

PREFÁCIO

Este é um livro sobre estar à vontade em como se é. Tem poucos conselhos sobre melhorar a você mesmo ou se esforçar por um objetivo distante. Ainda assim, não é um encorajamento à complacência ou à auto-satisfação porque estar à vontade em como-você-é-tal-como-é é um pouco diferente de estar à vontade consigo mesmo. Nosso senso familiar de 'si mesmo' não é confiável justo porque é uma fabricação delusiva, o fruto dos nossos muitos esforços para existir. Nós não existimos. Não somos uma coisa. Não somos reais. Somos a presença do Buda primordial. É quando paramos de inventar nossas identidades transitórias que encontramos uma brecha, um espaço no qual podemos ver a abertura não-nascida da base, inseparável da sua claridade iluminadora dentro da qual movemo-nos em nossos padrões familiares. A integridade desses três aspectos é chamado Mahamudra. Uma vez que já é sempre como é, não há falta, por isso, é desnecessário adicionar qualquer coisa, e, tampouco, há excesso, logo, não há necessidade de remover nada.

Como Tilopa disse nos *SEIS CONSELHOS A NAROPA*,

Não rememore: não chame de volta o que já se foi

Não imagine: não vá em busca do que pode vir

Não considere: não pense no que está acontecendo agora

Não analise: não procure um sentido oculto

Não meditação: não cultive nada

Não desvie: aqui e agora, tranquila e simplesmente,

Os primeiros oito textos neste livro vem de uma coleção bastante conhecida, os Oito Tesouros Dohas. Estas canções *doha* são tesouros, depósitos de preciosa clareza. As palavras são o contenedor, a chave é a nossa atenção e receptividade. Quando a chave gira, o cadeado da opacidade é aberto e o tesouro verdadeiro, a clareza liberadora, flui para dentro das nossas vidas.

Comecei a traduzi-los com C. R. Lama em 1976 mas outras tarefas deixaram esse trabalho incompleto. O lockwon de 2020 me deu a chance de finalizá-las. Meus muitos agradecimentos a Barbara Terris por digitar estas traduções. Sarah Allen, a seguir, formatou esta edição e fez o design com entusiasmo e dedicação.

INTRODUÇÃO

Quando olharmos ao redor, vemos que há muita beleza e muita feiúra. Quando observamo-nos, podemos, talvez, ver o mesmo. Seja dentro ou fora, algumas pessoas parecem ver apenas a beleza e outras apenas a feiúra. O que vemos como bonito, alguém pode não achar. Refletir nisto pode nos trazer um senso de que somos parte do que vemos, de que a nossa experiência é filtrada pelas camadas dos nossos hábitos, expectativas, graus de atenção e distração, níveis de excitação emocional, quantidade de sono e muitos outros fatores. Assim, estes fatores são instáveis em seus resultados uma vez que flutuam tanto em sua ocorrência quanto em influência mútua.

Nossa experiência não é o que achamos que é. Não é uma narrativa direta e precisa da vida como ela é porque nossa subjetividade projeta interpretações sobre e dentro de tudo o que encontramos. Sujeito e objeto nascem juntos, condicionando-se mutuamente e elaborando-se de forma interminável. Mesmo que pareçamos estar satisfeitos com a nossa situação e complacentes com as nossas suposições de como seguir estando tranquilos nas nossas vidas, o fluxo dos conteúdos da nossa mente, tanto conscientes quanto inconscientes, são intermináveis em seu trabalho de formar padrões novos para nos servir de guias.

É um fato estranho que a aparente ordem e exibição da nossa experiência esteja baseada em uma desordem aleatória. Quando sentamos com a nossa mente e não alimentamos a distração com movimentos da nossa fala ou do nosso corpo, encontramos uma exibição de eventos caóticos que, frequentemente, não tem muita coisa em comum. Uma memória, um plano, uma sensação, surgindo e indo – alguns capturam o nosso envolvimento, outros fazem surgir indiferença e aversão. Quando permitimo-nos verdadeiramente ver isto, podemos nos chocar. ‘Se é isso como eu sou, então quem eu sou?’ A aparente e fantasiosa continuidade estável do nosso senso de *self* é baseada na máscara da identidade, a padronização do nosso ego. Esta formação dinâmica da sensação da nossa ‘existência’ é cultivada incessantemente, plantada e capinada. A aparente continuidade de uma auto-identidade se revela através da nossa personalidade, posturas, gestos, tons de voz, vocabulário, e nos itens, áreas de atenção e valor que encontramos nos ambientes em que nos movemos.

A necessidade do nosso ego de auto-manutenção necessita de dois fatores: a crença na existência de entidades separadas que podem ser utilizadas, e, mais fundamentalmente, a crença na existência real de nós mesmos como uma entidade, como alguém permanente com uma especificidade única de eu, mim, eu mesmo. Essas duas crenças são ilusórias uma vez que se baseiam em um processo não-observado de reificação, de construir ‘coisas’ apreensíveis a partir do fluxo de ocorrências. Ao acreditar em seres existentes, em coisas que tem a sua própria existência inerente, estamos alheios ao campo básico dentro do qual estamos e somos. Este

campo ou esfera de abertura é a nossa verdadeira fonte e nunca foi contaminado pela delusão de que temos uma existência real, o senso pessoal de uma identidade definida.

Todos os textos neste pequeno livro pontuam que a liberação do sofrimento do samsara está no despertar para esta base imutável. Uma vez que a abertura da base não é uma coisa e que toda a linguagem se baseia na existência imaginada de coisas, ela é além da descrição. No entanto, os Budas, yoguis e *siddhas* em sua bondade ofereceram suas expressões de como o autêntico se manifesta para cada um deles. Ainda que diversos vocabulários dárnicos tenham sido desenvolvidos ao longo das gerações de transmissão, é vital não reificar esses termos-chave e imaginar que *dharmata*, *dharmadhatu*, *dharmakaya*, etc, referem-se a lugares ou substâncias reais. Palavras são como ondas do oceano inexprimível, possuem diferentes formatos ainda que a essência que manifestam seja a mesma e, ainda, intrinsecamente, além de qualquer expressão. Se vemos isto, a não-diferença ou não-dualidade de ‘como é’ e ‘como se parece’ então podemos aprender a, ludicamente, nadar no oceano do darma sem sermos fustigados pelas ondas ou, também, perder nosso tempo tentando controlá-las.

Este é um livro sobre Mahamudra. Mahamudra é uma das muitas palavras que indica como a sua mente é. ‘Como é’ diz respeito à não-dualidade da vacuidade livre de apreensão, a sempre-fecunda abertura, livre de seletividade, e da luminosidade também inapreensível, o potencial brilhante de tudo que pode aparecer, inerentemente livre das coisas e dos seus nomes. Nossa mente não é uma coisa. Eu não sou uma coisa. A reificação é uma forma de pensar que surge por não estarmos na lucidez desta não-dualidade. Quando a vacuidade é desconsiderada, temos o nascimento do ego, um farsante, um ator, um especialista em fazer-criar. A partir daí, as aparências são falsamente tomadas como sendo a aparência de algo. Cada ‘algo’ aparente parece possuir sua própria essência ou existência inerente subjacente que pontua esta ‘coisa’ a parte de outra, também, ‘coisa’. Nesta visão, eu não sou você. Você é você e eu sou eu. Somos dois, não um – e nenhuma quantidade de fantasia romântica vai nos fazer sentir como ‘um’.

A luminosidade é a radiância inerente da mente. Ela tem dois aspectos, a clara luz e a luz da coloração. A clara luz é o potencial básico da revelação, a iluminação do céu aberto, o brilho infinito da vacuidade. Isso é a aparência no que há de mais simples – luz brilhante, inapreensível, indefinível, inexprimível. Ela é ‘como é’, a base inalterada e fonte de tudo. A luz da coloração, por sua vez, é, formalizada nas tradições budistas, como as luzes de cinco cores, branca, vermelha, azul, amarela e verde. Mas a formalização não precisa ser tomada como sendo restritiva. Todas as aparências são a luz da coloração – não apenas cores, igualmente cheiros, sons, sensações, etc. Toda a diversidade do que ocorre é a luz deste coloração que é inseparável da clara luz, por sua vez, inseparável da vacuidade. Cada ocorrência surge e desaparece justo onde ocorre. Este lugar é chamado *dharmata*, a verdade vazia do fenômeno. As ocorrências não deixam este lugar. São não-nascidas, não tendo existência separada. E não morrem pois não há uma entidade que deixe de existir. Esta imediatez de cada e de todos os fenômenos é oculta de nós pela necessidade do ego de agarrar e reificar. Tudo é recebido sem esforço quando nada é agarrado.

O termo indiano tradicional para isto é sahaj, a imediatez da não-criação e da não-construção. A base vazia e sua exibição não-dual são simultâneas, co-emergentes, surgem juntas. Ainda que a base vazia nunca verdadeiramente surja, é como se assim surgisse nas aparências uma vez que é inseparável delas. Esta não-dualidade é conhecida por Mahamudra, o grande selo, símbolo, gesto. A não-dualidade sela todas as aparências de modo que não há um átomo sequer de existência autônoma para ser apreendido. Desse modo, é fútil a apreensão e qualquer necessidade de esforço. Símbolos e gestos falam sem palavras e aí temos a qualidade não-conceitual desta visão, meditação e atividade. A divisão ou separação da aparência e da vacuidade é uma ilusão, uma excitação de ter alguma coisa ali. Quando vemos a natureza ilusória de uma ilusão, como uma miragem, instantaneamente somos liberados da delusão de que há uma entidade real. O Samsara é este tipo de ilusão. Ver que ele é não-nascido é curar a ferida que nunca aconteceu. Com a clareza dessa visão, não há necessidade de meditação formal. Ao sabermos que os fenômenos são inapreensíveis, não é necessário interferir ou ocultar a sua auto-liberação espontânea. Não construir entidades significa não precisar descartar entidades. Dessa maneira, a atividade flui facilmente. Uma vez que o ego se dissolve na luz da luminosidade como a noite com o sol nascente, não há a distorção auto-referente do nosso ser no mundo com os outros. E nos vemos como participantes em um bem comum, manifestando-nos livremente conforme seja necessário.

Ainda que o ponto central é que não há nada para ser feito com o objetivo de 'fazer a liberação acontecer', uma vez que estamos tão acostumados a usar mapas para nos dar um senso de direção, alguns 'mapas' gerais se desenvolveram nas linhagens do Mahamudra. Ainda que não exista lugar algum para ir e nada a ser feito, este suave convite pode parecer brutal àqueles que estão diante de uma desintoxicação brusca do seu caso de amor com a dualidade. Por isso, pode ser útil ter uma visão geral do que é descrito frequentemente como os quatro estágios ou aspectos.

O primeiro é a unidirecionalidade. Esta é a capacidade de permanecer, sem distrações, com o que quer que esteja acontecendo. Ciente de que não há nada para ganhar ou perder, nenhuma ocorrência tem qualquer coisa para oferecer em termos de apoio ou dano. A aparência é vazia em essência, logo, viver ou morrer são iguais. São os nossos apegos que avaliam isto como opostos polares. O que quer que surge, surge. O que quer que vá, vá. Apenas descanse, em presença unidirecional, no presente inapreensível.

O segundo aspecto é a simplicidade ou liberdade da elaboração. Quando um evento ocorre, seja ele aparentemente mental ou ambiental, deixe ele ser o que é. Ele é o que é, como é. Se você conceitualizar, estará se predispondo a fazer algo com isso. Nós elaboramos ao instalar o conceito do evento em um dos nossos muitos quadros de referência, especialmente as polaridades de criação e cessação, niilismo e eternalismo, ir e vir, diferenciação e homogeneização. Estas polaridades permitem a rápida alocação de valor e isso desperta os cinco venenos aflitivos da opacidade, desejo, aversão, orgulho e inveja. Assim, passamos a estar imersos em uma relação afetiva com algo que diz respeito a nós. Toda esta atividade desnecessária da mente não conhece a sua própria essência vazia. Por isso, precisamos,

simplesmente, relaxar e soltar, permitir que a mente seja como é, lucidez aberta e vazia, com a sua radiância sendo o que é, aparência brilhante e também vazia. Isso é a simplicidade.

O terceiro aspecto é o um só sabor. Essa é a qualidade de não-complicação, de liberar-nos da necessidade de colocar nossa opinião em tudo. Quando um evento mental surgido é visto como é, um significador vazio significando vacuidade, não somos mais atraídos em comentar sobre nós mesmos, os outros ou o mundo. Tudo tem o mesmo sabor, o sabor da não-dualidade da vacuidade e luminosidade. Estamos livres da necessidade egóica da contação de histórias uma vez que não estamos mais mantendo nossas vidas com histórias. Livres da criatividade aprisionadora de Scherazade, palavras, estórias e planos se tornam a exibição da luz. Nada está em jogo, de modo que somos liberados da seriedade. Isso libera a energia que manifestamos, a qualidade da luz da coloração, a responder ao que é necessário na situação atual. Livre do peso de identificar diferenciando qualidades e atribuindo valores que levam a ações correspondentes, estamos mais abertos para o rico potencial do mundo. Com isto, vemo-nos, sem esforço e com capacidades e, assim, temos condições de descartar os esforços ansiosos. O um só sabor não é suave, nem, paradoxalmente, homogeneizado. A diversidade não é outra coisa que o um só sabor uma vez que possui o sabor único da vacuidade sem perder o seu gosto.

O quarto aspecto é a não-meditação. Usualmente, pensamos que há algo que precisamos fazer com o intuito de alcançar nosso objetivo. Se não fizermos isso, não vamos alcançar o resultado que buscamos. Contudo, com o suporte da unidirecionalidade, da simplicidade e do um só sabor, começamos a relaxar e confiar. O que quer que surja é a ocorrência da base. Isso é tudo. Não importa o que nós ou os outros achamos e pensamos. Isto é inseparável da vacuidade. Portanto, o que é necessário ser removido? O que é necessário ser adicionado? Cada momento de presença relaxada é completo em si mesmo. Livre do excesso ou da falta, não há necessidade para o envolvimento agitado do ego e sua atividade de auto-sustentação baseada em aceitar e rejeitar. Finalmente, o ego se torna redundante, aposentado do seu dever. Assim, estamos vivendo na espontaneidade de *sahaj* – completamente presentes para a complexidade da ocorrência ainda que, em simultâneo, não desviando da sua simplicidade. Estamos agora liberados das complicações conceituais e nossa meditação é simplesmente repousar na presença da lucidez sempre-aberta seja quando estamos sentados ou movendo, comendo ou dormindo. A energia da luminosidade não tem necessidade de qualquer fazedor ou agente artificial.

A integridade desses quatro fatores revela o espontâneo sempre já completo Mahamudra que é a nossa própria mente. Ao abrir-nos para essas qualidades intrínsecas da mente tal como é, gradualmente, liberamos o medo e a ansiedade que emergem da identificação com o ego. Este ego-*self* não possui existência inerente: é uma energia vampira que suga os surgimentos frescos como uma forma de reabastecer sua atualidade sempre em desaparecimento. Quando relaxamos e descansamos na vacuidade não-nascida, o hábito de agarrar diminui enquanto a tensão do isolamento se dissolve e estamos mais presentes na integridade imutável do Mahamudra. Tensionar-se é uma atividade dual e possui muitos métodos e caminhos. Relaxar e soltar é, em seu modo verdadeiro, uma não-atividade não-dual. Cada um de nós precisa saber nosso nós e

tensões específicas e desistir de intensificá-los. Não há ‘uma forma de fazer isso’ justo porque é um não-fazer.

Por isso é vital que, quando formos ler as canções *doha* de despertar neste livro, não as usemos como uma crítica sobre nossa vida atual ou como uma vara pontuda para transformar-nos. Estes *dohas* são encorajamentos gentis para confiar na inteireza, pureza e bondades fundamentais da nossa mente tal como é. Ao permitir ir a agitação falsa e desnecessária, vemos que a não-dualidade de sujeito e objeto, eu e outro, dá nascimento a conectividade espontânea imbuída com amabilidade. Uma vez que não há necessidade do ego ganhar, há a colaboração harmoniosa e livre de esforço, colaborando com o que quer que surja e minimizando a diferença mutuamente excludente que leva ao conflito. Com a lucidez não-dual, o todo cura a si mesmo da ferida que nunca ocorreu e a variedade rica da ocorrência permite a capacidade de resposta da luminosidade manifestar a nossa presença tal como seja necessária.

Há muitos livros em inglês disponíveis sobre Mahamudra e se você quiser, pode saber mais sobre a história e a vida desses grandes *siddhas*. Você pode também encontrar comentários eruditos em muitas das *dohas* oferecidas aqui. Eu não quero acrescentar mais explicações uma vez que, talvez, os textos necessitem de espaço e silêncio livre de conceitos e, assim, possam respirar sua vida dentro de nós.

O ponto chave para nossa atenção deve ser a nossa própria mente. Os conceitos são sedutores e ilusórios. Eles nos dão as ferramentas para pensar sobre o que está acontecendo. Isso, porém, alimenta o ego e oculta a nossa própria lucidez intrínseca. No que diz respeito a experiência, precisamos de menos conhecimento e mais abertura. Sentamos com os músculos relaxados à medida que o nosso esqueleto recebe o nosso peso. A respiração é fácil, não forçada e conduzida pela pulsação gentil no diafragma. Nossos sentidos estão abertos, mas não fechados em objetos. As aparências vem e vão. Sem interferir neste fluxo livre, liberamos nossos hábitos de seleção, de adoção e rejeição.

Quando lemos estas canções, não estamos em busca de extrair ouro. Todas elas são ouro. Em certos dias, algumas partes vão falar mais com você do que outras. Contudo, talvez seja melhor atentar, de forma equânime, ao todo, de outro modo podemos estar apenas encenando outro aspecto de selectividade, como ouvir apenas as grandes árias e ignorar o resto da ópera. Na terra do ouro, tudo é ouro. A equanimidade em relação ao objeto junto com a equanimidade em relação ao sujeito colaboram com a prevenção a divisão, apreensão e pre-ocupação. Quando tudo é especial, não há eventos especiais. Único saber na diversidade permite que cada momento nos banhe com a sua suave simplicidade.

Quando nos abrimos para essas canções, estamos sendo recebidos dentro da nossa presença como a lucidez da não-dualidade de vacuidade e luminosidade. Ao absorvermos as bênçãos do estado de espírito do despertar, nossa lucidez é liberada da construção de sentido baseada em palavras. Estas canções, frequentemente, eram cantadas em encontros festivos onde o desabrochar dos yogues significava que não havia mais necessidade de quaisquer explicações. Ao lê-las, e especialmente em voz alta, permita que a vibração sonora suavize os caminhos

emaranhados de modo que a pulsação da conectividade é desobstruída e encontramos-nos dentro e como a presença não-dual. Quando caminhamos na natureza, não precisamos saber os nomes de todas as flores e árvores. De fato, por não encaixá-las em nossos referenciais pre-estabelecidos, oferecemo-nos a alegria de ver com olhos novos a fresca e inapreensível beleza do mundo. Por isso, na medida que formos ler essas canções, a binariedade de saber e não-saber pode ser liberada para que o nosso coração aberto e fresco encontra sua própria simplicidade suave.