

02/05 MANHÃ

Quando usamos a bordagem de guruíoga, usamos a própria mente do Buda como a base. Por isso dizemos visão, depois meditação, depois ação. Essa visão é a visão desde a natureza lúcida da mente. O primeiro ponto é ver de onde brota a visão lúcida. E daí seguimos praticando essa visão lúcida.

No caminho mahayana olhamos o caminho gradual. Percorrendo a primeira segunda e terceira NV entendemos o sofrimento dos seres, entendemos as causadas e entendemos que é possível liberação. Nesse momento surge uma certa clareza da visão, que gera bodicitia. Nesse momento, olhando para os outros seres que não têm essa visão, surge boditicitia. Surge uma compaixão e uma energia que se dirige a socorrer os outros seres.

A partir de bodicitia seguimos o caminho. Seguimos pela manifestação de lucidez e compaixão. Não é ainda a mente do Buda. Vai galgando, durante dez bumis, até a mente do Buda.

Quando tomamos refúgio, dizemos no Buda no dharma e na excelência assembléia da sangha... dizemos todos os dias. Ou seja, no b D e S tomo refúgio até chegada à iluminação. Através de minha prática das seis perfeições.... possam os seres serem beneficiados. Aqui é como se fôssemos seguindo por bodicitia, e por compaixão acabamos vendo o aspecto último em todos os seres.

Quando fazemos na guruíoga o refúgio é um pouco diferente. É como na chuva de bênçãos. Ali dizemos no mahagur – ou seja, focamos diretamente o aspecto primordial, o aspecto último, é como se tássemos refúgio diretamente em kadag, zantal, tsal. Através da prática de guruíoga, possam os seres serem beneficiados. Aqui é como se já tivéssemos a capacidade instantânea de reconhecer o aspecto último.

Dentro da nossa perspectiva, fazemos a prajnaparamita em 8 pontos, e essa realidade que não é absoluta aparece, objrvando as bolhas. Todas as manifestações são vacuidade e são manifestação de darmakaia.

A gente deveria ir consolidando os ensinamentos em nossas vidas, colocando elemento terra.

Se a pessoa tiver oportunidade de viver longamente, ela vai experimentar um declínio nas atividades dela. Deixa de dirigir, deixa de ir ao banco, deixa de fazer coisas e aos poucos ela vai sendo cuidada por outras pessoas. A pessoa devolve tudo o que acumulou, esquece as coisas que estava guardando, perde a capacidade de interlocução. O próprio mundo mental entra em decrepitude.

Agora em tempo de decrepitude as coisas estão deabando rapidamente. Um presidente de shoppingcentre disse: é como se tivesse caído um meteoro em cima dos shoppings centres. Claro, é um lugar fechado, as pessoas t~em medo. Mesmo com máscadras. Repentinamente aquilo que era muito vitorioso, caiu. Do mesmo modo as companhias aéreas. Tudo o que era muito grande, está com um grande problema. Nesses tempo de graves problemas, as pessoas dentro de um cruzeiro – que é o próprio paraíso – surgem casos de covid e as pessoas já não podem nem descer do navio. Ninguém quer receber aquelas pessoas. Vc vê expressões de

poder enormes. Como no caso do portaaviões norteamericano, que a tripulação de militares estava com covid...

As rópiras nações, nesse momento o país que está mais afetado é os EUA. Uma quantidade enorme de casos, desemprego grande. Repentinamente, toda a pujança se torna um numero grande de desempregados. O país tem que prover NE. Não tem mecanismo de chagar gratuitamente até as pessoas e acolher. Agora tem que ter.

Temos o javali, o galo e a cobra. O javali é a ignorância, o galo as ações, a cobra, a defesa.

No tempo da vitória, as características do galo são vitoriosas. No tempo da queda, as mesmas características se tornam problema. O Buda vê isso.

Os bardos são manifestações que aparecem a partir de uma natureza incessantemente presente. Na prática de guruiooga a gente acaba criando essas noções como os bardos. O aspectos incessantemente presente não cessa nem na morte. Os bardos são uma forma de expressar que podemos viver a vida no estado de vida acordada, de meditação, de sonho, de morrer e de renascer, mas em todos esses estados temos vida. Ou seja, a morte pode ser vivida.

Tem mortes que não são do corpo. Nesse período de coronavírus, tem muitas e muitas mortes acontecendo. A bolhas de realidade onde as pessoas viviam, estão sucumbindo. A morte nos ensina. Ainda que aquelas identidaides que tinahmos fossem vitoriosas, agora elas não são mais possívesi, mas ainda assim estamos vivos. Não éramos aquela identidiade. Então eu era o que?

A gente procura o estado de mente que “somos” e a gente não encontra. Não há uma mente que possa nos sediar. A gente não vai encontrar algo fixo. Mesmo olhando cada um dos sentidos, a gente não consegue determinar, daquilo tudo, o que somos nós.

Se penso: eu sou aquilo que vejo, me manifesto pela visão. Mas se perdemos a visão, seguimos vivos.

Nossa mente é livre, não dual. Podemos olhar de qualquer lugar, não precisa ser a partir de nossos sentidos. Podemos olhar do lugar de qualquer ser. A gente percebe que a mente que vê não tem idade, ainda que o corpo físico tenha idade e limitações.

A mente é aquilo que se desloca no espaço. Mas não esse espaço condicionado, euclidiano. Essa viagem pelo espaço é mais ampla.

Se entendemos esses aspctos todos, entendemos como se abre uma certa visão. Posso ver as bolhas e me deslocar nelas, mas essas blhas não me descrevem. Mas o fato de ter psosibilidades, que posso execercer ou não exercer, isso me define melhor.

Chegamos então a um ponto muito interessante, que se conecta com a sadana do Buda da medicina. Vamos lembrar que ele representa o aspecto não condicionado. Vamos lembvras também o tema a iluminação da sabedoria primordial, onde vamos reconhecer o aspecto não construído da mente como aspecto central. Ai vamos lembrar também o sutra do coração, onde o Buda vai fazer tudo converrgir pra essa condição não construída.

Eu termino descobrindo que não sou nenhuma dessas construções. O fato de ver que tem algum coisa ocorrendo, me dá a sensação de viver.

Nos 12 eleos, temos upadana. Vamos considerar que upadana é nossa complicação. Pq é onde temos referencial condicionado, habilidades etc, e seguimos ali pela originação dependente, afirmando a identidade. A natureza livre se manifesta por um conjunto de características e habilidades que sustentam sua identidade. É aí que surgem as instituições e nos identificamos com os conjuntos de referenciais. Mas não somos aquilo, somos liberdade de seguir ou não tudo aquilo. Podemos acionar aquilo que é permanente.

A experiência específica que estejamos vivendo, não é a sede definitiva de nossa vida. Esse luxo mental é um aspecto transitório que decorre. No samsara acreditamos que o aspecto do fluxo mental é a essência da nossa vida. Esse fluxo é upadana.

A arte é maravilhosa por causa disso, ela mostra o que há para além das coisas.

Olhando uma escultura com bambu, uns veem apenas bambu. Outros veem o abjeto esculpido. Precisamos ir além disso e ver a mente luminosa que constrói tudo o que vemos – bambu e obra de arte.

Quando você vê com os olhos, e tem a sensação de que vê bem, na verdade vc está cego pq vê. Isso é upadana. Vemos coisas e começamos a funcionar pelo que vemos.

Não vamos dizer que nada é real, apenas um determinado centro específico. Se a gente falar num centro a gente vai querer localizar. Se a gente falar de uma disponibilidade, a gente escapa do extremo da objetividade da existência.

Para nos sustentarmos nas bolhas, precisamos renascer dia a dia naquela bolha. A cada dia o cozinheiro se refaz como cozinheiro. pode mudar de profissão, passar para outra bolha. Tem liberdade para isso. Isso é upadana. Repetindo, repetindo, passa para o elo 11, bava. Permanece naquilo que tem convicção.

O Buda quando levantou e foi andar no mundo foi como um tatáta. Já o darmamega está em todos os lugares. Quando colocamos um Buda no altar, não é a gente que coloca o Buda. É o próprio Buda. Quem decora os templos? O Buda. É essa energia, darmamega, que sustenta os ensinamentos e faz tudo andar. Alguém em algum lugar, andando pelos lugares e ensinando, é o tatáta, nono bumi. Aqui é darmamega. Essa energia que sustenta tudo, é o Buda primordial. Não aprendido em upadana.

Se estamos presos dentro da roda da vida, temos uma visão totalmente diferente.

Quando a gente tem uma enfermidade, a gente pensa “eu” adoeci. A gente precisa entender o corpo como um conjunto de agregados que filtra a experiência da nossa mente, quando estamos operando pelos 12 elos, upadana. Quando treinamos a meditação, na linguagem de mestre dogen, deixamos cair corpo e mente. Estamos treinando o aspecto livre. O corpo tem suas limitações, não tem como. Mas a mente tem essa liberdade. Vamos chamar de doença quando encontramos obstáculos. O aspecto primordial não tem obstáculos, mas quando estamos nos manifestando pelos aspectos condicionantes vamos manifestar obstáculos – isso

vamos chamar de enfermidade. Essa é a perspectiva da enfermidade na visão budista. Se a gente fala isso parece que tem uma frieza. Mas se a gente operar com bodicita nessas circunstâncias, vamos ver que os seres manifestam sofrimento. São seres que surgem. Se a gente disser que a aparência dos seres é ilusória, isso não é totalmente verdade. Melhor pensar que a aparência dos seres é luminosa. Aqueles seres que surgem tem seus sofrimentos específicos. O budismo trata disso. Trata da lucidez e de ajudar os seres a superar esse sofrimento.

Os seres imersos em sofrimento não conseguem se liberar disso enquanto continuarem se voando como sendo aquilo que pensam que são.

Essa liberação pode vir de um modo consciente ou de um modo usual do samsara - a transmigração. A gente não resolve, mas posterga a situação. Pq ressurgir de outro jeito, em outro lugar? É o aspecto luminoso da mente que permite que a pessoa se transforme e se transporte para um outro lugar.

As enfermidades não são apenas físicas, são conjuntivas. Nesse momento a enfermidade que estamos enfrentando parece física, mas é muito mais complexa. Por exemplo, se estivéssemos em menos seres humanos no mundo, o problema não seria tão grande. Essa rede não seria tão vulnerável.

A morte é um dos aspectos desse conjunto de características que entendemos como vida. Mas a vida segue, não termina com a morte.

Diante da morte, usar sempre as 4 ações. E agir de modo diferente para:

LEIGOS - É preciso aceitar as condições da vida, quando não é possível alterar.

PRATICANTES PRINCIPANTES - O sofrimento pode cessar.

PRATICANTES UM POUCO MAIS AVANÇADOS - Existe a vida durante a vida, e existe a vida durante a morte. Ambas são aspectos ilusórios de uma mesma vida, que está além de vida e morte.

AQUELES NÃO ACREDITAM EM ALGO APÓS A MORTE - a finitude pode ser tranquila. Apenas relaxar e ver o fim.

Quando não temos recursos para olhar a aflição, a aflição surge e nesse momento a gente vive a aflição. Mas ela também cessa.

Os conteúdos da mente são alaya vijñana. A gente escolhe um certo conjunto de referenciais. A gente vai se deslocando diante desta vastidão de possibilidades. Quando nos aproximamos da morte, podemos utilizar outros referenciais que às vezes não são aqueles que estamos utilizando, mas estão na periferia desses que usamos. Por exemplo, quando adormecemos, guardamos experiências do dia, de projeções mentais que fizemos etc. A gente guarda isso como referenciais que acabam povoando o sonho. Parte da experiência do sonho da morte é pautada por esses referenciais que a gente guardou. Cada imagem que surge se torna os novos referenciais das imagens subsequentes. E vai tomando por referenciais essas novas

experiências. Na morte, a pessoa está numa região ampla (consciente ou não), e essa região ampla carrega uma bolha consigo.

Uma das formas de superar os pensamentos aflitivos ou agressivos que nos assaltam às vezes, é trabalhar na bolha que estamos operando, pela prática de metabavana. Quando os pensamentos envolvem seres, ao longo do dia, a gente deveria cuidadosamente anotar aquilo. E depois praticar metabavana.

Quem está em casa pode estar com a oportunidade de fazer mais prática. Meditação e estudo é uma forma magnífica de utilizar a quarentena.

Se pudermos simplificar a vida, mais tempo a gente consegue se manter isolado sem problemas.

.....

02/05 TARDE:

Como o samsara surge?

Os 3 venenos da mente são considerados essenciais. Se olhamos isso, a gente consegue perfeitamente o que o Buda queria dizer com a ignorância. Ignorância é operar pelos 3 venenos. Quanto mais estivermos operando pelos 3 venenos, pior estamos – nossa mente, nosso corpo, nossa energia. Por outro lado, se somos capazes de ultrapassar essa identidade (upadana – busca incessante das características da identidade) e a defesa da identidade. Se temos habilidade de ultrapassar nossos impulsos e olhar os outros como estão onde estão, isso já não é mais 3 venenos. Já tem bodicita.

A gente entra pelos 12 elos da OD olhando isso. A ignorância vai surgir como MOA e AVYDIA. Essencialmente Avyvia, mas as duas são inseparáveis. Moa (maya?) é ilusão, inércia de avidya. É seguir a ignorância.

Bodicita são expressões que ultrapassa a vydia.

Na medida em que nos fixamos rigidamente através de avidya e moa, é natural que a gente não consiga pensar em mais nada.

12 elos:

1. Avidya – o começo de tudo
2. Samsara – biblioteca dos 12 elos
3. Vijnana – Mente (Vi – dual; jnana – saberdoria)
4. Nama-rupa – vir a ser; nome-forma.
5. Shadayatana – órgãos físicos (órgãos que espelham as características que tenho guardadas na mente; pelos órgãos, localizamos as marcas que temos).
6. Spasha - contato
7. Vedana – gosto, não gosto
8. Trishna – desejo-apego-aversão: quero, não quero

9. .Upadana – Sucesso trazido por trishna. Aprendemos as regras do jogo e começamos a ser verdadeiros jogadores.
10. Bava - Auto surgimento da identidade. Se torna alguém. Reafirmação das identidades
11. .Jeti –. É alguém. Não há dúvidas, o mundo é assim. Convicção.
12. Janamarana – decrepitude e morte.

SEIS BARDOS (Dudjom Rinpoche):

1. Bardo natrual da presente vida – cobre o período entre o nascimento e a morte. Não deveríamos ter nada para nos arrependder, mesmo que morrêssemos amanhã.
2. Bardo do Sonho: semelhante a morte. Entre o dormir e o acordar. A operação dos sentidos se dá por alaya vijnana. As percepções “desmaiam” para dentro de alaya. Não são delusões e fantasias aleatórias. Elas apontam as bolhas que ela s operam. Dudjom Rinpoche diz que todos os bardos são vacuidade, e nós mesmos somos pura ilusão.
3. Bardo da absorção meditativa: período de tempo que passamos no estado de equilíbrio meditativo. Não é semelhante à torrente de pensamentos do sonho, nem da vida. Um estado concentração fresca e impoluta como o céu. Não devemos cair nos pensamentos, que nos assaltam como ladrões. O Bardo do sonho e da meditação são subdivisões do bardo da vida presente.
4. Bardo do morrer: quando todas as cerimônias e preces de longa vida já não forem suficientes e a morte for certa, finalmente virá a clareza de que nada foi de algum uso efetivo. A gente obteve coisas, e vai deixar tudo pra trás. O que levamos é o carma – ações que acumulamos. Ou seja, o que a gente leva junto é a bolha, o conjunto de carmas positivos e negativos. Se treinamos durante a vida a transferência de consciência, se morrermos sem nenhum remorso, é um praticante perfeito. Olhamos para o Dharma, porque é o que necessitaremos no momento da morte. Essa é a razão de enfatizar o que acontece no momento em que morremos. Olhar as bolhas e ficar em terra pura, isso é que é transferência de consciência. Deveríamos neste momento cortar o apego a todos os elementos da vida e das bolhas. Se pudermos transformar qualquer apego que temos em benefício a todos os seres, é ótimo. É bom lembrar de todos os inimigos que tivemos, e perdoe todos. SE não puder fazer a transferência de consciência completa, melhor conectar com a mente de bodicita. Isso favorece um renascimento melhor. Um irmão ou imrã vajra pode fazer por nós a trasnferência de consciência. Se quisermos ajudar outros a morrer, a gente pode visualizar (parecido com situação em que a gente recebe uma visita e mostra o caminho), você se coloque na frente dela, e no lugar dela. Vejam a mandala por elas. Vejam como se você fosse a própria pessoa olhando e vendo a mandala, a terra pura correspondente. É importante elmrbar que a preparação precisa ser feita agora, durante o bardo da vida; treinar e se preparar, para não ficara flito quando o momento chegar. Se vai morrer por falta de ar, é bom lembrar que a aflição é upadana, é apego e vontade de dar sequencia na relação com o corpo. Podemos simplesmente colocar a mente aberta na mandala correspondente, na mandala de guru rinpoche, ou de samantabadra (natureza última). Os aspectos construídos cessam. A consciência vijnana se dissolve no espaço, sem luminosidade. Dissolve-se a luminosidade. Kadag, Lumdrup e tsal, o aspecto de kadag

não muda, é incessantemente presente. Tem tsal junto, tem energia, tem brilho. E junto tem rigpa, lucidez. Essa dissolução da luminosidade é pura e sem máculas. Se isso aparecer, ocorre encontro de calara luz mãe e clara luz filho – estabilidade de criação e geração. Isso é liberação. Repousar em tuktam, meditar no momento da mente. O “nosso” estado de espacialidade e luminosidade se funde com a luminosidade mãe, perde a identidade de algo “nosso”.

5. Bardo de darmata; bardo da morte; bardo da realidade última, realidade de darmata. Nesse ponto, as deidades específicas aparecem. Estão implícitas e presentes em nossa consciência de samantabadra e das cinco familiares e manifestações de guru rinpoche. Quem não está familiarizado com a prática, se assusta. Poderíamos dizer que a realidade de darmata é Omo a nossa realidade da vida cotidiana. Nesse momento a gente também tem inimigos, tem experiências que nos assustam... Mas nada disso é separado da nossa mente. A gente olha aquilo e se assusta. Quando a gente vê deidades pacíficas e iradas, pode ser que a gente não veja como deidades. Se chamamos de deidades, é pq já estamos treinando isso. Mas quando aparece sem treino, elas aparecem como pessoas, como seres que Quem não está familiarizado com a prática, olha e se aterroriza. Podem ser assustadores. Precisamos reconhecer as deidades ali. Esse bardo vai até a hora que a consciência deixa o corpo.

Após os cinco elementos se dissolverem, a consciência se dissolve e desmaia no estado de alaya. Depois, a luminosidade é vista. Se não tivermos treino de meditação, não reconheceremos a experiência da luminosidade. Se não reconhecemos, ela não dura muito tempo. É preciso estar consciente de que você de fato está em processo de morte. Deveria se desapegar da vida. Neste momento, você deveria rezar pelas três jóias. Imagina o altar, se conecta com o Buda, com darmamega, aspire manter lucidez e seguir. Não há esperança para nós que não as 3 joias. Também deveria invocar seu professor raiz, pq ele ou ela é mais acessível a você. Há uma conexão sensível, há algum meio hábil que nos conectou. Reze a ele como verdadeira deidade ydam. Confesse, peça para ser conduzido a uma terra pura de Buda. Essa prece focada e sem distração, com essa aspiração constante, é a pré condição para ver a terra pura. Todas as pessoas conectadas podem fazer preces. Quando temos prática de terra pura, ao pronunciarmos o nome dos budas, faremos a conexão pela pronúncia de seu nome. Se não reconhecemos a luminosidade, as imagens de alaya começam a se apresentar. E assim nos conectamos às bolhas de realidade novamente. Se não pudermos ver que todas as luzes e sons que vemos são apenas construções da mente, nada que não seja o próprio Buda, então surgirá um terror intenso, pq dará sentido verdadeiro àquilo. No bardo da morte, perdemos o referencial dos sentidos e seguimos as aparências da mente – alaya. No bardo da vida, seguimos imagens da mente atravessados pelo prosima dos sentidos. Quando morrermos, morreremos parcialmente. Uma certa parte das construções morre, mas segue existindo outra parte das construções. Não temos mais os sentidos, mas seguimos conectados às imagens da mente.

6. Bardo cársa mente começa a olhar e a ver os múltiplos sinais. Ela adivinha esse surgimento. mico do ressurgimento; bardo do renascimento. Acredito que após a quarentena vamos passar por um ressurgimento. Esse ressurgimento, mesmo que seja

positivo, é cármico. Ele uma hora vai cessar. Os seres nascem, vivem e renascem. Na visão budista, isso é uma espécie de condenação, é o processo infundável da transmigração. Melhor quando nascemos em ambientes melhores, e nesses ambientes podemos conhecer o darma e acordar para esse processo todo. Caso contrário, seguimos aspirando que as coisas andem pra cá, pra lá... Dujom Rinpoche está aqui falando como se fosse o próprio guru rinpoche, totalmente lúcido, falando dos processos de nascimento, vida e morte. A unidade da natureza última e os bardos como unidades luminosas dessa natureza única, que não se rompe. Aqui a consciência se foi, há apenas um corpo de luz. A pessoa falecida não tem mais consciência do sol ou da lua. Há luz, mas não há sombra. Tão pronto a mente aspire estar em algum lugar, imediatamente estará nesse lugar. Os únicos lugares fechados são o ventre de sua futura mãe e vajrasana, o lugar sagrado onde todos os budas atingem a imuminação. Após a morte, durante 21 dias a mente continua com as mesmas percepções que tinha no corpo físico. Após 21 dias, começa a ter percepção do lugar onde vão tomar renascimento. Por isso os primeiros 49 dias, principalmente os primeiros 21 dias, é importante manter preces e boas aspirações aos seres falecidos. Quando estamos praticando a prajnaparamita, o que vemos já é a própria prajnaparamita. Se reconhecemos a clara luz nas múltiplas manifestações, estamos na terra pura. Tudo o que a gente vê já é expressão da terra pura de vajrasatva - Abhirati, que é a natural perfeição. Se olhamos em volta temos a compreensão das 4NV, vemos os seres sofrendo, reconhecemos tudo isso, aí estamos na terra pura de amitaba - sukavati. Terra pura inseparável do sakyamuni, e do Buda primordial. A deidade é a forma da mente que olha. Os praticantes, ao morrerem, reconhecem que estão no bardo e que morreram. Por exemplo, em nossa sala a gente olha o altar, estamos na terra pura do Buda sakyamuni. Estamos entendendo as 4 NV. Estamos no veículo do Buda sakyamuni. Enquanto estamos na vida, estamos sempre fazendo nossas experiências surgirem de outro modo. No bardo da morte a pessoa compreende isso. Aquela experiência dual, a pessoa entende isso. Se está fazendo prática, a pessoa relembra o professor, a prática, e seja qual for o professor que eles tinha, aquilo surge. Compreendem onde estão, relembram seu professor, e ao focar concentradamente renascem nas montanhas de cobre do Buda. A pessoa entra na mandala em que ela está operando, já. Minha mente é não dual com a paraência. Se a mente é lúcida, vai aparecer a mandala, pq é não dual. De todos os bardos, o mais crucial é o bardo da vida presente. É agora que temos que treinar para que não tenhamos que vagar pelos outros bardos.

A capacidade de abandonar seu próprio mundo, de entrar no mundo do outro e falar com o outro a partir dali, isso é Chenrezig. Nós fazemos isso. Da radiância do amor de amitaba, que vê, surge Chenrezig. A transmissão de amitaba é a estabilidade da mente. Se no meio da flutuação da mente, os seres vêm o amitaba silencioso, pode ser que eles estabilizem também. Quando isso corre a lucidez - rigpa - aparece. Eles podem olhar a própria mente e reconhecer a base primordial. Porém, como a maioria dos seres não para para olhar isso, amitaba emana chenrezig. Diz-se que chenrezig trabalhou árduamente e salvou todos os seres. Quando pensou ter cumprido o voto de viver at=é salvar todos os seres, chenrezig olhou para trás e viu todos os seres de novo lá, sofrendo. Amitaba produziu a imagem de que estva tudo

exatamente igual, para derrubar a marca cármica de chenrezig. Neste momento, bodicita craquelou, Chenrezig partiu em mil pedaços (todo 1000 é infinito). Amitaba disse “filho, você corrempeu o voto de bodicita”. Dizendo isso, abençoou todas as partes do corpo de chenrezig. Chenrezig levantou, agora com mil braços, em cada um olho, e retomou o trabalho de salvar todos os seres. Todos os mil budas, representados pelos mil olhos, estão incessantemente presentes. Mas nascerão, uma após o outro, ao longo deste kalpa afortunado. Nos mundos construídos, cada construção que vamos tomar como base, podemos chamar de base fundamental. A base livre vamos chamar de base primordial.

O ensinamento sobre os bardos, é assim: silenciar e ver os bardos como as múltiplas manifestações. Contemplar os bardos de um lugar que está além dos bardos. O que importa é localizar aquilo que está além dos bardos, enquanto eles estão visíveis, do eito que aparecerem.

EXISTE UM JEITO DE IDENTIFICAR QUE ESTAMOS MORRENDO, QUANDO DEVERÍAMOS PARAR DE LUTAR PELA VIDA?

Quando há uma doença terminal, ela foi tratada mas vê que os resultados são parciais, vê que não tem jeito, os médicos dizem que pode ir Ra casa, não tem mais o que fazer... Enfim, se tem bons amigos do darma, as pessoas podem dizer: olha, agora é o tempo da morte. Em algumas circunstancias a gente pode viver isso. Num ambiente hospitalar, a pessoa passa por um processo mais abrupto. Eventualmente vai ser colocado em coma induzido, vai ser retirado desse ambiente em que pode fazer prática. Se a pessoa vê, se tem alguma prática de observação das próprias energias, existe essa descrição. Isso está nos textos todos. O elemento terra começa a dissolver, que corresponde ao peso do corpo. O adoecimento traz essa sensação n o corpo ,de querer se encostar. Em sequencia, o elemento água começa a dissolver. Na velhice essa sequencia Tb ocorre. Quando o elemento agua reduz, a pessoa fica com menos mobilidade, menos flexibilidade. Então, alem de deitar por falta de terra, fica menos móvel por falta de água. O elemento fogo também baixa, então a pessoa vai sentir mais frio. Deita, tem menos movimento, se cobre com uma mantinha... Nesse momento a respiração já é mínima. Elemento ar diminui também. Na sequencia tem o elemento éter, que também começa a deprimir, a pessoa responde menos. Tem como uma névoa progressiva na mente. A mente começa a ficar cinza, vai perdendo eletricidade, vivacidade. Esquece que dia é hoje, quem são as pessoas... Se a pessoa tiver prática, ela pode fazer o elemento espaço aparecer. Ela fica viva dentro do espaço. Isso é como se ela projetasse a experiência de morte para o espaço. Se a pessoa se vê nessas circunstâncias ela sabe que está entrando no processo de morte.

DUJOM RINPOCHE – como podemos, operando por dentro dos bardos, reconhecer a realidade última e acordar?

XIV Capítulo do tesouros do pico do junípero – cinco bardos

Namo Guru – mente o buda

Nascido no lótus: essa é a mente de guru rinpoche – enraizada no sofrimento dos seres, nasce sobre o lótus em benefício dos seres.

Bardo da vida: a mãe é a sabedoria primordial. A gente se perde, mas esta sempre ali.

Bardo do samadi – não deveríamos nesse bardo ficar polindo a bolha, repetindo upadana. Mas olhar o que já temos, a esfera absoluta – a natureza primordial. “Como uma garota vaidosa olhando para o espelho”, vê o que já está lá. Contempla o que já está lá. Esclarecemos o que não estiver claro.

Bardo do sonho. Durante a noite, quando a gente sonha, a gente deveria se dar conta – esse sonho é uma manifestação das marcas mentais. A luz penetra as marcas mentais e constrói aparências. No bardo do sonho, pratico o bardo do renascimento. Localizamos então essas tendências habituais e as reconhecemos como manifestação da mente luminosa. Isso é tsal. Uma expressão direta da luminosidade da mente. Durante o bardo do sonho geramos a clareza de aquilo que surge é manifestação da natureza primordial. Como o fluxo de um rio, sem interrupção, olhamos as aparências como tendências habituais que brotam da natureza livre da mente. A gente não segue aquilo, a gente está olhando Sem seguir carmicamente. Então, como o conectar de um cano de água quebrado, ela segue no bardo de nascimento e morte.

Bardo do nascimento e morte. Quando morre, ela imediatamente surge em outro lugar. Morre e surge em outro lugar, vê marcas cármicas e aparências, ela pratica lucidez e reconhece aquilo como manifestação luminosa da mente, através das múltiplas aparências. Assim continua a experiência do bardo do sonho - que era o exercício de lucidez, que era continuidade do bardo do samadi.

Bardo do vir a ser – renascimento. A pessoa olha e começa a ver o que vai fazer. Guru Rinpoche diz que é como estar em um quarto escuro, a pessoa tem uma estrutura residual de carma. Ainda que tenha morrido, sobra um conjunto de referenciais. Isso é carma residual. Nesse quarto escuro, estamos conectados ao carma residual. A pessoa precisaria entender – esse é um carma residual que me apresenta isso dessa forma mas na verdade talvez eu esteja dentro de um quarto escuro. Se tem essa lucidez, reconhece toda essa manifestação como clara luz da natureza primordial, isso é como acender uma lâmpada em um quarto escuro.

A não ser que acesse os 5 bardos, não terá chance de cortar a raiz do samsara.

6 selos

1. Reconheça que as aparências (de forma, sensação, percepção, formação mental e consciência) são a mente.
2. Reconheça que a mente é as aparências
3. Reconheça que são não duais
4. Reconheça que essa não dualidade é a própria bem aventurança. O lugar livre da mente permite o surgimento de aparência e vacuidade com lucidez
5. A bem aventurança é ausência de pensamentos, Ausência de referenciais fixos
6. Reconheça a ausência de pensamentos como a mãe Darmata. Esse lugar livre de referenciais permite rigpa. Esse lugar é darmakaya

Conclua que o darmakaya está incessantemente presente em você mesma, portanto não é algo a ser buscado ou realizado.

Conclua que darmakaya nem nasce nem cessa, e está além de causas e efeitos.

O carma do Buda está escrito nas aparências, e as parências são darmakaia. Enquanto os objetos aparecem como formas visuais para seus olhos, no momento em que vir desde darmata, tudo isso se dissolve. São todos encontrados internamente. É a bem aventurança realizada.

Canção Vajra

AH (sílabas da luminosidade da mente) HO

Possamos nos encontrar como um só (superando toda dualidade) para o tsog (para a lucidez) no palácio da flor de lótus (em darmata).

Ao atingir a iluminação, o bodisatva vê todos os seres iluminados, todos se iluminam simultaneamente.

Rigpa é a capacidade de ver todas as parencias como expressão do darmakaya.

A prática principal para morrer com lucidez é o reconhecimento de Darmata.

Se a pessoa tiver numa condição em que não possa entender isso, melhor praticar algo preparatório antes. Mas vai convergir para isso.

Tonglen é uma prática parecida com a metabavana. De modo geral é melhor a metabavana, pq o tonglen, se não tiver compreensão clara, pode assustar, pode gerar problemas.

É preciso praticar lucidez durante o estado acordado, para desenvolver lucidez no sonho.