucidez. A presença não dual está simplesmente presente e intrinsecamente livre de avanço e recuo.

Sente-se na postura dos sete pontos de Vairocana, se puder. Se não, na medida do possível, assegure-se de que sua coluna esteja alinhada com a gravidade, de modo que seu peso repouse sobre ela sem tensão muscular. A postura dos sete pontos é a seguinte: pernas

cruzadas, mãos no colo, coluna reta, ombros caídos e abertos, queixo levemente abaixado, lábios e dentes descansando naturalmente, língua tocando o palato superior. Olhos ligeiramente abertos com foco suave na ponta do nariz. A respiração é suave e não forçada.

Tendo se estabelecido no corpo, como o corpo, preste atenção à experiência do corpo. Se sua mente se distrai facilmente, concentre-se na respiração, na postura ou nas sensações do corpo. Ao estar atento a essas ocorrências, a atenção se concentra no objeto escolhido e se torna menos propensa à distração. O corpo é sensação, a experiência da sensação. A sensação surge e passa sem esforço. O próprio corpo não oferece nada para se agarrar. Se houver apego, é apego a pensamentos e sentimentos sobre o corpo.

Mantenha a sensação do corpo como padrões mutáveis de aparência de energia dentro da lucidez sempre aberta. Se isso for difícil, levante-se, alongue-se e mova-se, mantendo a atenção na experiência do corpo. Em seguida, deite-se no chão de costas, deixando os pés caírem para fora com as palmas das mãos para cima. Deixe sua respiração se estabilizar, longa e uniformemente. Essa é a postura do cadáver, nem acordado nem dormindo, livre de esforço. Não há nada a ganhar, nada a fazer. Como se fosse um cadáver, você não tem nada a ver com nada. Deixe de lado o preconceito, o julgamento, a adoção e a rejeição. O eu-ego ocupa-se com a auto-manutenção. Mas, enquanto um cadáver, você está livre dessas exigências. O experimentador é o ego, o eu que nasce junto com o objeto. Abandone a identificação com qualquer coisa que surja, quer pareça ser o eu ou o não eu. A pessoa que vaga no samsara está morta. O corpo está ali, não adormecido, mas como se estivesse morto. A lucidez está presente e desimpedida pelos turbilhões de envolvimento. A lucidez não tem conteúdo fixo ou pessoal. É aberta, não construída, não artificial. Tudo o que vem vem, tudo o que vai vai. Presença não envolvida. Essa é uma excelente base para a prática. Quando a presença não envolvida estiver estável, volte a sentar-se ereto.

James Low, abril de 2022

Integrando-se com o integral

1. Começamos com a inseparabilidade da base, caminho e resultado.
2. O solo ou fonte ou base dá origem tanto à lucidez quanto à inconsciência de como o todo realmente é.
3. A base é inclusiva e integral. É não-construída, autossurgida, infinita, inexprimível e além das categorias de samsara e nirvana. É a única base de tudo e não há outra base.
4. Quando não há lucidez da base, sua abertura parece levar ao esquecimento em que não há recordações. Isso dá origem à dualidade e às ilusões dos seres sencientes que consideram suas experiências reais.
5. A lucidez não precisa de um caminho. Os muitos caminhos do darma são ensinados para aqueles que vagam no samsara.
6. O caminho é revelado através da linhagem vinda do Buda primordial, Samantabhadra. É apresentado como visão, meditação, atividade e resultado.
7. A visão é a integridade de essência, natureza e expressão. É assim que a não dualidade dos aspectos fundamentais da pureza primordial e da presença imediata aparece como o caminho. Este é o primeiro dos três pontos essenciais de Garab Dorje: DESPERTAR PARA A AUSÊNCIA INTRÍNSECA DE TENSÃO.
8. A meditação é a não-meditação de repousar em como isso é: não se fundindo ou evitando qualquer surgimento. Este é o segundo dos três pontos essenciais de Garab Dorje: REPOUSAR NATURALMENTE, INTOCADO PELA ESTRUTURA DUALISTA DA TENSÃO.
9. A atividade é a espontaneidade intuitiva livre de comentários conceituais. Esta é a atividade da exibição não dual inseparável da base. Manifesta-se como uma expressão ilimitada, livre de posse e de agência. Este é o terceiro dos três pontos essenciais de Garab Dorje: INCESSANTEMENTE, SEM QUALQUER ESFORÇO, LIVRE DE TENSÃO.
10. O resultado é a presença incessante dos três aspectos de buda: darmakaya, sambogakaya, nirmanakaya. Nada foi ganho ou perdido nesta simples presença do todo dzogchen infinito. Intrinsecamente livre da dualidade e de todas as polaridades, não oferece base para tensão ou reatividade.
11. Desde o início, o corpo, a voz e a mente de todos os seres sencientes são livres de existência inerente. Seus corpos são pura aparência desprovidos de quaisquer essências pessoais ou fatores individuais que estabeleçam a verdadeira diferença da base ou de sua presença instantânea.
12. em causa ou condição, há falta de lucidez em relação à base. Há o vazio e o esquecimento. Com o surgimento da energia da base, não dual com a base, esse surgimento é desconcertante. A vibração da ansiedade manifesta as polaridades de sujeito e objeto. Devido a isso, parece haver algo junto com aquilo que apreende esse algo. Esse algo não tem existência própria e é inseparável do nada e, ao mesmo tempo, é tomado falsamente por algo. À medida que a delusão dessa alguma coisa se estabelece, as muitas coisas diferentes são organizadas de acordo com signos e nomes. Esse processo fortalece o senso de agência dos sujeitos, dos apreendedores, de ser o fazedor, o criador. No entanto, não compreendendo a natureza de causa e efeito, o sujeito acumula tendências e traços de ações passadas e essa força cármica manifesta a delusão adicional de ser um ser senciente vagando pelos seis reinos do samsara.

13. Dessa forma, ao nascer no reino humano, nós nos encontramos em um corpo já carregando as tensões de nossas esperanças e medos que surgem em relação a sensações, percepções, sentimentos, pensamentos, memórias, planos e outros aspectos de nossa imaginação. Devido a todos os fatores mencionados acima, nós nos sentimos como indivíduos separados, movendo-se em um mundo de outros indivíduos separados. Tememos a solidão e o abandono e por isso buscamos proximidade, mas também tememos a invasividade e a exploração e por isso buscamos a separação.
14. Então, avançamos e retrocedemos no espectro de sermos uma mente em um corpo, sermos uma mente tendo um corpo, sermos um corpo tendo uma mente, sermos um corpo-mente totalmente habitado. O ambiente em constante mudança e nosso fluxo constante de eventos mentais e físicos interagem como um fluxo incessante de experiências gerando tensão e alívio. Esse movimento de tensão e liberação não altera a tensão subjacente decorrente de ignorar o solo e imaginar entidades.
15. A função da integridade ou ioga é nos tornar conscientes de quanta tensão tanto surge em nós como fazemos surgir de nós. Essa tensão determina nossa atividade. Yoga ou inseparabilidade da natureza é um ramo da meditação através do qual podemos nos tornar mais conscientes de como o sujeito e o objeto surgem e passam. Podemos então ver que, embora possamos nos identificar como sujeito ou objeto, não somos nenhum dos dois. O corpo é a expressão da energia da exibição inseparável da base. Por meio da ioga, podemos liberar-nos da tensão dualista que dá suporte à consciência comum e nos abrir para nossa lucidez intrínseca não nascida.
16. Com o corpo como o esplendor da base, não há fundamento para que nossa ilusória identidade do ego seja apreendida como uma entidade. Nosso corpo é um aspecto de nossa conversa não dual contínua dentro da abertura da exibição.
17. Este corpo é um jogo interativo entre os cinco elementos dentro do campo de exibição dos cinco elementos. Quando há tensão aumentando e controlando o ego, o profundo relaxamento intrínseco da lucidez é funcionalmente inacessível, embora na verdade esteja sempre disponível. Então água, fogo e vento podem facilmente causar distúrbios. O espaço parece muito etéreo para ser aproveitado e assim, repetidamente, o ego se volta para o elemento terra, estabelecendo regras, coreografias, restrições, contenções e muitos outros modos de fixação. A estrutura do desequilíbrio resultante pode ser liberada voltando-se para a abertura e permitindo assim o livre trânsito da experiência no espaço do qual é inseparável.
18. O ego é permeável, enquanto a lucidez não. O ego sofre vazamentos e inundações. A renúncia, o controle e a rejeição podem ajudar a controlar os fluxos de entrada e de saída, mas não podem acabar com eles. Se estivermos identificados com o ego, estaremos sempre vulneravelmente à mercê dos acontecimentos fortuitos. Em vez de ter que procurar continuamente equilibrar ou rejeitar o campo de energia em constante mudança, podemos prestar atenção à nossa lucidez intrínseca que é aberta, sem escudos e não afetada pelo fluxo de eventos. Nenhum evento pode melhorar ou prejudicar a lucidez. Ao passo que o ego está sendo constantemente formado e reformado nos vetores mutáveis de surgimentos.

A ideologia do eu e a presença da liberdade

A base não é alterada por sua exibição.

Essa exibição é o jogo da lucidez, da presença inseparável da base

A base parece não estar presente quando há ausência da presença inseparável da base

Essa ausência não tem outra fonte senão o fato da base não ter lucidez sobre si.

Não ter lucidez sobre a base é não ter lucidez sobre a origem real de nós mesmos e tudo o que ocorre para e como nós mesmos.

Essa ausência de simplicidade, integridade e clareza se manifesta como a energia da base aparecendo como sujeito e objeto, eu e outro.

Essas ideias polarizadas são consideradas entidades auto-existentes, aparentemente auto-originadas, possuindo essência e substância.

Ao se identificar como eu, o outro é deslocado, empurrado para fora e para longe como um não-eu para sempre.

Essa delusão é mantida diante da conectividade cotidiana, como respirar, comer, mover-se, falar.

Isso dá origem a inúmeras entidades. Parece haver muita coisa. Para o ego, apenas a seletividade pode impedir a sobrecarga.

Então, nossa atenção seletiva restrita é alimentada pelo apego ao aparente dado em si do que é apreendido.

O impacto do surgimento apreendido tem uma consequência, pois reagimos adotando ou rejeitando o que quer que pensemos que nos impactou.

Sendo simbiótico, o sujeito precisa do objeto para evitar a perda da consciência.

Assim, o sujeito recruta a turbulência do desejo, aversão, orgulho, ciúme e assim por diante para manter o jogo vivificante da excitação.

Para o ego ansioso e faminto, atender à simplicidade não adulterada do que está ocorrendo gera tédio e entorpecimento.

Essa experiência devolve o ego à ocupação da distração e da excitação.

No entanto, a base imutável está sempre disponível, sempre presente, sempre inseparável de tudo o que está ocorrendo.

Portanto, relaxe e solte. Relaxe corpo, voz e mente. Relaxe a fusão com as tendências habituais de excitação e mobilização.

Esse relaxamento é em si uma liberação, revelando a autoliberação, o autodesaparecimento de tudo o que surge.

Repousando nessa pureza, abertura e inapreensibilidade primordial da lucidez, descobrimos que toda exibição é intrinsecamente livre.

Com isso estamos livres. Livres, relaxados, contentes e sem necessidade de sujeito ou objeto, embora eles possam continuar a surgir à maneira de um sonho.

A profunda e vasta liberdade do darma

A palavra tibetana para “Buda” é *Sangs-rGyas*. ‘*Sangs*’ significa puro, desperto, claro, livre de todas as impurezas, limitações e visões erradas. ‘*rGyas*’ significa expansivo, vasto, cheio de todas as boas qualidades e compaixão infinita. Buda é a presença da inseparabilidade da profundidade da sabedoria e da vastidão da compaixão. Sua sabedoria é livre de obscurecimento e ilumina o infinito da vacuidade dentro da qual todas as aparências são desprovidas de natureza própria inerente. Sua compaixão se manifesta como sua liberdade de manifestar qualquer forma e realizar qualquer atividade que ajude os seres sencientes em todos os seis reinos do samsara. Assim o buda está livre de limitações e é livre para agir de acordo com cada situação específica. Tornar-se um buda como esse é nosso objetivo, pois também temos o potencial, a natureza búdica, que pode despertar como plena budeidade com essas duas liberdades.

O solo do nosso despertar é a pureza intrínseca da nossa mente. Embora nos sintamos seres limitados com muitas falhas, lacunas e deficiências, essas limitações são contingentes, surgindo devido a causas e condições. O começo da liberdade é reconhecer que nossas limitações, embora poderosas em seu funcionamento e na forma como geram carma, são de fato desprovidas de autoessência definidora. Na verdade, elas só funcionam porque nelas acreditamos devido à ignorância, ao apego e ao poder da visão dualista enganosa. Devido à identificação com os padrões reificados de aparência que consideramos ser o eu e o outro, vivemos em ondas incessantes de impulso e reatividade e, portanto, nunca estamos em paz. No entanto, a base para o despertar, para a paz, para a sabedoria e a compaixão já está presente dentro de nós.

O Buda Shakyamuni assinalou que todas as coisas compostas são impermanentes. Se tivéssemos que criar nosso próprio potencial búdico, ele também seria impermanente. Se fôssemos verdadeira e completamente gerados pela ignorância, o despertar seria impossível. Mesmo se você lavasse um pedaço de carvão todos os dias durante um ano, ele não se tornaria giz porque carece da natureza do giz. Mas nossa natureza búdica ou potencial para a iluminação é o solo inalienável de nossa experiência. Essa é a base para nossa liberdade de despertar.

No entanto, acumulamos muitas tendências cármicas e obscurecimentos durante nossa longa permanência no samsara. Não apenas nosso verdadeiro potencial está escondido de nós por esses frutos de nossa própria atividade deludida, mas também nos identificamos fortemente com nossos padrões cármicos e os consideramos nosso verdadeiro eu. Temos muitas maneiras de nos definir: ‘eu sou isso, eu sou aquilo’. No entanto, essas definições são baseadas em linguagem e conceitos e têm apenas uma validade convencional. Elas não podem alcançar, tocar ou manchar a infinita verdade absoluta de nossa imutável natureza búdica. Quando as nuvens enchem o céu é como se o céu fosse feito de nuvens. No entanto, as nuvens são impermanentes e desaparecerão enquanto o céu imutável permanece aberto e presente, cheio de nuvens ou não.

Vendo que este é o caso, o caminho se abre para nós e podemos começar a nos dedicar ao estudo e à prática para obter a sabedoria perspicaz que nunca confunde as nuvens com o céu. Em um nível externo, trabalhamos para libertar nossos corpo, fala e mente de hábitos

grosseiros. Em um nível interno, vemos que esses hábitos são vazios de natureza inerente. No nível ainda mais interno, vemos que as nuvens são a criatividade lúdica do céu, sua auto-exibição e, como tal, também são intrinsecamente vazias como a radiância da própria vacuidade em si. Essa sabedoria nos liberta do envolvimento dualístico à medida que progredimos de adotar o bom e rejeitar o mau para não adotar nem rejeitar, mas simplesmente permanecer em uma lucidez ampla, semelhante ao céu, livre de ganhos e perdas, do ir e do vir.

Com essa sabedoria, nossa compaixão se manifesta. A princípio surge como uma aspiração: “**Que todos os seres sejam felizes**”. Então, torna-se o coração e o motivo de nossa prática à medida que desenvolvemos bodicita e mantemos todos os seres em mente. Então a compaixão surge sem esforço como compaixão livre de reificação, compaixão que ajuda sem esforço todos os seres como um sonho.

Agora temos a liberdade de nos tornarmos o que for exigido pelos outros, não importa quem são. Não estamos operando a partir de um modelo; não estamos tentando ser bons e prestativos de acordo com algumas regras ou princípios. Em vez disso, estamos abertos e disponíveis e somos capazes de responder no frescor do momento co-emergente. Por termos encontrado a sabedoria livre de limitações, nos tornamos livres para libertar todos os seres de suas limitações e facilitar seu despertar para seu próprio potencial búdico.

A liberdade no budismo é a liberdade de ser um buda, de despertar para quem realmente somos e, assim, libertar os outros para encontrarem suas próprias liberdades intrínsecas.

James Low, novembro de 2017

Liberdade perdida e encontrada

Onde quer que estejamos, o que quer que tenha acontecido conosco, o que quer que tenhamos feito ou não, a base de nossa existência é boa, aberta, pura e imutável. Se nos abirmos para este campo aberto, para esta fonte calma e radiante, podemos encontrar contentamento. Como sabemos por nossa própria experiência dolorosa, é fácil se perder. No entanto, embora tenhamos vagado aqui e ali perseguindo sonhos e fugindo da dor, nunca de fato nos desviamos do solo sempre aberto de nosso ser.

Onde estamos não é onde pensamos estar. Temos a revelação de que estamos em casa onde quer que estivermos quando nos permitimos estar presentes e não nos distrair com as ideias e julgamentos que atualmente passam por nossa mente. No entanto, devido ao nosso apego às ideias, devido à nossa crença nos padrões que herdamos e criamos até agora em nossas vidas, estamos inclinados a nos render a hábitos, tendências e impulsos. Sendo apanhados nessas seduções transitórias, vagamos no tempo dos sonhos e é como se estivéssemos sendo desviados de onde realmente estamos.

O crescimento saudável para todas as formas de vida – animais, árvores, pessoas, plantas – requer equilíbrio, o “caminho do meio”. Nem muito, nem pouco; nem invasão nem abandono. Muito sol e a planta seca. Chuva demais e ela colapsa e apodrece antes do amadurecimento de seu potencial.

Quando éramos jovens, ansiávamos pela presença constante do amor solidário, amor para enriquecer nossa capacidade de prazer e liberdade. Mas, infelizmente, essa não era nossa experiência diária.

Devido à falta de confiança intencional ou circunstancial daqueles a cujos cuidados fomos confiados, todos nós experimentamos graus de invasão e abandono. Isso pode ser leve ou extremo. Invasidos por regras, por demandas além de nossa capacidade, pelos desejos e preocupações avassaladores dos outros, nossos corpos e mentes podem ser invadidos tanto sexualmente como pela violência ou pela difamação. Também podemos ser abandonados ao não sermos limpos ou alimentados, não sermos vistos ou ouvidos, não sermos atendidos ou valorizados, e assim por diante.

A invasão e o abandono trazem tristeza, solidão, falta de confiança e aumento da ansiedade e agitação. Surgem tantas sensações, pensamentos e sentimentos e estamos tão mal preparados para lidar com eles. Nosso próprio comportamento torna-se volátil e nossa evitação e impulsividade geram novos problemas para nós.

A invasão e o abandono por outros levam à falta e ao excesso em nós mesmos. Carecemos de calma e contentamento, confiança e dignidade; na verdade, carecemos de tudo o que pode ser nutrido ao nos permitirmos o amor. O amor sufocante também leva à falta, pois há pouco espaço para respirar e crescer quando os pais não podem desistir. Com essa falta, essa sensação de não ser inteiro, completo, suficiente, à vontade, surge um excesso de raiva, frustração, desamparo e inutilidade. Esse excesso nos preenche e nos preocupa tanto que muitas vezes ficamos cegos para o potencial de cura de novas situações.

No entanto, quando encontramos o remédio tentador do álcool e das drogas, o calmante químico torna-se disponível. Esse bem-estar químico, esse bem-estar artificial, é um alívio instantâneo que ninguém nos proporcionou até agora. Posso ser uma bagunça, mas 'eu mais substância' não está preocupado, está livre... por um momento. A onda deve ser sustentada ou, quando baixar, ficaremos ainda pior do que antes. Tornamo-nos carentes, desesperados, impulsivos e então nossas ações inábeis nos levam a problemas e, finalmente, à prisão.

As dores que experimentamos têm causas complexas, pois aqueles que nos ferem também foram feridos e machucados e estão desequilibrados por sua própria ansiedade, raiva e sofrimento. Culpar os outros ou a nós mesmos não ajudará. Mas ver como a situação surgiu pode nos ajudar a administrar as perturbações em nossa energia e encontrar mais harmonia, dignidade e alegria simples. A dignidade não é uma inflação artificial nem uma postura defensiva, mas a presença calma e forte que se manifesta quando estamos totalmente incorporados e abertos ao nosso potencial. Nosso ego ansioso aprende como se posicionar e fingir, mas por baixo há medo e agitação. A falta de confiança nos mantém super vigilantes e prontos para reagir, mesmo quando a situação é algo que poderíamos aproveitar. No entanto, a dignidade profunda está sempre disponível quando não abandonamos quem realmente somos.

É um fato doloroso que, se não assumirmos a responsabilidade de administrar os efeitos do que nos aconteceu, continuaremos sob o poder dos hábitos, formações reativas, tendências e impulsos. Isso pode parecer injusto, mas como percebemos dolorosamente, este mundo não é justo. Temos que trabalhar com as situações em que nos encontramos e continuar desenvolvendo nossa capacidade de fazer isso.

Assim como fomos invadidos e abandonados, continuamos com esse padrão, invadindo nossos corpos com substâncias de que eles não precisam e abandonando nossos corpos e nossos corações, negando-lhes o sustento saudável de que nós precisamos. Além disso, nossa preocupação com nossos próprios hábitos e impulsos nos leva a invadir e abandonar os outros, pois não nos sintonizamos com suas reais necessidades e desejos.

Todos nós sabemos como é fácil tomar uma decisão de mudar, mas não de estar disposto a isso ou de ser capaz de realizá-la. Isso geralmente se deve ao fato de estarmos divididos em nós mesmos. Temos aspectos que buscam tranquilidade e cura e temos aspectos que buscam excitação, autoabandono e até autodestruição. Quando esses aspectos funcionam separadamente, sem comunicação com os outros aspectos de nós mesmos, nossa voz não pode falar por todos nós e, portanto, nosso 'sim' nunca é um 'sim' completo e nosso 'não' nunca é um 'não' completo. Quando esse é o caso, nossos conflitos internos não resolvidos nos tornam impulsivos em vez de decididos, rejeitadores em vez de atentos e, dessa forma, sabotamos nossas vidas.

Lutar para controlar nossos pensamentos e impulsos é cansativo e é tentador desistir. No entanto, há um meio termo entre a luta e o colapso. Podemos fazer amizade com nossa mente. Existem dois aspectos em nossa mente: o que surge nela como pensamentos, sentimentos, sensações, fomes e assim por diante; e a própria mente, a claridade básica que revela toda e qualquer experiência.

Aprendendo a estar atentos, podemos começar a liberar nossa clareza de todos os pensamentos, memórias e desejos confusos e exigentes que surgem na mente. Concentrar-

se no fluxo da respiração e aprender a se contentar com a simplicidade disso é uma grande liberdade. É a liberdade interior que nos liberta para nos movermos no mundo de maneira amável e presente, sem nos deixarmos desviar por velhas tendências e novas tentações.

Para explorar nosso potencial de clareza calma, sentamos com uma postura ereta, mas confortável, de modo que nossa coluna suporte nosso peso, permitindo que nossos músculos relaxem. Estamos sempre respirando e isso dá origem a uma sensação sutil em nossas narinas quando inalamos e exalamos. Nós nos concentramos nessa sensação suave. Nossa intenção é ter isso como nosso único foco de atenção. Quando descobrimos que nossa atenção se desviou para seguir um pensamento, um movimento próximo a nós ou o que quer que chame nossa atenção, gentilmente a trazemos de volta ao nosso foco da respiração pelas narinas, sem culpa ou quaisquer outros pensamentos sobre como e por quê ficamos vagando.

Se persistirmos nisso, descobriremos que estamos gradualmente nos libertando de nossa tendência habitual de ficar sob o poder do que quer que esteja ocorrendo. Algo surge e ficamos presos nisso. Quem é aquele que se perde no objeto, que se funde com o pensamento ou sentimento ou sensação como se fosse tudo o que precisávamos ou queríamos? É como se fosse 'eu, mim, eu mesmo' que se perde. Eu me perco quando me fundo com o pensamento. Eu não tive esse pensamento um momento atrás, mas agora ele surgiu e parece que eu, parece relevante para mim, está falando de mim. Por exemplo, pode ser: 'Preciso de um cigarro'. Isso pode parecer verdade, então pego um do maço e acendo. Estou obedecendo a um pensamento porque acredito que ele me diz a verdade. No entanto, é apenas um pensamento. Ele só pode me pegar se eu acreditar nele. Se surge um pensamento, 'eu preciso de *um barato*, aí eu começo a pensar em como conseguir os recursos para conseguir a droga. Por que estou acreditando nesse pensamento? Claro que não é apenas um simples pensamento, mas um pensamento rico em hábitos, memórias e sentimentos. Isso faz com que pareça poderoso e verdadeiro.

No entanto, se eu parar e observar o pensamento, vejo que ele desaparece. O pensamento que poderia me pegar e me levar à atividade extrema e à perdição é em si transitório e sem poder inerente. É minha crença no pensamento que lhe dá poder! Quando vemos isso, abre-se a porta para a liberdade profunda. Não preciso me agarrar e seguir meus pensamentos, sentimentos, hábitos, impulsos, desejos aleatórios, flashes de raiva, tristeza e todo o clima selvagem e estranho que passa pelo céu aberto da minha mente.

Um pensamento surge em minha mente e eu respondo. No momento da minha resposta, sou um pensamento. O 'eu' é vazio de seu próprio conteúdo. Ele se enche de 'não-eu', de opiniões e atitudes que adotou do ambiente e o chama de 'eu'. Ao longo de uma hora experimentamos muitas formas de "eu": feliz, triste, distraído, cansado, interessado. 'Eu' preenche com, mostra e parece ser o que quer que ocorra.

Quanto mais nos concentramos em um objeto simples como a respiração e depois relaxamos, mais podemos estar conscientes do fluxo dos momentos de experiência que surgem e passam. Lucidez não é 'eu', o eu, o sujeito individual. Lucidez é a simples presença, a clareza que revela tudo o que vem e vai, tudo o que consideramos ser o eu e o outro. Vendo isso, nossa liberdade se abre cada vez mais e mais. Essa lucidez aberta não tem conteúdo fixo, mas está sempre enchendo e esvaziando como o retrovisor de um carro.

Estando vivo, estando aqui, agora, aberto, volto ao meu potencial à medida que as definições limitantes colocadas por mim e pelos outros perdem seu domínio. Agora muito mais está disponível e eu estou muito mais disponível para receber e responder. A vida é mais leve. As cordas de marionete do hábito e da vulnerabilidade protegida são cortadas. A vida é divertida e, depois de todos os anos sombrios, posso brincar de novo.

James Low, novembro de 2017

Liberdade intrínseca

A liberdade é intrínseca à lucidez. Não tem que ser conquistada e não pode ser perdida. No entanto, devido ao poder da ignorância, essa liberdade sempre presente é desconsiderada, pois a energia da mente se concentra em gerar as experiências dos seis reinos do samsara.

Como é estranho e triste que os seres sencientes, embora inseparáveis da liberdade imutável da base sempre aberta, se encontrem viciados em limitações dualísticas evocadas por sua própria imaginação.

O solo da liberdade é não composto, surgido espontaneamente, infinito, inexprimível e além do alcance dos termos 'samsara' e 'nirvana'. Essa é a base ou fonte ou verdadeira esfera de todos os seres sencientes. Esse solo, o solo de tudo, tem dois caminhos, o caminho desperto e o caminho do sonho. Embora todos os seres tenham o mesmo solo, o que surge deles e para eles depende de qual caminho é seguido.

No caminho da lucidez da base, há a inseparabilidade da abertura, clareza e coemergência empática. Isso amadurece como os três modos do buda: darmakaya, a mente celeste do buda com a liberdade do contentamento; sambogakaya, a fala do buda com a liberdade de desfrutar da incessante exibição não-dual; e nirmanakaya, o corpo do buda com a liberdade de responder sem limitação de acordo com a necessidade.

Contudo, no caminho da não-lucidez ou ignorância, há o esquecimento do solo sempre aberto, embora o solo aberto seja o solo atual do esquecimento. Infelizmente, quando surge esse engano, esse embotamento inconsciente, esse olívio escuro, não há reconhecimento do erro e, portanto, não há retorno à abertura que já está sempre presente.

Em vez disso, o potencial criativo do solo, a abertura da vacuidade, flui incessantemente e é apreendido pela delusão de dualidade surgindo no interior dele. A abertura não nascida aparece como o eu e o outro, eu e você. Eu sou eu: você é você. O outro é tudo o que não sou eu, e eu sou tudo o que não é diferente de mim.

Essas categorias de eu e outro são artificiais; são compostos construídos claramente falsos quando os examinamos. "Sou um indivíduo autônomo. Eu sou minha própria pessoa. Eu decido como vou viver." Essas afirmações familiares parecem convincentes até que vejamos o fato básico de nossa corporificação. Somos indissociáveis do meio ambiente, aliás fazemos parte dele. Estamos imersos no mundo e não somos observadores isolados que podem decidir se devemos nos engajar ou não. Respiro o ar que é outra coisa. O outro se torna eu. Eu expiro e o ar que era eu se torna outra coisa. Eu como e defeco. Eu bebo e urino. Nós "existimos" como parte do jogo interativo que é a realidade da vida.

O outro e o eu são signos convencionais nos quais confiamos para dar sentido ao mundo. Eles funcionam para nós porque são polaridades e nos identificamos como um pólo e excluimos o outro. No entanto, não há limite claro entre esses pólos, exceto as definições mutáveis de nossas próprias ideias sobre eles. Imaginamos a dualidade. Ou melhor, com a manifestação da dualidade como um princípio organizador de todas as diferenciações que geram nossa experiência dos seis reinos. Eu, o 'eu' que se sente como eu, é uma ideia, um

conceito. Não é a palavra que se fez carne, mas a palavra que gera a ilusão da carne, do interior e do exterior.

Todo esse fluxo de experiências cada vez mais complexas surge como um sonho do solo aberto. É uma ilusão, como uma miragem ou um arco-íris. Quando não identificamos a ilusão como ilusão, ela se manifesta como delírio, como uma alucinação encapsuladora dentro da qual consideramos o eu e o outro como reais, substanciais e essencialmente diferentes. É assim que ignorar o fundamento e o conseqüente apego dualista à ilusão como realidade gera o sofrimento dos seis reinos.

Dentro desses seis reinos de infernos, fantasmas famintos, animais, humanos, semideuses e deuses, pode haver momentos de felicidade, momentos em que nos sentimos livres. Mas tais momentos são transitórios e surgem devido a causas e condições. Quando o poder da atividade causal se esgota, o momento de aparente liberdade chega ao fim. Nos desenhos da roda da vida representando os reinos do samsara pelos quais giramos, vemos que o buda olha de fora com compaixão e aponta para uma esfera vazia. Esta é a mente aberta vazia, a inseparabilidade da lucidez e do dharmadhatu.

Em termos da prática, buscamos a liberdade do sofrimento, do apego, dos cinco venenos e de todas as outras limitações. Para conseguir isso, tomamos refúgio e praticamos o treinamento da mente e shamatha.

Também buscamos a liberdade para beneficiar todos os seres, transcender nossos limites e nos tornar verdadeiramente úteis. Para conseguir isso, fazemos o voto de bodisatva e incluímos o bem-estar dos outros em tudo o que fazemos.

Também buscamos a liberdade como forma e vacuidade, clareza e vacuidade, lucidez e vacuidade. Para conseguir isso, praticamos o tantra e emergimos como uma forma divina translúcida em uma mandala inseparável do espaço.

Também buscamos a liberdade com tudo o que ocorre, desfrutando da inseparabilidade da pureza primordial e da presença instantânea. Para fazer isso, abandonamos o hábito de adotar e rejeitar e descansamos na integridade desimpedida da base e da manifestação.

Se quisermos encontrar a verdadeira liberdade imutável, ajuda se olharmos onde a liberdade pode ser encontrada. A liberdade está em nossa lucidez não-dual e não nos esforços que fazemos para melhorar nossa consciência dualista. A consciência (Tib. *rNam-Par Shes-Pa*) não pode acessar nosso próprio solo aberto que nunca foi limitado. Os obscurecimentos que parecem esconder nosso solo, nosso potencial aberto, são eles mesmos o jogo do solo. Vendo isso, podemos relaxar e liberar nossa confiança nas ilusões que nos prendem. Todos os fenômenos são impermanentes. Tudo o que surge para a lucidez é auto-liberador. Fazendo menos, descobrimos que somos infinitos. Fazendo mais, lutando e desejando, geramos mais limitações. Nossa liberdade, nossa liberdade imutável, é a liberdade do chão que nunca deixamos.

James Low, novembro de 2017

A totalidade intrínseca é tudo o que existe

1. A totalidade intrínseca já está sempre presente onde e como você estiver.
2. É aberta, vazia e distinta.
3. Aberta, pois é infinita, fresca, crua, livre de impurezas e mudanças e do medo de impurezas e mudanças.
4. Vazia, pois é sem conteúdo que a defina; não vem de lugar nenhum nem vai a lugar nenhum, não pode ser perdida ou encontrada.
5. Distinta, porque não é uma entidade, uma substância, e é inapreensível por conceito ou qualquer outro meio. Não é como qualquer outra "coisa". É como é. É eu sou.
6. A totalidade intrínseca não tem "solo" próprio; não repousa sobre nada, mas suporta tudo.
7. A totalidade intrínseca tem sua própria luz, a luz básica da experiência; é a não dualidade da lucidez e do acolhimento infinito.
8. A totalidade intrínseca é generosa, fornecendo sem esforço o campo de experiência no interior do qual nos encontramos em movimento incessante como parte do fluxo da experiência co-emergente.
9. Tudo o que aparece está em seu interior; não há perda, falta, ignorância, divisão.
10. É em si integração não-dual. Não há outra base de integração e, portanto, nenhum esforço é necessário em relação à integração. Todo esforço é meramente a energia da totalidade intrínseca e não pode criar nada além de seu próprio solo.
11. Embora existam conceitos como ignorância, apego, impureza, aflição e carma, estes são feitos de palavras, a não dualidade de signos e vacuidade, e não exigem nenhum antídoto.
12. Ao não fazer nenhum esforço, nem agarrar nem rejeitar, podemos nos colocar na direção daquilo que já está sempre lá. Quer alguém se beneficie ou não, nada foi criado ou destruído.
13. Volição e hábito são a energia do ego. O ego é como a lua, sem luz própria. A não dualidade de presença e espaço infinito é como o sol. Seja qual for a fase da lua, a luz do sol é contínua e sem cessar.
14. O que é necessário já está sempre aqui. Nenhuma habilidade ou ferramenta especial é necessária para encontrá-lo. Não está perdido ou escondido. O espaço da abertura, o espaço da clareza e o espaço do gesto são inseparáveis.
15. Toda experiência, seja de um sujeito ou de um objeto, é um gesto momentâneo, uma breve ocorrência no fluxo do desdobramento que é o espaço da clareza.
16. O espaço de clareza não é algo elevado, sagrado, simbólico ou disponível apenas para os sábios. É o campo dentro do qual existimos, e existimos como aspectos desse campo e não como entidades separadas.
17. Sem esforço ou método, a presença que já é sempre o coração de sua existência é o revelador inseparável da revelação.
18. Esforço é algo que você pensa que faz. Portanto, libere esse pensamento e não faça nada enquanto faz o que deve ser feito. Não fazer, não criar, não envolve nenhum esforço. A lua escurece, mas o poder iluminador do sol não diminui. O sol se mostra através de seu dom de luz. A lua precisa saber o que ela recebe.
19. Nada mudou, é como é – a integridade inseparável da abertura, clareza e gestualidade.

20. A totalidade intrínseca cura todas as feridas, embora continuem a sangrar. Falar não vai alcançá-la, os conceitos parecem mandá-la embora – mas ela está aqui e não se move.
21. Nosso único esforço deve ser permanecer tranquilos e não fazer o que fazemos como fazemos.

James Low, outubro de 2012

A resolução da ansiedade

A) Origem e desenvolvimento

1. O solo de toda experiência e, portanto, de tudo, nada mais é do que nossa própria presença. Nem o solo nem a facticidade básica de nossa própria presença existem como entidades. Embora inapreensíveis com o tato, com o pensamento ou com uma máquina, estão sempre disponíveis como a base inalienável de cada momento.
2. Sempre que temos uma experiência e experimentamos a nós mesmos como o experimentador da experiência, ambos os aspectos de sujeito e objeto são revelados pelas qualidades iluminadoras da presença, assim como o espelho mostra o reflexo de meu rosto e do quarto em que estou.
3. A comoção na interação entre sujeito e objeto gera intensidade de atenção e identificação, cuja excitação gera novos padrões de experiência. O sujeito, um modo de energia que se manifesta como um quase-experimentador mediado pela linguagem, parece ser, ou melhor, é considerado, uma entidade, uma autosubstância duradoura. Essa identificação gera uma “identidade pessoal” que é alheia tanto à sua própria contingência quanto ao terreno real de onde surge e se move dentro dela. O solo é esquecido por suas próprias crianças, criando para elas uma pesada “liberdade” e responsabilidade – mesmo que essas “crianças”, o jogo do sujeito e do objeto, nunca estejam separadas do próprio solo.
4. Quem é responsável? Ninguém! A ocorrência da padronização transitória de momentos efêmeros é tanto o beneficiário do ser algo quanto o algo que se considera ser. Dentro dessa história, desse jogo de sombras na parede, há o desdobramento do que ‘nós’ consideramos ser nosso eu e nosso mundo. Ninguém fez isso acontecer. Desde o início nada substancial, nada tendo sua própria essência autodefinidora, ocorreu – exceto como um conceito.
5. Com a experiência vivenciada do eu e do outro como entidades separadas verdadeiramente existentes, sujeito e objeto continuam a se relacionar, mas aparentemente com um fosso entre eles. Ver abre um campo de objetos separados que precisam ser compreendidos. Ser visto abre a sensação de ser um objeto ao mesmo tempo em que é um sujeito. Somos definidos por nós mesmos e pelos outros. Nesse emaranhado de opiniões e julgamentos, não há uma verdade simples a ser encontrada. Isso dá origem à sensação de estar isolado, perdido e confuso – com o conseqüente desejo de estabelecer ordem, previsibilidade e controle.
6. A incerteza gerada pela falta real de uma essência pessoal é inseparável da atividade de identificação com um ‘eu’, com alguma coisa considerada estabilizável no interior do fluxo indeterminado. Essa é a ansiedade raiz, uma ansiedade “existencial” que surge do sentimento de necessidade de um solo diferente do que é efetivamente seu solo. O anseio pelo solo substancial imaginado e desejado, mas intrinsecamente indisponível, seja considerado um objeto, uma ideia ou um senso de ego, gera medo, ansiedade e atividade compensatória, enquanto o solo real, sempre presente, não recebe atenção.

7. Isso se manifesta como experiência dialógica que é em si a energia da não-dualidade. As 'polaridades' do intercâmbio dialógico são elas mesmas momentos insubstanciais da expressão da energia da presença.
8. A dialógica de uma relação é propensa à entropia, o que faz com que, ao ocorrer uma perda de confiança no jogo sem regras da comunicação espontânea, mantenhamos posições fixas. Há uma perda de sentido, envolvimento e direção, criando um desagradável desvelamento do senso de identidade. Isso leva ao desenvolvimento de uma tentativa de antídoto a este mal estar na forma da criação de uma coreografia de identidade fixa baseada em papéis, incluindo a estrutura dialógica interna do "eu".
9. No entanto, os padrões que fornecem uma noção previsível de como eu sou e como as coisas são só funcionam se aderirmos a eles. O antídoto salvador leva ao encerramento da possibilidade por meio da exigência de conformidade.
10. Embora nenhuma divisão tenha ocorrido de fato, o drama inebriante da sensação sentida na cisão inicial e da reificação de sujeito e objeto gera os movimentos duplos de atração/repulsão, apego/aversão, fusão/rejeição, e assim por diante.
11. A instabilidade dessa "estrutura", a falta de um solo confiável e duradouro dentro do campo do esquecimento do solo efetivo, leva a ansiedade, preocupação, planejamento desnecessário e um fluxo de culpa e recriminação.
12. A fantasia do controle que gera uma sensação de que a vida é cognoscível e compreensível, produz uma sensação de desânimo diante da imprevisibilidade fundamental de cada situação conforme ela realmente se desenrola. A incognoscibilidade é sentida como persecutória.
13. Isso pode se manifestar como ansiedade sobre o próprio comportamento ou o dos outros. Querer saber o que as outras pessoas pensam de mim me prende a muitos outros medos, como não ser bom o suficiente ou não ser amado. Isso pode ser ainda mais intensificado pela preocupação com o fato de que nunca podemos realmente saber o que os outros estão pensando.
14. Se o conhecimento é tomado como o fiador da segurança e da proteção, então a pessoa está condenada a lutar para saber de antemão o que vai ser experimentado. Isso gera uma infinidade de procedimentos que, se seguidos, garantem a segurança. Mas o cumprimento de procedimentos significa privilegiar o abstrato sobre o factual, criando um mapa e um plano muitas vezes impossíveis de se instalar na complexidade das situações concretas em desdobramento
15. A ansiedade surge da "perda" do próprio solo. Essa perda é de fato uma impossibilidade, pois o solo é a própria base de nossa experiência. Assim, a ansiedade é a vibração da má compreensão alienada, de uma confiança em conceitos, em vez de uma confiança relaxada e aberta na doação da presença. Ao imaginar que alguém precisa de algo que não tem, ignora-se o que já está sempre aqui. Isso não foi perdido, apenas perdido de vista por causa da preocupação. Não pode ser perdido ou encontrado, pois 'isto' não é uma coisa nem está separado daquele que pode procurá-lo.

B) Liberação

16. O ponto chave é trabalhar com as circunstâncias conforme elas se manifestam. Isso significa não confiar em suposições, o que, por sua vez, exige que reconheçamos a natureza efetiva de cada uma de nossas suposições.
17. Para fazer isso, é preciso examinar aquele que confia em suposições. Ele é em si mesmo um padrão complexo de suposições. Ter lucidez sobre a natureza da cognição e do afeto como fenômenos de fluxo permite a experiência vivida da prioridade de ser. Isso nos libera da confiança em pensamentos, técnicas e assim por diante como métodos que podem estabilizar nossa identidade e nossa situação, pois sua aparente estabilidade e confiabilidade é em si uma suposição que “existe” apenas em reiteração. A repetição da forma geral de um momento cria a sensação de uma forma duradoura -- embora na verdade não haja nada a não ser movimento.
18. Com essa investigação, a estabilidade é reconhecida como a qualidade do próprio solo, e não daquilo que o solo manifesta. O jogo do solo não pode ser estabilizado, pois é movimento. Despertar para e enquanto solo é a liberação em si mesma.
19. Uma questão que muitas vezes surge em relação a isso é quando e por que ocorreria a limitação, uma vez que o solo é aberto? Alguns textos falam da ‘ignorância’ como a causa como se fosse um agente ativo. A ignorância apenas descreve o fascínio do sujeito pelo objeto que ocorre quando a atenção é governada pelo quadro dualista. Por que isso ocorre? Não há resposta para isso dentro da dualidade. E como, da perspectiva da não-dualidade, isso nunca ocorreu na verdade, então não há nada para explicar. Como um reflexo no espelho, as aparências se manifestam sem essência.
20. Há ainda a questão de por que o sujeito se funde com pensamentos, sentimentos e assim por diante e fica presos neles e distraído por eles e tão desatento a tudo o mais que está ocorrendo. Como o sujeito não tem essência definidora e nem o objeto, não há resistência à fusão. Podemos optar por nos fundir com isso e tentar evitar a fusão com aquilo – mas o sujeito, em sua vacuidade, pode se fundir com qualquer coisa. Isso traz tanto a riqueza de nossas vidas variadas quanto o tormento de sermos apanhados em coisas das quais não podemos nos libertar.
21. Não há como proteger o sujeito do objeto e vice-versa – nossa existência é dialógica, interativa e fundamentalmente não dual. Assim, o sujeito não pode ser protegido da ansiedade situacional, da depressão e assim por diante. Em vez de gastar tempo e energia nessa tarefa impossível, seremos mais bem servidos se atendermos ao próprio fundamento da manifestação, o ser infinito do qual surge a co-emergência de sujeito e objeto.
22. Quando o clima de ansiedade parecer penetrante e salpicado de pensamentos ansiosos específicos, então, gentil e cuidadosamente, preste atenção a quem está tendo essa experiência. Estando presente com aquele que parece ser o experimentador, o experimentador muda, desaparece e parece reaparecer em uma forma recém-constituída, que por sua vez muda e desaparece. Não apenas esta experiência “subjetiva” de ser o experimentador está mudando, mas o campo da experiência também está mudando. A única qualidade imutável é a própria presença.
23. A presença é a verdadeira ou fundamental lucidez viva, a atualidade do experimentador, enquanto a consciência individual, nossa sensação pessoal de ser o experimentador, o sujeito, é de fato o jogo da energia da presença.
24. De novo e de novo, preste atenção à presença imediata que revela toda a experiência. Essa presença está sempre livre de ansiedade – mesmo quando a experiência que ela revela é de ansiedade. A ansiedade é movimento, a presença é estável. Sem

- esforço, a ansiedade é auto-liberada quando deixada do jeito que está. O mesmo se aplica a fobias, depressão, compulsões, impulsos e todos os muitos tipos de experiências intensas que parecem nos capturar e controlar.
25. No entanto, quando o "sujeito" estiver perturbado pela experiência de ansiedade (que parece ser o "objeto"), se for feito um esforço para deslocá-lo, isso não será útil. A presença não está nem imersa no que está surgindo, nem separada dele, ela oferece acolhimento a tudo sem prejudicar ou beneficiar. Sentir o gosto disso traz a liberdade de esperanças e medos e da necessidade de fazer esforços desnecessários.
 26. Enquanto nos identificarmos com o senso subjetivo do eu como sendo nossa verdadeira natureza, acreditando na aparente facticidade de nossa existência totalizável, então as interpretações auto-referenciais que giram em torno dele ocultarão a abertura do ser. Essa abertura não está em oposição ao nosso sentido comum do eu, mas é a presença iluminadora que revela o eu como movimento, como energia.
 27. Relaxamento, confiança e disponibilidade permitem que a liberdade se mostre. Estas não são atividades, são qualidades do que é dado. Embora o esforço, o controle, a demanda e a intenção possam brevemente "garantir o território", isso tem o custo de reforçar a sensação de que "tudo depende de mim".
 28. O fardo de ser o herói solitário é um estímulo primário para o surgimento de sentimentos de ansiedade. A sensação de ser responsável por eventos que não podemos controlar é punitiva e fomenta a culpa e a vergonha. Mesmo quando os eventos parecem correr "de acordo com o planejado" e podemos nos sentir orgulhosos e competentes, isso nos aprisiona ainda mais em nosso senso isolador como agentes.
 29. A porta para a liberdade está sempre aberta aconteça o que acontecer. Na verdade, não há porta para a liberdade, pois o que quer que aconteça já está dentro do espaço da liberdade, o espaço da presença. Esse espaço é o seu próprio solo, o coração do seu ser. Não pode ser perdido ou encontrado; é quem somos, mesmo quando estamos ocupados construindo identidades fantasiosas.
 30. Mas como posso relaxar quando estou ansioso? A saída proposta, simplesmente relaxar, parece cruelmente impossível. Bem, não tente relaxar, simplesmente esteja presente com aquele que está ansioso e incapaz de relaxar, nem fundido nem separado. Nada de novo está sendo criado, portanto nenhum esforço construtivo é necessário. No entanto, se alguém for tomado pela aparente seriedade da situação, será impactado e então reagirá, levando a uma nova espiral de preocupação e ansiedade.
 31. O que quer que esteja ocorrendo, está sempre acabando de acontecer, isto é, não é a exibição sequencial de um estado substancial fixo, mas um desdobramento dinâmico da influência mútua de cada aspecto ocorrendo a cada momento. A aparente fixidez do padrão é a auto-armadilha do próprio ego ansioso. Isso se manifesta como um jogo com regras. A primeira regra: acreditamos que 'isso está acontecendo comigo e não posso mudar'. A segunda regra: acreditamos que 'isso não deveria estar acontecendo comigo'.
 32. Sem mudar a forma manifesta, precisamos apenas ver a natureza construída do jogo e, através disso, relaxar nossa crença em suas regras. Isso abre o espaço de jogo desconstrutivo no qual as regras perdem seu controle, deixando o campo aberto para o jogo que se libera momento após momento. Ao improvisar com os recursos de todo o campo, o jogo espontâneo desconstrói a limitação dos constructos sem alterar a forma como eles se manifestam.

33. Ver o constructo como um constructo desconstrói o 'constructo-como-dado-em-si', liberando-o sem nenhum esforço. Isso requer ver em vez de agir. O não fazer é em si a autocura, a autoliberação de obstáculos, limitações e confusões ao não investir neles com a reificação de uma essência aparentemente contínua.
34. Esse não é o sentido comum de não fazer no qual desistimos da atividade grosseira, mas continuamos nosso envolvimento sutil com pensamentos, sentimentos e todos os outros conteúdos da experiência. O não fazer radical não é diferente do não saber radical – ambos repousam em uma abertura livre de volição, impulso, hábito, suposição. Essa abertura é livre de demanda e necessidade, pois nada está em jogo, já que a própria abertura é inapreensível, além da reificação, dano ou destruição. O caminho até ela é muito curto, pois essa abertura já está sempre disponível. O método para percorrer este não-caminho é a não meditação, o relaxamento de todo esforço e envolvimento.
35. Relaxar a identificação e o agarrar significa abrir mão da fantasia da cisão sujeito/objeto e seus consequentes emaranhamentos que geram todos os fenômenos considerados como entidades individuais que constituem as experiências da dualidade. Abrir mão significa dar espaço, não repousando em nenhum surgimento particular, estando diretamente presente como a inseparabilidade da lucidez e da abertura. Este não é um movimento volitivo, pois é a generosidade sem esforço da participação na co-emergência. É a própria libertação, a liberdade da limitação que é inseparável da liberdade simultânea de manifestar o que for necessário.

James Low, dezembro de 2012

Meditação

Encontrando-se na presença aberta

1. Reconheça que a presença aberta pode ser possível para você aqui e agora.
2. Desenvolva fé e confiança.
3. Sente-se e observe o intenso fluxo da experiência. Libere a discriminação enganosa de fora e de dentro.
4. Sujeito e objeto estão ambos dentro desse fluxo de experiência. A lucidez não está no fluxo, mas não é separada do fluxo. O eu do ego está no fluxo e não tem lucidez sobre sua origem e status efetivo.
5. Obtenha instruções sobre um método para se libertar:
 - a. Se for por renúncia, evite estímulos para que haja menos nuvens no céu e desenvolva confiança na simplicidade protetora da atenção plena, iluminando o mundo como os raios do sol.
 - b. Se for por análise e intenção compassiva, entenda a vacuidade de todos os fenômenos e sua conexão inquebrantável com todos os seres sencientes. Assuma a responsabilidade por seu despertar e jure limpar todas as nuvens vazias quando você entrar no sol ainda não nascido.
 - c. Se for por transformação, através da iniciação, entre na mandala e permaneça nessa visão em todas as circunstâncias, na confiança de que as nuvens brilham dentro da mandala de iluminação semelhante ao sol.
 - d. Se for diretamente, por ter a pureza prístina e a presença instantânea apontadas para você, desperte para sua presença semelhante ao sol para sempre livre de nuvens que são apenas o jogo do solo.
6. No entanto, enquanto o sol não for sua presença viva, você estará no domínio das nuvens e da dualidade, portanto, relaxe na abertura do solo imutável.
7. Se, com modéstia, você imagina que o sol está longe, então você é seu próprio carcereiro.
8. Se você acredita que é uma nuvem, está aprisionado por sua própria imaginação e identificação. Sujeito e objeto nada mais são do que modos de imaginação e identificação. Quem é aquele que se identifica e se imagina?
9. A complexidade lúdica da exibição do solo liberta o brincalhão e aprisiona o sério. Portanto, é vital ver as limitações do esforço. Relaxe e solte e repouse na tranquilidade.
10. Permanecer pacificamente é descansar na abertura da pureza intrínseca. Ver claramente é abrir-se para o que quer que ocorra, uma presença instantânea sem aceitar ou rejeitar. Guru yoga é relaxar e liberar na não dualidade de repousar em paz e ver claramente.

James Low. novembro de 2017

A sequência que nos abre à abertura

Em geral

1. Reflita sobre a impermanência. Todas as coisas externas são impermanentes. Nossos próprios corpos estão mudando continuamente, assim como nossos pensamentos, sentimentos e sensações.
2. Essas mudanças ocorrem dentro do campo da interconectividade. Cada coisa, cada experiência de uma entidade, é tecida em uma complexa matriz de relacionamentos. Com base em certos fatores surgem manifestações particulares. Todas as coisas que parecem separadas, autônomas, possuidoras de existência inerente, são meramente contingentes. Este princípio de interdependência de co-originação está no coração de toda experiência. Examine todas as origens, externas e internas, até ter certeza de que existe apenas co-originação dependente.
3. Com essa lucidez, examine a relação entre linguagem e experiência. Tudo o que você vê, sente, experimenta, é apenas um nome dado pela mente. Você mesmo dá nomes para que seja experiência. Elas existem para você através da mediação do signo. Através da aplicação de uma palavra a um surgimento, uma identidade é atribuída ao surgimento que não a possui de forma inerente. O nome cria a ilusão de uma essência, de uma auto-existência inerente. Decida que todos os fenômenos são apenas nomes colocados pela mente.
4. O que é essa mente que coloca esses nomes? Que forma tem essa mente? De que cor é? De onde vem? Onde fica? Para onde vai? Investigue repetidas vezes a natureza de sua própria mente. Qual é a essência substancial que ela possui? Ela existe em relação a quê? Sempre que você encontrar uma base substancial, examine-a repetidamente. Esteja ciente de quem está atribuindo esses significados.
5. Tendo percebido que a mente não tem essência substancial, relaxe na dimensão aberta de sua própria presença. Use a expiração lenta ou a prática dos três 'A' para apoiar isso.
6. Quando você perder essa abertura através da identificação com os surgimentos como se fossem você mesmo, use '*Phat!*' para eliminar a presença não nascida do apego à limitação e à exclusão.
7. Se você se encontrar preso a uma identificação, também pode simplesmente relaxar e permitir que sua consciência se separe suavemente da experiência com a qual está identificada. Quando a lucidez está misturada com uma experiência subjetiva, experimentamos a nós mesmos como um 'eu' separado, uma auto-entidade única. Mas quando a lucidez está relaxada, ela se manifesta como ela mesma, vazia, aberta, não nascida, além de toda definição conceitual. A lucidez nunca é um objeto, não pode ser apreendida pelo pensamento.
8. O ponto-chave é manter uma lucidez da quietude e do movimento. Nossa própria presença, lucidez aberta, é imutável. A imobilidade não tem essência ou forma que possa ser apreendida – é como profundidade infinita, espaço brilhante. O movimento é uma superfície brilhante que não pode ser captada. Nós somos ambos simultaneamente.

James Low 18/11/2018

A cura é integração

A cura é o tornar-se completo daquilo que é experimentado como dilacerado, danificado, quebrado. Essa des-integração é provocada pelo trauma, que tem dois aspectos. Em primeiro lugar, há a ruptura, que dilacera a integridade da experiência em fragmentos do eu e do outro. Então esse eu isolado enfrenta a intrusão daquilo que não se encaixa e a ausência daquilo que é necessário. O primeiro nível de trauma está entrelaçado no tecido de nossa experiência e geralmente é invisível. É essa experiência de não integração que a meditação busca curar por meio do despertar para a não dualidade.

Se este primeiro nível não for curado, então o segundo nível não pode ser curado e as intervenções só podem ter como objetivo ajudar, melhorar o “conteúdo” da estrutura dualista. Dentro da visão da dualidade, de considerar o eu e o outro como entidades separadas, parece óbvio que “eu, mim, eu mesmo”, deve ser protegido do mal e nutrido pelo bem. Ser cuidadoso e seletivo é, portanto, o caminho para prosperar. Assim, há esforço para obter mais do que parece faltar e é considerado útil e para obter menos do que parece invasivo e é considerado inútil.

A visão da não-dualidade salienta que não há essências intrínsecas dentro do que consideramos “real” e, dessa forma, as aparências surgem e passam devido a causas e circunstâncias sem que nenhuma identidade verdadeira seja estabelecida para qualquer “indivíduo”. O ato de cura em si é revelado a relaxarmos o envolvimento ansioso nas idas e vindas de aparências ilusórias. Através disso, as identificações ilusórias são abandonadas e o ser é revelado onde sempre esteve – no próprio coração da existência de cada ser senciente.

Sem qualquer esforço, o ser se mostra, se desvenda, se revela, se desvela. Este não é o “como é” do ser *per se*, que nunca é um objeto, mas sim o “como é” do se apresentar. Essa apresentação ou exibição do devir requer uma recepção e uma acolhida, pois só é totalmente revelada tal como é ao ser recebida por alguém que está disponível para receber infinitamente – e esse é o próprio ser.

Só o ser desperta para o ser. O ser desperta para si mesmo. O ego, como ego, não pode despertar para o ser. O ego só pode despertar para seu papel efetivo no fluxo do vir-a-ser, que não é dual com o ser. A pessoa como ser não requer interpretação – apenas ver, ouvir, estar com e responder a partir do local do ser à infinidade da co-emergência do campo de presença imutável, além de totalização e de diagnóstico.

O que pode ser formulado é o hábito dualista de negar o ser afirmando o mensurável, oreificado “isso” e “aquilo” do que é tomado como sendo substancial. A absorção neste mesmo esforço para definir, controlar e corrigir o devir desvia a atenção da presença simultânea da não dualidade de ser e vir-a-ser.

A formulação oferece uma história e permite que a natureza da história seja revelada. A história é uma forma de se relacionar. Isso pode ser baseado na construção reificada, criando entidades a partir da mera aparência, ou experimentado como o fluxo da compaixão, a energia da lucidez tocando e acolhendo quem acredita nas histórias.

Cada pessoa é um ser senciente, vivo e experienciando. No entanto, ela pode ser considerada um objeto e colocadas em proporção por meio da imposição ativa da conformidade, provocando a adaptação conformadora passiva. Quando isso ocorre, há uma falta de atenção gradual ou repentina à abertura, um “esquecimento” de fazer parte do todo infinito, resultando em um recuo para aquilo que pode ser defendido.

Ao se esconder em um local aparentemente defensável do eu e agir a partir daí, há uma formação de identidade, uma previsibilidade que permite que cada forma, incluindo a nossa, seja conhecida e capturada, tanto pelo eu quanto pelo outro. É o lugar do esquecimento do ser disfarçado como a revelação do ser – uma charada com a qual os outros ao redor compactuam: “Todos nós podemos e devemos prestar contas de nós mesmos, mostrar quem somos ao mostrar o que podemos fazer”. Assim, o infinito não é despertado, mas sua sombra é colocada a serviço do finito.

Portanto, uma resposta de cura precisa evitar a afirmação da limitação enquanto aponta para a possibilidade de reconhecer, ou melhor, de ver novamente a própria participação efetiva no campo contínuo de devir/revelação. Isso requer que o curador esteja atento aos detalhes, não como algo a ser capturado e exposto como parte fundamental de uma história, mas como a brilhante especificidade única do momento.

Ao ajudar o adormecido, o sonhador, o arrebatado, a atender à vitalidade particular de cada momento, o poder mágico de imersão e do tomar como garantido é dissolvido. Quando não se depende da abstração para “dar sentido” ao que está acontecendo, o continuar revela-se gradualmente como o acontecer, não de coisas, entidades, substâncias, mas do próprio ser.

Isso requer que o sonhador desperte para sua própria disponibilidade, para uma sensação de ser mais do que isso, diferente daquilo que ele mesmo considera "ser". Esta é uma experiência que pode ser problemática e perturbadora, pois o solo falso da suposição evapora, deixando o espaço do ser, o solo inapreensível de toda experiência. Aceitar e integrar-se com e como a própria abertura é inquietante, pois não há onde se estabelecer e ninguém para se estabelecer.

Para ajudar nisso, o curador precisa sentir-se em casa no espaço de boas-vindas, relaxando infinitamente em vez de agarrar, trabalhando *com* em vez de controlando. Isso envolve participar como um elemento, em vez de ficar à parte, do campo co-emergente do devir. O local da separação é uma ilusão gerada pelo ciclo do pensamento auto-referencial – um fluxo de interpretação que cria aquilo que parece descrever.

O eu que parece ser, que sente ser, verdadeiramente existente, é consensualmente tomado como um dado, algo que já está sempre lá como a entidade primeira, aquela com a qual 'meu mundo começou. No entanto, o fato observável é que é um fluxo de construções que são momentos de movimento. A justaposição dessas construções efêmeras gera os padrões que criam um senso de continuidade para 'eu, mim, eu mesmo'. Quando usamos esses termos 'eu, mim, eu mesmo', eles parecem ser inerentemente significativos, mas sua capacidade de ser útil em todos os lugares é baseada em serem signos inerentemente vazios, signos que encorajam a interminável interação de significante/significado.

Do mesmo modo que a lua, o eu não tem luz própria. Em vez disso, ele usa a luz do ser semelhante ao sol, uma luz muito brilhante para olhar diretamente, como se fosse a sua própria. Essa apropriação é a raiz de todos os nossos problemas, pois sua luz roubada não pode revelar sua própria falsidade. Liberando o hábito de confiar na luz opaca do eu, despertamos para a plena luz do ser brilhando, como sempre, como a base de toda experiência. Ver diretamente a experiência do eu como a radiância do ser cura a ilusão de separação, de insuficiência e de maestria.

O curador dá as boas-vindas desde o espaço do acolhimento infinito e o sonhador gradualmente se torna disponível à medida que os mantos da noite se dissolvem. Quando o acolhimento e a disponibilidade se encontram em sua plenitude, a verdadeira cura ocorre quando as paredes do finito são integradas como padrões de devir dentro do campo infinito do ser.

Mas e aqueles que não se tornam disponíveis, que permanecem vagando dentro dos caminhos limitados de sua orientação habitual de corpo, voz e mente? Embora o próprio ser esteja sempre livre dos véus do ser, que são eles mesmos o jogo do ser, parece que a liberdade deve ser buscada. Mas mesmo desse ponto de vista só o ser pode se liberar e assim ofaz, ou isto ocorre, na encruzilhada, o ponto de escolha onde o hábito e o desenraizamento se encontram.

A facilitação do acolhimento pode ajudar nessa escolha sem escolha, mas não é garantida, pois não é uma questão de agenciamento, mas de se colocar no caminho de se encontrar em e como aquilo que sempre já está aí. Carma, sorte, dádiva, epifania, amadurecimento... quem pode dizer? Tornar-se um buscador pode ou não ajudar. O esforço pode nos cegar para ver o que está aqui.

O curador deve evitar a fantasia do agente mágico, de ser capaz de curar a todos, pois essa é a arrogância que leva ao desespero e a uma sensação de fracasso. Tudo o que pode ser feito é muito pouco, pois o ponto-chave é resistir ao impulso de fazer e, em vez disso, confiar, repetidamente, diante de todas as introjeções, crenças e aspirações, que a presença é a única verdadeira parteira do ser. Este bebê nunca nasce, pois nunca deixa o útero do espaço, e sempre já nasceu, como o fluxo sempre fresco e nunca envelhecido do vir-a-ser. O mistério do ser está além da agência resolvidora de problemas do ego.

Somente se o curador puder repousar no ser, sua amplidão acolherá o despertar incipiente e evitará confirmar a atração para afirmar o controle, a continuidade, a construção narrativa e assim por diante. Isso não é uma traição aos muitos que podem exigir mais ajuda, mas uma aceitação do mistério da revelação do ser – uma música que está sempre tocando, mas não é tão fácil de ouvir.

Curar não é ajudar. Ajudar é uma atividade que auxilia a atividade, apoiando a capacidade do indivíduo de seguir com sua própria vida, enquanto curar é revelar o que apenas é. Intenção, método, habilidades de autoconfiança, conhecimento, diagnóstico, suposições convencionais e assim por diante podem limitar a cura, mas podem ajudar a ajudar.

Ajudar dá um senso de agência, propósito, valor, competência e confiança, enquanto curar não. É comum que os curadores sintam que a cura passa por eles, que são “apenas” um

canal ou que “o trabalho faz o trabalho”. A cura se fundamenta na disponibilidade, acolhida e atendimento, abertura para e como o espaço de escuta dentro do qual uma resposta pode ou não surgir.

Os fatores gerais que promovem a disponibilidade para receber o acolhimento incluem uma concepção desejada, facilidade no útero e no nascimento, espaço para o recém-chegado, atenção às suas necessidades, aceitação e colaboração com sua personalidade, educação adequada tanto na estrutura e conteúdo, apoio para encontrar o próprio caminho, evitar traumas e rigidez e assim por diante. Em outras palavras, o que foi chamado de “apego seguro”, uma sensação básica de que alguém tem um lugar viável em um mundo que está bem.

Fatores mais profundos que promovem a disponibilidade incluem experiências de beleza, confiança e amor, que sustentam a capacidade de ficar sozinho e de se contentar quando está sozinho, o prazer da companhia dos outros, mas sem necessidade desesperada dela, tendo pouco a esconder e uma sensação de que nada se perde ao compartilhar.

O fator mais profundo que sustenta a disponibilidade é não vivenciar a objetificação e permanecer como presença aberta, livre tanto de conteúdos fixos quanto de desejo ou aversão por conteúdos fixos. Assim, a lucidez irreificável, a pura presença do ser *per se*, é acolhedora e acolhida.

Os fatores que inibem, ocultam ou distorcem a disponibilidade incluem autopreocupação, fixidez dogmática, incapacidade de ouvir e receber devido à distração e falta de interesse e um sentimento de falta que leva a uma sensação de estar isolado do campo emergente.

A saúde pode ser vista como o imediatismo do equilíbrio dinâmico e a cura como a experiência de estar em contato com o factual sem sermos distraídos por nossos muitos hábitos de atividades em que nos empenhamos excessivamente e a preocupação ansiosa com seus possíveis resultados. Ao 'reconectar' o 'sistema individual' com seu solo efetivo, a saúde pode ser 'restaurada', pois a doença como algo de que se sofre surgiu do duplo movimento de 'esquecimento' daquele solo e da atribuição de um novo e falso solo de entidades reificadas. Esse esquecimento estabelece um 'sistema' que está desequilibrado tanto em sua origem quanto em suas tentativas de auto-retificação, pois agarrar-se a entidades como meio de restaurar o equilíbrio é o próprio meio de garantir o desequilíbrio.

A construção de sentido, em oposição ao estar presente com o dado em si de valor e satisfação, é o fardo que surge com o esquecimento do solo, do como é.

Com o dado em si, nada deve ser ou pode ser estabelecido e, portanto, vemos que o esforço de estabelecer significado é, na verdade, meras rajadas de energia dentro do fluxo, o surgimento e a passagem de formas, momentos, eventos. Ocupação a priori com a tarefa infundável de criar significado esconde o solo, enquanto que, descansando no dado em si, o significado como padrão inapreensível é revelado por meio da atividade participativa.

Estar disponível para curar e estar disponível para ajudar não são a mesma coisa. O primeiro requer uma mudança radical de paradigma, enquanto o último não. Isso é verdade? Será que não é necessário nenhum amadurecimento do 'paciente', que o campo de presença revelado

pelo curador seja suficiente? Qualquer que seja seu estado manifesto, o paciente já está sempre no interior da presença.

O dado em si é saúde, inteireza, completude, pois simplesmente é, como é, e não pode ser de outra forma. E esse dado em si não vem de lugar nenhum e, portanto, está sempre disponível. É com essa disponibilidade que o acolhimento se comunica, sem ter que cruzar uma fronteira ou passar por cima de uma ponte. Esta é a não dualidade do infinito acolhimento. Nada pode impedir essa conexão sempre existente, mas pode ser ignorada ao focar nos detalhes disso e daquilo, por exemplo, nos sintomas ou na narrativa de vida.

O indisponível é aquilo que está voltado para si mesmo, sendo auto-referencial ao invés de participativo, retendo e distanciando-se com sua própria agenda e preocupações. Essa ocupação a priori instala uma exclusão ilusória na abertura do ser. A reificação, a objetificação e o julgamento geram um miasma no qual as aparências são tomadas como diferentes do que são. As aparências são momentos de experiência e, sejam quais forem as histórias que se contam sobre elas, não podem transcender seu status de experiência.

No entanto, os conceitos que surgem dentro e como parte do fluxo de experiência instalam a sensação ilusória de estase dentro do fluxo. A verdade aparentemente óbvia que eles afirmam, por ex. 'isto é uma mesa', disfarça o estatuto do enunciado como um gesto transitório insubstancial incapaz de estabelecer qualquer coisa na verdade. Alinhando-se com essa ilusão, há não atenção, nem presença em relação ao desdobramento dinâmico atual. A presença no campo do devir revela a identidade como gestos mutáveis coemergentes no tempo, e não como essência ou entidade.

O fato de as aparências terem padrões que são comumente considerados como indicando que elas têm uma existência substancial não estabelece a substância como um fato. O padrão faz parte de um contexto mais amplo do qual não pode ser separado; na verdade, todo o campo é interativo e co-emergente. Cada 'coisa' aparece apenas em um contexto, como parte da matriz do acaso. É apenas pela atividade equivocada de assumir uma aparência como uma entidade auto-existente que ela parece estar intrinsecamente separada de seu contexto.

O contexto é o espaço se manifestando como lugar e tempo. O espaço e suas manifestações são não duais. Somente ignorando isso algo pode ser identificado por si mesmo, definido por si só. Com consciência do contexto, solo ou campo, nenhum significado definido — um que seja verdadeiro em todas as circunstâncias — pode ser atribuído a qualquer aparência. Nosso hábito de reificação investido no nome é a força dinâmica que gera a sensação de existirem entidades fixas, coisas que podem ser definidas e conhecidas por si mesmas.

O nome como indicador de substância e identidade contínua nos dá a sensação de conhecimento e ação, de dizer ao mundo o que existe. Uma vez instalada como nosso paradigma, essa objetificação é incessantemente reiterada em nossa tentativa de encontrar estabilidade e segurança. Assim, em vez de trabalhar com o frescor da experiência em desenvolvimento com o mínimo de impedimento por expectativas e suposições, resistimos a permitir que o que é agora seja agora.

A integração é um dado. O curador trabalha com esse fato não trabalhando, enquanto o ajudador faz o que pode dentro da fantasia da dualidade.

Contudo, não há necessidade de criar outra dualidade, entre curar e ajudar; desde o início, imobilidade e movimento são inseparáveis. O que quer que façamos ou deixemos de fazer, somos aparências brincando dentro do campo não nascido da ilusão.

James Low. dezembro 2012

Atividade

Indicadores

1. A fonte de onde surjo é pura, aberta, não artificial, simples.
2. Ignorando isso, imagino que existo por mim mesmo e fico intoxicado pela criatividade de minhas próprias delusões que se manifestam incessantemente.
3. Essas delusões e falsas crenças parecem ser válidas e constituir a totalidade da verdade.
4. No entanto, elas geram sofrimento e facilitam o acúmulo de tendências que operam sem que saibamos o que está acontecendo.
5. Lutar não ajuda. Alimenta mais emaranhamento.
6. Seriedade, ansiedade e preocupação alimentam a luta e a necessidade que sentimos de sermos ativos na mudança do que está acontecendo, ou em evitarmos o que ocorre escondendo-se, ou buscando o esquecimento.
7. Portanto, relaxe corpo, voz e mente. Relaxe e libere-se da fixação em padrões. Permita que tudo o que está surgindo venha e vá livremente.
8. A energia que se manifesta como atividade mental e envolvimento com as aparências relaxará onde está, se não formos indulgentes com ela.
9. Permaneça na lucidez aberta em todos os momentos e em todos os lugares.
10. Manifestação e fonte permanecem na não dualidade independente de conceitos.

James Low. novembro de 2017

A turbulência é transparente

Turbulência é a experiência de movimento imprevisível, aparentemente dentro ou fora de nós. É impactante, mesmo se negada.

Isso é a exibição da base

Se isso for despertado, haverá transparência, translucidez.

Se isso não for despertado, nosso senso de identidade facilmente se torna vítima das circunstâncias.

Quando tudo é tomado como real, a liberdade de ver opções e fazer escolhas torna-se muito preciosa.

Aceitar e rejeitar demonstra que não sou um escravo.

Somos levados a escolher e depois a agir, a escrever, a falar, a participar, a acumular. Ao ter esses movimentos fluindo através de mim, eu me torno o 'fazedor', o 'criador', o 'modelador'.

Não vejo de onde vem o movimento, mas apenas imagino/interpreto depois do evento e com base nos conceitos que minha cultura me oferece.

A sensação de ser eu mesmo, o dado em si de ser eu, é minha âncora, o solo em que me posiciono, o local de minha atividade.

E, no entanto, o que é meu é compartilhado; linguagem, moléculas, comida, luz. O meu é meu apenas ao dizer e acreditar e, portanto, dizer que sou o ponto de partida é meramente autocriação e autoengano.

Não fale sobre nada; não pense em nada. A existência de algo em nosso mundo surge quando pensamos nele como se já houvesse algo para pensar.

Permaneça com a clareza renovada que não requer pensar ou falar.

Relaxe esse pulso de movimento reativo/proativo, relaxe e libere a identificação com tudo o que vem e vai.

A identidade se dissolve no espaço cintilante da presença; o desaparecimento de mim me devolve ao meu lar.

Que estranho é ver que eu mesmo me escondi de mim.

James Low. novembro de 2017

Encarnação, carma e liberdade

No samsara, a ação não é uma opção – se você está encarnado, você tem que agir. Com um corpo, mesmo que as circunstâncias sejam favoráveis, você não pode escapar da força fundamental da assumpção reificatória, do desejo e da aversão. Quer o poder pareça embutido no sujeito ou no objeto, sujeito e objeto estão ligados e a autonomia do sujeito é uma ilusão. Os oito darmas mundanos ou preocupações, ganho e perda, felicidade e sofrimento, fama e notoriedade, elogios e críticas nos preocupam e nos levam a perseguir o efêmero e fazer escolhas egocêntricas entre as opções limitadas que nosso carma nos oferece. O sujeito não pode controlar os eventos e é livre apenas para se mover entre a confluência com o objeto, o contato com o objeto e o isolamento do objeto.

A meditação oferece uma chance de ver que as três rodas que levam o samsara, o sujeito, o objeto e a conexão entre eles, podem girar no espaço livre da ligação de causa e efeito. Se tivermos pouca noção do espaço em que nos movemos e não pudermos ver que é nossa fonte, base, solo, campo, essência, então, quando agimos, impactamos e moldamos o ambiente interpretado que habitamos. Nossa atenção seletiva nos dá acesso a apenas um pouco do potencial do qual fazemos parte. O ambiente também age sobre nós, moldando nossos sentimentos, humores, memórias e todos os outros aspectos do eu que informam nosso estar no mundo com os outros. Moldar e ser moldado é o impulso dialógico básico, a interação mútua e o desenvolvimento do sujeito e do objeto.

O carma destaca a verdade de que o que você faz importa, importa muito e, na verdade, é uma parte vital do mundo que você compartilha com os outros. Não importa em qual dos seis reinos do samsara você esteja, sua maneira de participar influencia fortemente não apenas o que está acontecendo para você agora, mas o que acontecerá com você no futuro. Não somos meros observadores ou espectadores, estamos envolvidos em todos os aspectos do campo experiencial que se manifestam para nós.

Com a visão dualista, pode parecer que sempre existe um mundo lá fora, existindo independentemente de nós. No entanto, nenhuma escola ou vertente do budismo dá crédito a esta visão.

O foco teravada na renúncia e no autocontrole consciente destaca a facilidade com que o sujeito pode se perder no mundo dos objetos.

O foco mahayana na sabedoria e na compaixão destaca que todos os fenômenos, sejam aparentemente sujeitos ou objetos, são vazios de natureza própria inerente, uma vez que surgem de forma dependente. Além disso, já estamos conectados a todos os seres sencientes por meio de inúmeras interações em vidas anteriores. Especificamente, todos os seres já foram nossas mães e cuidaram de nós e, portanto, temos uma dívida de gratidão com cada ser senciente.

No vajrayana vemos que toda experiência ocorre dentro da mandala da deidade iluminada. Permanecendo nessa visão pura, não há entidades auto-existentes às quais nossas tendências habituais se apeguem e, portanto, elas se dissolvem.

No mahamudra e no dzogchen, a não dualidade da lucidez e da experiência é a base, o caminho e o resultado, para que despertemos para a integridade primordial livre de toda divisão, polarização e reificação.

O budismo enfatiza que realmente não há vítimas nem perseguidores. Esses são papéis meramente transitórios no drama contínuo da padronização da experiência. Culpar a si mesmo e/ou aos outros é uma perda de tempo. Onde estou? Quem sou eu? O que eu sou? Como eu estou? Precisamos inspecionar nossa capacidade e nossas circunstâncias repetidas vezes para que possamos ver que cada ação é, de fato, simples e auto-liberadora, surgindo e desaparecendo como uma nuvem ou um arco-íris. Tanto culpar quanto desculpar apenas intensificam a ilusão da separação entre sujeito e objeto, eu e outro.

A cada momento as portas do samsara e do nirvana estão abertas. Isso é liberdade. Mas estamos livres para sermos livres, para nos libertarmos de nossos hábitos de identificação com entidades finitas e assim nos encontrarmos livres para passar pela porta da liberdade?

James Low. novembro de 2017

A. Encontrando a imobilidade no movimento

Em tempos de crise, nossa atenção é voltada para o curso dos eventos permanentemente em mudança. Encontramo-nos incessantemente envolvidos no que está acontecendo fora de nós, e nossa atividade define quem somos. Isso pode ser muito cansativo, tão cansativo que mesmo quando temos folga não conseguimos relaxar.

Podemos retificar esse desequilíbrio tornando-nos mais conscientes da imobilidade que está na base do movimento.

Sente-se em uma posição confortável com a coluna reta e a coluna suportando seu peso para que seus músculos possam relaxar. Você pode ter os olhos abertos ou fechados, como preferir. A duração sugerida para cada etapa é a mínima. Se você tiver mais tempo, cada parte pode ser praticada de acordo com sua necessidade.

Preste atenção em como você está respirando. Quando a água é derramada em um jarro, o jarro enche de baixo para cima. Com esta imagem em mente, relaxe o diafragma e, ao inspirar, imagine que o ar está indo para o fundo dos pulmões e gradualmente os enchendo. Em seguida, contraia levemente o diafragma e expire com o fundo dos pulmões. Mantenha o peito relaxado e evite respirar com esforço.

Com uma respiração profunda fácil e relaxada...

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

Deixe que isso se torne o único foco de sua atenção, apenas a respiração, apenas a respiração.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

O ar do mundo está fluindo para dentro de você, reabastecendo você – simplesmente receba o ar e deixe-o sair.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

Simplesmente consciente desse movimento de aceitar e liberar, não há nada em que pensar, nada a fazer. Simplesmente esteja ciente do enchimento e esvaziamento de seus pulmões.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

Sua lucidez ilumina o que está ocorrendo; como um espelho, revela claramente o que está acontecendo sem se envolver. Permaneça relaxado e espaçoso enquanto o fluxo incessante da respiração continua sem nenhum esforço.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

A respiração vem e vai

Os pensamentos vêm e vão
As sensações vêm e vão
Os sentimentos vêm e vão
As memórias vêm e vão
Os pensamentos preocupantes vêm e vão
A tensão ansiosa vem e vai

A vida é pulsação revelada no espelho de nossa lucidez. A lucidez é a base de toda a nossa experiência: ela nunca muda. Experiências como planos, acidentes, pensamentos e memórias são fugazes, aqui e depois desaparecem.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

Aberta como o céu, a lucidez permite que tudo surja e passe. Tudo o que ocorre é claramente revelado como é. Nada do que ocorre deixa uma marca na lucidez. É o movimento que padroniza o movimento para que você se livre do envolvimento desnecessário no fluxo da experiência.

Sente-se em lucidez aberta sem se fundir na experiência e sem rejeitar ou alterar nada.

Sente-se na calma por um minuto.

Movimento e imobilidade não estão em oposição. A imobilidade da lucidez aberta é o campo dentro do qual o movimento ocorre.

Sente-se na calma por um minuto.

À medida que você volta para sua vida agitada, para o domínio inebriante da atividade incessante, sempre que puder se liberte no espaço tranquilo da lucidez que está sempre presente.

B. Movendo-se na imobilidade

Você é treinado para ser competente. No entanto, para responder a qualquer coisa que exija sua atenção, você precisa estar relaxado e alerta, nem muito tenso nem muito solto.

Quando há crises contínuas e implacáveis e você está carregando as esperanças e expectativas de tantas pessoas, pode ser difícil abrir mão e relaxar. Se o seu tempo livre não for realmente reabastecido, é provável que você volte ao trabalho com um acúmulo em espiral de tensão, preocupação e exaustão.

Portanto, é útil empregar uma maneira fácil de unir uma presença descontraída com sua atenção profissional focada nos detalhes.

Em primeiro lugar, nos concentramos na respiração conforme ela entra e sai. Damos as boas vindas e depois soltamos o ar. O recurso vitalizante do mundo entra em nós e então é liberado levando embora o que não precisamos.

Inspire – absorva e reabasteça.

Expire – libere o ar esgotado.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

Ao inspirar, imagine que toda a energia fresca dos botões da primavera nas árvores, das flores e flores da floresta está se dissolvendo no ar que está entrando em seus pulmões e permeando cada parte de seu corpo.

Ao expirar, imagine que todo o cansaço em seu corpo, toda a tensão em seus músculos, toda a preocupação e ocupação mental de gerenciar suas responsabilidades clínicas e toda a ansiedade que você sente por sua família, amigos, colegas de trabalho e por si mesmo está se dissolvendo na respiração e fluindo para fora de você para se dispersar no vento e se dissolver no espaço.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

Ao fazermos isso, limpamos o conteúdo de nosso corpo, voz e mente refrescados pelo sempre fresco. Tudo o que experimentamos, incluindo o conteúdo de nossa mente, está mudando constantemente e, no entanto, muitas vezes sentimos que temos que estar no controle, que temos que estabilizar sistemas que estão realmente em fluxo. Entre um controle excessivamente rígido e uma desistência desesperada, esse é o meio-termo de permanecer presente com o fluxo, sem evitar subir na margem do rio ou ser levado por ele.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

À medida que a respiração flui, o mesmo ocorre com a sensação, a emoção, o pensamento, a memória – fluindo continuamente – novos padrões surgem incessantemente, portanto não há necessidade de se apegar ao que já ocorreu.

Você está aqui, você está presente.

Você é essa lucidez aberta dentro da qual todas as experiências vêm e vão, surgindo e desaparecendo.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

Não interrompa o fluxo. Não há nada para você fazer, simplesmente permaneça aberto, relaxado e presente enquanto imagens, sons, cheiros, sabores e texturas se revelam e passam.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

Essa presença aberta é o solo do seu ser, sempre aqui, sempre disponível. Muitas vezes é ignorado e esquecido nas demandas que novas experiências parecem fazer.

A base da nossa experiência é a nossa vitalidade, o nosso estar-aqui, a nossa presença – só ela permanece enquanto tudo o mais passa. Relaxe, observe e veja por si mesmo que a abertura da lucidez e o fluxo da experiência estão presentes juntos: eles não estão em oposição. Quanto mais relaxamos, mais vemos que isso é verdade.

Inspire por 5 segundos... Expire por 5 segundos... x 3

Estamos aqui com este momento, aqui com este momento de fluxo.

Agora nos concentramos no fluxo e sentimos a vitalidade dos pensamentos, planos e ações enquanto nos preparamos para voltar ao trabalho. O trabalho é nossa co-emergência com nosso ambiente, nosso fluir no largo rio da casa de repouso, da clínica, do hospital, onde e como trabalhamos. Os eventos surgem e passam e estamos presentes com eles. A lucidez está sempre aberta e relaxada, mesmo quando revela a emergência interdependente de nossos padrões de corpo, voz e mente, pois colabora com os múltiplos padrões de nosso mundo.

Mantendo a imobilidade, permitimos que o movimento flua. O resultado é a integridade de visão, meditação e atividade sem esforço.