

Retiro A Visão Budista da Vida e da Morte

Lama Padma Samten

CEBB Bacopari – 22/05/2021 – manhã
<https://youtu.be/DThPyOxlw3Q>

Transcrição: Vanessa Berwanger Sandri
Revisão: José Benetti, Mônica Kaseker (14/07/2022)

Este é um material transcrito a partir de ensinamentos orais de Lama Padma Samten. Ele é usado exclusivamente para apoiar os estudos e práticas dentro da sanga, pedimos não reproduzir em outros sites. O material está em constante revisão e melhoria; quaisquer erros encontrados são devidos às limitações das pessoas envolvidas na transcrição e na edição, e serão corrigidos assim que possível.

Caso tenha contribuições para melhorar esta transcrição, entre em contato pelo email repositorio.transcricoes@gmail.com

Os cinco bardos

Nós estamos olhando o tema dos cinco Bardos e estamos em um período especial. O período de Saga Dawa é um período super apropriado para que a gente examine esse tema da mãe Darmata, onde olhamos os seis selos.

Agora, a gente vai dar uma sequência dentro desse mesmo tema que é a Visão Budista da Vida e da Morte, a visão Budista que vai além da vida e vai além da morte, mas ela também vê a vida e vê a morte. Vamos utilizar o texto de Dudjom Rinpoche, que eu sempre recomendo para quando as pessoas têm perdas nas suas relações, que leiam esse texto por 49 dias. É um ensinamento de Dudjom Rinpoche, onde ele fala com aquela forma natural, direta e clara dele e esse texto foi publicado no ano de 2001, numa tradução do grupo de Padmakara. Eu mesmo fiz essa tradução também, mais ou menos nessa época, que foi quando o Chagdud Rinpoche terminou falecendo, em 17 de novembro de 2002. Achei super apropriado. Chagdud Rinpoche foi aluno de Dudjom Rinpoche e esse foi um ensinamento de coração sobre a nossa própria situação, a situação dos vários Bardos que nós vivemos incessantemente, não apenas o Bardo da morte, mas esses vários estados transitórios.

Esse ensinamento de Dudjom Rinpoche pode ser visto claramente como um ensinamento que conecta as várias experiências que nós temos nas nossas vidas e ele é falado desde esse lugar livre da mente que é onde Dudjom Rinpoche habitava. É bonito a gente olhar não apenas o conteúdo, onde com sua sabedoria ele acessava o lugar que nós experimentamos as nossas vidas, mas ele mesmo não fala desse lugar, ele fala desde o lugar livre onde os ensinamentos mais elevados fazem sentido. É muito precioso e acredito que cada um deveria guardar isso com cuidado.

Esse ensinamento mais adiante vai ser complementado por um ensinamento do Surangama onde o Buda apresenta o que está além da vida e da morte para o rei Prasenajit. O rei sente que está ficando meio velho e que precisava ver o que morre e o que não morre, porque... Afinal como é essa coisa? O rei era um aluno do Buda e o Buda dá um ensinamento curto, muito interessante sobre o que morre e o que não morre, que é na verdade uma transmissão da Natureza Primordial, uma transmissão de Darmata, transmissão de Tatagatagarba, daquilo que não nasce e não morre. Se houver essa oportunidade, vou trazer também esse texto.

Na segunda, vamos dedicar um dia de prática silenciosa, que eu acho super apropriado. Vai estar dentro do período de Saga Dawa. Os tibetanos dizem que tudo que fizermos de bom no período de Saga Dawa é multiplicado por 100 mil. É uma boa chance. Mas gostam de aterrorizar também e dizem que tudo que você fizer de ruim também é multiplicado por 100 mil. Nesse período é muito interessante estudar, fazer meditação, retiros. Imagina, um dia de meditação vale por 100 mil dias, uma barganha. Toda confusão que tivermos dentro da meditação multiplica por 100 mil também, cada um vai saber se vale a pena.

Estamos olhando esse texto, que é *Uma Introdução ao Bardo*.

Dudjom Rinpoche começa assim:

Diz-se que toda doutrina do Buda poderia ser sintetizada no ensinamento dos seis bardos

Esse ensinamento está em um texto que é chamado de *Conselhos do Meu Coração*, de Dudjom Rinpoche, publicado pela Shambhala em 2001. É um bom título, curto e direto.

A gente de modo geral pensa: Primeira Nobre Verdade, Segunda Nobre Verdade, as Quatro Nobres Verdades, Nobre Caminho de Oito Passos, por que de repente vamos dizer que a doutrina do Buda pode ser sintetizada nos ensinamentos dos seis bardos? Porque os bardos são os estados onde nós vemos as coisas de forma perturbada, ou seja, nossa realidade. Se nós olhamos as nossas realidades não mais como se existisse a natureza livre, as mandalas e o samsara, e agora eu estou dividindo o samsara em seis experiências... Isso é uma forma de dividir. Eu poderia dividir nos Três Mundos, nos Seis Reinos, poderia ir dividindo assim. Mas há essa forma muito apropriada dos seis bardos. Por exemplo, quando nós estamos praticando durante a vida, parece que aquilo é tudo, mas não é. Porque existe a vida comum, existe o sonho, existe a meditação, mas existe também o morrer, a passagem onde a pessoa começa a perder energia e se aproxima da morte, é inevitável.

Dudjom Rinpoche vai dizer “quando as preces de longa vida não funcionam mais, quando os remédios não funcionam mais, os médicos não têm mais o que fazer, então estamos nos aproximando da morte.” Esse é o período - não é instantâneo - onde a mente vê que aquilo vai acontecer, já está perturbada, as realidades mudam. Esse é o período do morrer.

Posteriormente a esse período, como a natureza da mente é livre, não passa por vida e morte, ela começa a experiência do bardo alucinado do Darmata. Ele é descrito assim porque a mente projeta imagens e vive a partir dessas imagens que ela vai projetando. Nesse sentido, é um bardo alucinatório, psicótico, parecido com a realidade como nós vivemos, que também é uma realidade psicótica. Mas aí especificamente não temos uma ancoragem dos sentidos físicos.

Na sequência temos o bardo do morrer, o bardo do pós-morte e o bardo do renascer, quando a consciência vislumbra no meio desse mundo psicótico, onírico, uma direção e vai seguir naquela direção. Na verdade, não temos apenas a experiência da vida. Eu acho completamente extraordinário que Dudjom Rinpoche dê os ensinamentos sobre os seis bardos e não apenas sobre o bardo da vida. É muito extraordinário! Por isso esse título: *A Visão Budista Sobre a Vida e Sobre a Morte*. A gente podia dizer sobre a vida, sobre a morte, e sobre a vida de novo. Então, *diz-se que toda doutrina do Buda poderia ser sintetizada no ensinamento* sobre a clarificação, percepção do aspecto iluminado e extraordinário de cada um *dos seis bardos*. Se nós praticarmos só o bardo da vida é insuficiente.

O Dharma do Buda é vasto e profundo e as muitas abordagens dos vários veículos e ciclos de ensinamentos abrangem uma inconcebível riqueza de instrução. Para aqueles que desejam atingir a cidadela primordial da condição de Buda no curso

de uma única vida humana, a prática desses ensinamentos é apresentada dentro da abordagem dos seis bardos.

É maravilhoso ele já estar trazendo isso. Dudjom Rinpoche é completamente direto. Acredito que muitos na Sanga têm essa aspiração. Neste tempo a gente não tem a sensação de que se aproxima de uma religião de tal forma que possamos ir vivendo no mundo, e que ela nos dê as bênçãos para a gente ir passando pelas várias fases e nós vamos vivendo e vamos criando os filhos e vamos andando, a nossa perspectiva não é essa. Essa visão é inerente à visão do Budismo também, de apoiar as famílias a andarem melhor no mundo etc, mas a visão Budista *mesmo* é essa de transcendência e atingir a liberação completa e clareza completa de tudo. Então, neste tempo, especialmente neste tempo de muitos problemas, tempos de degenerescência, quando os ensinamentos sobre a natureza da realidade assumem a preponderância, o ponto de atingir a liberação nesta única vida surge. Mas não se trata de a pessoa dizer: 'nessa vida eu quero atingir esse objetivo'. Se a pessoa tiver objetivos pessoais de atingir em uma única vida, não é uma motivação muito boa. Mas o fato é que, na medida que as pessoas vão praticando, elas sentem que alguma coisa está acontecendo, elas sentem que estão conseguindo entender pelo menos alguma coisa e elas aspiram não perder aquilo, aspiram efetivamente completar esse aspecto. Então porque elas veem que é possível e aspiram completar é que surge essa sensação de que elas querem viver isso nesta vida, não querem deixar isso para depois, entrar na confusão de novo, querem estabilizar, estabelecer uma clareza completa.

A prática desses ensinamentos é apresentada dentro dos seis bardos e está voltada a oferecer esse resultado final, com essa introdução de Dudjom Rinpoche. Ele diz:

O que é, portanto, um bardo? Um bardo é um estado...

Estado é alguma coisa que a gente entra e sai. Os samadis também são estados, não representam em si a liberação completa, são alguma coisa como uma posição de mente, uma visão de bolha, uma visão transitória da realidade onde surge nossa identidade e ali dentro nós temos uma sensação do que a gente deveria fazer, então a gente vai pra cá, vai pra lá, aquilo tudo fica claro, a nossa energia brota, os impulsos todos têm coerência com isso. Então, isso é um estado.

O bardo não é definido por um aspecto grosseiro, nem é aqui nem é lá, não é definido por uma coisa grosseira, é uma coisa sutil e ele é uma condição que nós acessamos e depois seguimos. É um estado intermediário, porque os estados, uma vez que não são fixos, são sempre precedidos de um e sucedidos por um outro, é assim. Isso é a nossa experiência de vida, estamos sempre em uma condição que foi precedida por outra e que vai ter uma sequência.

O que é, portanto, um bardo? É um estado que não é aqui nem lá. Por definição é algo que começa no meio, um estado intermediário.

Eu acho muito apropriado falar como estado intermediário. A noção de estado intermediário traz clara dentro de si a visão da transmigração. Uma vez que estamos em um processo de transmigração infundável, cada posição que estamos foi precedida por uma e vai ser sucedida por outra. Nesse sentido não estamos em algum lugar. Estamos em um estado intermediário dentro de um processo de transmigração infinita, enquanto temos a ausência da lucidez. Quando a lucidez vem, ela em si se torna a existência e nós deixamos de ser as identidades com aspectos que surgem por dentro dos bardos, passamos a ser a própria lucidez.

Os seis bardos são: (1) o bardo natural da presente vida; (2) o bardo alucinatório do sonho; (3) o bardo da absorção meditativa; (4) o bardo doloroso do

morreu; ou seja, a pessoa está viva e está morrendo (5) o bardo luminoso da realidade última; que é o bardo do Darmata e (6) o bardo cármico do ressurgimento.

O bardo natural da presente vida: estamos aqui [batendo no peito]. O bardo alucinatório do sonho, a gente não consegue ter um peito que bate porque está no sonho, o corpo de sonho não é o corpo sólido que nós temos. No bardo da absorção meditativa, podemos dizer 'eu estou aqui, meditando'. O bardo doloroso do morrer podemos dizer 'estou aqui, morrendo'. O bardo luminoso da realidade última já é sem o corpo, não tem esse corpo que bate e vê. E o bardo cármico do ressurgimento aí olhamos tudo, começa se desenhar esse corpo, essa identidade grosseira.

O bardo natural da presente vida cobre o período entre o nascimento e a morte. Nesse momento, portanto, todos estamos no bardo da presente vida. Como está presente nos ensinamentos: "Kyema!"

Espantoso, todos nós estamos aqui, no bardo da vida. A gente abre os olhos e vê, isso não é a vida, não é a realidade. Isso é o bardo da vida.

"Agora que estou no bardo da minha presente vida deixarei de ser preguiçoso".

Não sou eu que está dizendo. É o Dudjom Rinpoche. [risos] Ele está sugerindo que cada um olhe pra si e diga 'vou deixar de ser preguiçoso',

Esta é a nossa presente condição. Deveríamos pensar cuidadosamente e perguntar a nós mesmos quantos anos já passaram desde que nós nascemos e quantos anos mais ainda teremos. A vida é extremamente impermanente; ninguém escapará da morte. Enquanto estamos nesta situação, desperdiçamos nossa existência inutilmente, jogando fora nosso tempo com preguiça e distrações. E internet. A parte da internet não estava aqui, mas é claro que é. [risos] A vida segue seu curso e seu ímpeto eventualmente se exaure.

A gente vai seguindo e lá pelas tantas, vai ficando pesado.

Nesse ponto todas as atividades terminam e nada mais pode ser feito.

Esse é um ponto interessante. Eu acho que aqui já é uma dica de meditação. A gente deveria parar um pouquinho - quem está olhando os ensinamentos de forma ampla - para ver de onde vem o ímpeto da vida. A pessoa vai perceber. Ímpeto é uma forma também de descrever energia. A pessoa percebe de onde está vindo a energia e a pessoa vê que a energia se movimenta de acordo com olhos, ouvidos, nariz, língua e tato. De acordo com o que a gente vê, ouve, etc, a gente tem uma modulação de energia. Na verdade, essa modulação de energia é uma modulação cármica. Ela vem, não apenas de olhos, ouvidos, mas ela vem da bolha. Quando nós olhamos, ouvimos, etc., a gente não ouve apenas; a gente constrói a bolha e opera dentro da bolha e tem a sensação do que a gente ouve e vê, mas estamos ouvindo e vendo aquilo que a mente construiu como aparências. O ímpeto inclui a construção das aparências e a energia que vem do movimento disso. É como se a gente estivesse jogando um jogo de tabuleiro. A pessoa pensa que o ímpeto é o da jogada, mas não. A energia incluiu a construção do tabuleiro, das regras e da sensação de identidade da pessoa que quando ela olha a jogada que ela vai fazer, parece que é o ímpeto da jogada, mas tem a energia toda da construção de tudo aquilo. O que nos aprisiona no samsara não é o ímpeto da jogada, mas já é o panorama todo onde nós nos colocamos para viver e a jogada é apenas uma pequena alternativa por dentro disso. O ímpeto da vida, nós vamos de um tabuleiro para outro e a vida termina se esgotando porque não há um tabuleiro final, não há uma vitória final, não há uma identidade final dentro disso. Então a gente

simplesmente vai se esgotando dentro disso. Tem um momento em que essa energia cármica não consegue mais impulsionar o movimento.

Vocês olhem com cuidado o próprio corpo. O corpo se movimenta carmicamente, as células se movimentam carmicamente, tudo se movimenta carmicamente. De acordo com como eu me vejo dentro das bolhas, brota uma energia dentro do corpo para fazer a jogada correspondente àquilo que eu estou vendo. O corpo está associado às paisagens mentais diretamente. Em um sentido cármico, nós funcionamos a partir das paisagens e bolhas que servem de base para que as opções de movimento brilhem e brote uma energia correspondente. Só que essa energia brota nesse aspecto sutil e ela se filtra por dentro do próprio corpo. O corpo é uma apresentação clara da base condicionada onde nós estamos vivendo já há um bom tempo e junto com todas as células, com todos os órgãos. Tudo aquilo se movimenta nessa ligação. Mas há o tempo em que o próprio corpo já está desgastado. Mesmo que essa energia apareça, ela não tem mais o poder de explosão de fazer as coisas efetivamente acontecerem. Essa é a circunstância, esse é o problema, a morte vai se manifestar. É como se houvesse um acúmulo cármico de transformações até o ponto onde não é mais possível seguir.

Se a gente segue contemplando, segue olhando com cuidado, vemos que a própria energia que impulsiona as bolhas, impulsiona as identidades, etc. é a energia primordial, a energia que brota da base, completamente livre, não da base condicionada. Só tem uma fonte de energia, uma manifestação de energia. É essa! E ela se filtra por dentro das condições que são representadas pela base condicionada que é Alaya Vijnana, que é a mente fundamental.

A gente tem a mente primordial que é do bem [rindo] e tem a mente fundamental que é o conjunto de referenciais que a gente vai construindo e é ela que vai filtrar a energia que brota da base primordial, dando os significados e fazendo que aqui surja um templo, e que aqui em volta seja o CEBB. Se uma pessoa entra lá, alguém tem que correr para conversar. Como essa pessoa pode entrar aqui? Se a gente vê um animal, a gente diz 'como essa vaca está aqui? Não pode!' 'Renato vai lá e resolve isso!' [risos] 'Andi, tu conversou com eles? Como estão entrando aqui a essa hora? E sem máscara! Temos que tomar providências!' Essa sensação de realidade que produz nossos impulsos, isso tudo é o samsara e vem da mente condicionada.

Alguns anos atrás isso aqui era completamente diferente. Tinham outras pessoas morando aqui, elas faziam tudo diferente. Até era bom porque tinha uma passagem, tinha um *campingzinho* que dava para passar para lá e dava para tomar banho na lagoa aqui bem perto. Tinha umas vantagens. Aqui estava cheio de gansos. É assim! As realidades vão mudando, a bolha muda. O que sustenta a bolha? A bolha é sustentada pela visão construída e pela energia que brota da base primordial, mas essa base primordial se filtra no tecido esponjoso da base fundamental, que é condicionada, Alaya Vijnana, e a partir disso repentinamente brota e a gente tem uma sensação que aqui é o CEBB, aqui é o Templo, cada um tem um nome e sabe o que está fazendo, todos estão meditando muito. Esse é o ponto. Como a sensação de vida acontece. Logo, a energia de fato é a energia primordial e não a energia que brota por dentro das bolhas. Esse é o ponto.

O Buda já no Satipatana Sutta, Anapanasati Sutta vai nos convidar a, através dessa capacidade de *sati*, de ver as aparências, a ver a própria energia primordial se filtrando nessa sabedoria que contempla as aparências. Ele vai introduzir isso como o estado não condicionado, essa capacidade de ver. A Sabedoria Primordial vê. Quando ela vê, tem energia que está brotando livre das bolhas. Então, nós estamos indo nessa direção.

Aqui estamos dizendo *a vida segue seu curso e seu ímpeto eventualmente se exaure*. O ímpeto da vida condicionada brota da fonte primordial, mas vai andando por dentro das condições, e aí não é mais possível. O ímpeto da vida se exaure. Mas a energia primordial não se exaure.

Nesse ponto todas as atividades terminam e nada mais pode ser feito.

Aquele estado, aquela condição chega em um final. Por exemplo, hoje é sábado, amanhã tem a final do Campeonato Gaúcho e aquela energia vai se esgotar. É o fim. Eu acho que o Inter vai se esgotar, não vai mais ter como. Eu tenho uma visão totalmente neutra, não tem nenhum tipo de tendência. [risos]

O Buda, como Dudjom Rinpoche, diz:

Por isso se diz que [não] deveríamos evitar cair sob o domínio da indolência e distração.

Nós dentro da bolha, isso é distração, indolência. Nós seguimos por dentro da bolha, sem nenhuma visão de que deveríamos fazer qualquer outra coisa. Simplesmente vamos andando por ali e aquilo está bem, parece que enquanto o time vai ganhando está tudo bem. Vamos indo até o momento em que a energia está terminando e o que eu faço? Não entendi nada e agora o tempo se esgota e vou morrer. Vou para onde? O que vai acontecer? Como é?

Em lugar disso deveríamos praticar o Darma.

Darma é a palavra que se usa para objetos e situações. Praticar o Darma é ter clareza sobre objetos e situações. A gente transforma as aparências, que são darmas, em Darma, em lucidez. Deveríamos praticar lucidez.

Deveríamos praticar o Darma, que é a única coisa que pode nos ajudar no momento da morte. (e da vida) Apesar de sermos incapazes de praticar tudo (todas as instruções, visões) deveríamos praticar tanto quanto possível sabendo que o modo como vivemos agora pode exercer uma influência positiva nas condições da próxima vida.

Aqui Dudjom Rinpoche está nos ajudando. Ele está falando dentro do mundo onde nós sentimos que existimos, está falando para os seres que têm confusão. Esses seres pensam 'eu vivo hoje e amanhã eu vou viver uma outra vida'. Essas outras vidas se dão dentro do mesmo corpo. Então, esses ensinamentos são muito úteis. A gente vive uma vida aqui no Bacopari e daqui a pouco vai estar vivendo em outro lugar. Às vezes isso é repentino. É importante a gente entender isso. A prática do Darma, a prática da lucidez é a única coisa que pode efetivamente nos ajudar no momento das transições. O modo como vivemos agora pode exercer uma influência positiva no que vai ocorrer depois. A gente precisaria ter muito cuidado porque agora é um bom momento de gerar os méritos que vão nos favorecer nas vidas subsequentes, sejam elas quais forem, o tipo de vida que for.

Tanto quanto possível, portanto, deveríamos evitar mesmo uma única ação negativa.

Por exemplo, nunca deixar a comida queimar, muito menos no Saga Dawa [risos].

E nunca deveríamos perder a oportunidade de realizar mesmo que a menor ação positiva.

Claro, porque se a gente faz uma ação negativa e respalda aquilo, então isso se torna uma parte mais estável dos nossos referenciais e vamos ter a tendência de fazer isso de novo. Esse é o ponto. Isso é o que dá respaldo para as ações iradas, esse ensinamento eu ouvi do Chagdud Rinpoche, que tinha uma facilidade de dar

ensinamento irado. Ele não tinha nenhum problema com isso. Mas a gente precisa entender que ensinamento irado não é um soco no outro. Ensinamento irado é um ensinamento compassivo, porque é ensinamento compassivo irado. Se o outro segue do jeito que ele está seguindo, estabiliza as ações negativas. As ações negativas precisam ser interrompidas. Eu vi o Chagdud Rinpoche dizer que uma pessoa que tem habilidades em artes marciais pode fazer uma ação compassiva a partir do [gesto no bíceps] HO! Pois desse modo, ele pode impedir que o outro faça uma ação negativa, que é uma coisa muito benigna para a pessoa que estava fazendo a ação negativa. Uma vez que a pessoa faz a ação negativa e acha que tudo bem, aquilo é péssimo, é horrível. Então, se a gente puder interromper as ações negativas... A gente olha essas guerras, as pessoas estão fazendo muitas ações negativas, elas estão se matando, estão aspirando matar umas às outras, encontram um jeito. Essa visão faz as pessoas correrem para as ruas e declararem vitórias, achar que foi tudo muito bom, muito interessante. Todos os lados proclamam vitória, mas na verdade eles estão consolidando sensações de hostilidade e referenciais que vão eclodir em outras guerras, é inevitável isso. Esses referenciais são muito problemáticos, toda ação pacificadora, seja irada ou não, é uma ação que tenta romper essa lógica. Não deveríamos comemorar vitória, deveríamos sempre manter na mente como fazer para desmanchar o conjunto de condições que estão propiciando esse tipo de situação onde as pessoas se matam periodicamente.

Tanto quanto possível, portanto, deveríamos evitar mesmo uma única ação negativa e nunca deveríamos perder a oportunidade de realizar mesmo a menor ação positiva.

Quando estamos presos nas situações, nós achamos que a ação agressiva que a gente fez era a ação que devíamos fazer mesmo, que aquilo está justificado. A gente não se dá bem conta. É como... eu vou confessar aqui, acho que vocês não perceberam, eu acho que os jogos de futebol são interessantes [risos], essas emoções todas brotam ali dentro, é muito incrível. A pessoa é tomada por aquilo, ela vê a ação negativa. Aí vem o juiz e dá cartão amarelo, aí ele vem e dá um tapa no outro, outro cartão amarelo e cartão vermelho, como aconteceu para o jogador do Inter no último jogo. É aquilo, ele sai com cara de cachorro que está no lugar errado e se dá conta: "Como eu fiz isso? Agora na próxima partida eu não posso [jogar]!". E às vezes eles são muito agressivos. Eu lembro desse jogador do Grêmio, o Bolaños, que em um Grenal levou uma cotovelada e partiu o maxilar em dois lugares. Mas ele estava tão alucinado no meio do jogo que ele não viu que tinha partido e continuou o jogo com o maxilar partido. [risos] Quando chegou no intervalo da partida, decerto viu que estava com uma cara estranha [risos]. O queixo estava mole, passou meses assim, teve que colocar um fio por dentro, operar, nunca mais voltou direito, foi embora depois do Grêmio. No calor da coisa você tá matando ou morrendo. É um teatro da vida. A pessoa vive aquilo, é melhor viver dentro de um campo de futebol do que com uma metralhadora, com uma bomba na mão. A gente aprende, tenho a sensação que é só por isso. Chenrezig é que criou esses cenários todos, esses lugares teatrais para as pessoas viverem essas emoções e poderem amadurecer.

Uma vez que nada é garantido, diz-se que deveríamos nos conduzir de forma a nada termos para nos arrepender, mesmo que venhamos a morrer amanhã.

Esse é o primeiro bardo, o bardo da vida presente. Deveríamos cuidar muito as ações. Produzir ações positivas e evitar as ações negativas. Não ficar com nada que a gente diga "Bah, isso não ficou direito! Eu deveria ter feito tal coisa, tal outra coisa". Aí vem o bardo alucinatório do sonho, que é um bom lugar para praticar também.

O bardo do estado do sonho cobre o momento desde que adormecemos até o momento que acordamos na manhã seguinte. Esse período é semelhante à morte, a duração temporal é a única diferença.

É semelhante à morte. Dudjom Rinpoche que está dizendo, por quê? Porque é um bardo alucinado, pessoal. O corpo do bardo, estamos ali no meio do bardo, a gente tem a sensação de corpo, tem uma sensação que tem que fugir, tem ameaças, tem vitórias, tem impulsos de ação. A gente está completamente operando a partir do corpo e da bolha como ela aparece. É isso. No entanto, quando a gente acorda, se dá conta: aquilo foi um sonho. Ou às vezes dentro do sonho, que é melhor ainda. Isso que é prática, no meio do sonho diz "Bah, como estou sonhando isso? Que perigo, como? Estou ainda aflito e agora descobri uma região cármica. Ainda que o sonho seja passageiro..."

Eu vou dar a transmissão da ansiedade para vocês, é assim: "Ainda que o sonho seja passageiro, mas o fato que estou aqui aflito no meio desse sonho significa que tem um carma e esse carma não passa quando o sonho passar, ele segue lá e esse carma vai terminar fazendo com que eu encontre na vida, ou no sonho ou na morte, situações semelhantes e eu não sei como resolver. Aí como eu resolvo? Dorje Drölo me socorra, encontre alguma saída para isso!" Se a gente conseguir dizer "Dorje Drölo, Guru Rinpoche, por favor, clareza agora!" Quando vocês aspiram a isso no meio do sonho, [gesto e som de quebrar] aquilo se quebra e vocês... porque quando a gente aspira à lucidez, a mente que aspira à lucidez já não é a mente de sonho. Vocês entendem? Naquele momento, se vocês aspirarem verdadeiramente, vocês lupt!, vão para a mandala correspondente que vocês estão vendo. Porque ninguém no meio do sonho, enquanto está no sonho-sonho, aspira à liberação do sonho. Quando a pessoa aspira à liberação do sonho e pede para Guru Rinpoche, ela já está vendo o Guru Rinpoche, senão ela não pediria. Ela sente que tem uma sabedoria ali. Se ela persistir naquilo, sem eliminar o sonho, ela ilumina o sonho, ela clarifica totalmente. Então essa é nossa prática!

Mas por enquanto, da nossa prática temos só o aspecto alucinado do sonho [risos]. Está faltando a parte da sabedoria. Mas tudo bem. Estamos indo bem assim.

Esse período é semelhante à morte. A duração temporal é a única diferença. Ou seja, passa rápido. Durante o sono, as percepções de forma, som, cheiro, sabor e tato se deslocam para dentro de Alaya. Alaya Vijnana, da mente fundamental, a mente condicionada. Elas se deslocam nesse contato. Pode-se dizer que elas desmaiam para dentro de Alaya. De fato dormir é semelhante ao morrer.

Por que elas desmaiam? Porque quando a gente vai dormindo, a gente começa a se aproximar do sono e do sonho, as experiências de olhos, ouvidos, nariz, língua e tato vão se apagando, **essas sensoriais**, a operação dos órgãos de olhos, ouvidos, nariz, língua e tato, do órgão físico, grosseiro, elas se apagam. Isso é o desmaio. Porém, *elas se deslocam para o interior de Alaya*. Começamos a ver alguma coisa. O Grêmio entra em campo, o Inter já entra com a cara de perdedor. Isso já é o sonho [risos]. O Grêmio com a taça de Campeão Gaúcho já tá lá assim.

Não tem substancialidade nenhuma, mas começa esse tipo de visão, e quando essa visão surge, a originação dependente surge rápido, porque a gente, tão pronto oferece uma visão, aí já por originação dependente, por luminosidade da mente, vai produzindo outras imagens que servem de base para outras imagens e aquilo vai se enfileirando. Isso é originação dependente. Nada daquilo tem base, mas como eu crio alguma coisa e uso aquilo que eu criei como base para a criação seguinte, as imagens se enfileiram. Isso é o sonho. Eu sei que para vocês é difícil, mas tem praticantes menos desenvolvidos que a Sanga toda aqui que quando eles sentam, fecham os olhos e começam a sonhar, aí vem uma imagem e outras imagens e outras imagens. [risos] Quando vocês estão eventualmente em uma circunstância dessas aí, vocês observem

que uma imagem que surge serve de base para a imagem seguinte, é isso. Aí vocês assinem embaixo "originação dependente". Façam um *print screen*, imprimam e guardem. Podia fazer um *print screen* do sonho, ficava bom! No meio do sonho um *print screen*. Não quero esquecer isso. Falta isso, mas nós vamos resolver esse problema, falta isso. [risos]

Essas percepções de forma, som, cheiro, sabor, tato e contato se deslocam pelo interior de alaya. Pode-se dizer que elas desmaiam para dentro de Alaya. Porque o aspecto grosseiro desaparece. Esse é o desmaio. Dormir é semelhante a morrer. Porque os órgãos físicos deixam de operar. No início os sonhos não aparecem, há apenas uma escuridão densa enquanto a pessoa afunda-se inconsciente em Alaya.

Quando a pessoa começa a dormir, tem esse desmaio que é bem semelhante à morte, mas ali dentro faltam os estímulos de olhos, ouvidos, nariz, língua e tato para a operação da mente. A mente tem uma ausência de estímulo, esse é o período não consciente do sonho. Mas é um período que não é esse aspecto escuro da mente, o aspecto de ausência de contato sensorial, ele não é Darmata ainda - tá certo que ele é Darmata, no fim tudo é Darmata - mas ele é um afundamento por dentro da bolha. Se eventualmente a pessoa abre o olho, ela está na bolha original, ela não está na experiência da natureza primordial, ela adormece dentro das experiências das bolhas, dentro do mundo condicionado, adormece em Alaya.

...há apenas uma escuridão densa enquanto a pessoa afunda-se inconsciente em Alaya.

Depois os padrões de apego e percepção ressurgem estimulados pela energia cármica da ignorância.

Porque a operação comum grosseira da nossa mente é acompanhada, ela é um ornamento da operação sutil da mente, elas vão operando sempre juntas. Nesse momento, a operação grosseira não pode mais surgir, mas aí a operação sutil da mente começa a operar.

Quem medita por um período muito longo, começa a fazer retiros por períodos longos, ou mais longos, a pessoa começa a ver mais o aspecto sutil que o aspecto grosseiro, o aspecto sutil começa a ficar preponderante. Eventualmente as impressões que brotam dentro da meditação começam a fluir em direção ao ambiente grosseiro e se a pessoa não tem clareza ainda, clareza efetiva da vacuidade, pode ser que ela dê um sentido denso às visões que surgirem por dentro da meditação. Isso vai produzir os nyam, que são experiências de alteração do sentido de realidade grosseira também. Esses nyam estão descritos claramente por Dudjom Lingpa e eles são considerados como processos de passagem dentro da prática de Shamata. Se a pessoa não tiver uma compreensão sólida da vacuidade, ela pode ficar presa dentro dos nyam.

Os padrões de apego e percepção ressurgem estimulados pela energia cármica da ignorância.

A ignorância, como ela é colocada aqui? Não é que a pessoa, enfim, devia ter estudado mais, estudou menos, então está presa na ignorância, não é isso. A ignorância aqui é a dualidade, é a sensação de que existe um mundo que é separado da própria mente, é a não percepção de que existe um aspecto luminoso de construção, a mente construindo as aparências e aquilo que a gente chama de mente é só um detalhe de como a gente se comporta por dentro do tabuleiro do jogo. A ignorância não vê que o jogo inteiro e a identidade do jogador, tudo aquilo é construído, com tabuleiro, com as opções, tudo. Isso é a ignorância, ou seja, não perceber isso. A pessoa estava fixada apenas na jogada que ela faz, o que ela ganha fazendo isso ou aquilo. Mas existe um

conjunto de operações mentais que estão operando, vivas, estão em transformação e não são vistas, ou são vistas como se fossem um mundo externo.

Como resultado disso, da ignorância, os objetos dos sentidos, forma, som, cheiro, sabor e contato manifestam-se novamente no estado de sonho.

A pessoa está no sonho e aquilo aparece de novo, porque é o aspecto sutil que está sempre acompanhando o aspecto grosseiro, ele está ali. Por exemplo, se eu fechar os olhos, eu vejo o templo. Se mostrarem uma foto, eu reconheço. Como eu vou reconhecer na foto se aquilo é papel e toner? Porque a foto é um espelho que reflete o aspecto sutil que está presente quando eu olho o aspecto grosseiro. Quando eu mudo o aspecto grosseiro, o aspecto sutil não muda. Olhando um rabisco, eu vejo o templo. Se a gente fizer um desenho de cada um aqui dentro, quando a gente olha o desenho... Tá aí, é o Renato, é a Andi! Mas não é, porque aquilo é um traço. Aquele traço grosseiro é um dedo apontando para o aspecto sutil. Nós imediatamente vivemos a experiência sutil correspondente, a experiência sutil é a experiência grosseira, enganosa. É um filme, é um rádio de onde a gente está ouvindo aquele som e associa às pessoas, associa a tudo. Por isso a comunicação pode ocorrer. Porque ela comunica com o aspecto sutil. Eu não preciso do aspecto grosseiro real. Se tivesse esse mundo virtual como estamos vivendo aqui, o Buda ia se deliciar, pois temos muitos exemplos desses aspectos sutis.

Como resultado, os objetos dos sentidos (forma, som, cheiro, sabor e tato) manifestam-se novamente no estado de sonho. Essas aparências, esses objetos de sonho não estão naturalmente presentes dentro de nós.

Mas aí estão onde? Dudjom Rinpoche está dizendo: isso aqui não é o cérebro. Isso aqui não são os miolos. Ele vai dizer que isso é Alaya Vijnana. Ele vai dizer que isso é Darmata. Isso não é o cérebro.

Por outro lado, a consciência não se envolve em direção a coisas externas. Ela se mantém dentro e suas percepções são imaginárias e deludidas.

Tudo isso que ocorre, ocorre dentro da mente. Essa mente, que cada vez vai ficando maior. A gente vai descobrindo que a mente não é individual, ela não está dentro do corpo, ela não está no estado acordado, ela está incessantemente presente nos vários bardos. Bardos são circunstâncias específicas de operação da mente. Essa mente está incessantemente presente, além do tempo.

Essa é a razão de chamarmos esse estado de bardo alucinatório. No estado de sonho noturno a percepção está sujeita à delusão. (Ou seja, ela está associada à sensação de que vê isso e vê aquilo e tem um ambiente). A percepção está sujeita à delusão do mesmo modo que durante o dia. Apenas que nesse estado de sonho noturno, a consciência vagueia através das formas, sons, cheiros, sabores e contatos - e vagueia também por todas as percepções experimentadas durante o estado acordado, apenas que agora elas são ainda mais alucinadas.

Durante o estado acordado, elas já são alucinadas, mas agora [no sonho] sem a ancoragem do aspecto grosseiro, tão pronto a pessoa imagina alguma coisa, ela já está lá e começa a produzir. Como que ela já está lá? Porque ela imaginou, aquilo é o primeiro ponto. Isso se torna base para o pensamento seguinte, origem dependente. Aquilo vai indo, por isso que a gente tem esse poder extraordinário durante o bardo do sonho e também no bardo da morte, que é ver que quando a coisa não está boa a gente diz "Guru Rinpoche, por favor!" Quando a gente diz "Guru Rinpoche, por favor!", nós já estamos fora daquela bolha propriamente. Se mantivermos os olhos em Guru Rinpoche

e pedirmos "Por favor, clarifique isso. O que é isso? Como é isso? Isso não é sólido, mas eu vejo como sólido, como é isso?" Nesse momento mesmo, nós já não estamos no sonho. A gente já está com outra visão a partir da qual começamos a dar outra sequência. Estamos invocando uma mente livre e quando estamos ali dentro invocando a mente livre, a mente livre se manifesta também luminosamente. Essa é a prática que a gente faz durante o sonho, durante a morte também e durante a vida. Por exemplo, o Inter faz um gol, faz dois gols, faz cinco gols e ganha do Grêmio, a gente diz: 'Isso não, isso é tudo ilusório, isso não tem um sentido. Guru Rinpoche, como eu faço para escapar desse sofrimento atroz que eu sei que é ilusório? Tudo isso é ilusório, campeonato não importa, nada disso importa.' Pronto, estou liberado até o próximo campeonato.

Apenas que neste estado de sonho noturno a consciência vagueia através das formas, sons, cheiros, sabores e contato e vagueia também por todas as percepções experimentadas durante o estado acordado, apenas que agora elas são ainda mais alucinadas.

Mais alucinadas porque nós temos agora isso: a gente sai de um lugar, vai para outro lugar, anda para cá, anda para lá. Quando nós estamos dentro da operação dos sentidos grosseiros, a gente também está em um estado igualmente alucinado, mas a gente tem uma sensação de estar num lugar. Assim, se a mente vagueia, daqui a pouco a gente volta. 'Agora estou aqui, agora tenho que limpar panela, tenho que resolver as coisas.' Tem alguma coisa objetiva para ancorar.

Quando a pessoa adormecida sonha, vê apenas delusões e fantasias.

Está certo que a pessoa acordada também vê apenas delusões e fantasias, mas ela tem um sentido mais grosseiro que dá uma ancoragem. Dudjom Rinpoche diz:

Os ensinamentos. (Ele não precisava dizer 'os ensinamentos' [como quem vê] de fora. Ele vê isso direto). De fato os ensinamentos [do Buda] dizem que nós mesmos somos como ilusões e sonhos. Naturalmente pensamos que um sonho é algo irreal quando comparado com a vida do estado acordado, a qual pensamos verdadeira. Para os Budas, entretanto, os sonhos e as percepções da vida estão em pé de igualdade.

Ou seja, nós estamos em estados alucinados, sejam eles quais forem.

Nenhuma delas corresponde à realidade.

Para nós é um pouco estranho. 'Eu estou aqui no Bacopari. Como que não é realidade? Mas se a pessoa disser 'isso é a realidade', ela vai ganhar um zero na prova.

Ambas são falsas, impermanentes, flutuantes e enganadoras, nada mais do que isso. Se olharmos para todas as coisas que já fizemos e experimentamos, desde o tempo de nosso nascimento até o momento presente, onde estão elas? Nada há [nada] para ser encontrado, tudo se foi, tudo está em fluxo constante.

Eu acho que uma coisa um pouco impactante é ver essas fotografias antigas. Tu olhas Porto Alegre no início do século, a enchente de 1941. Aí quando tu olhas aquele povo todo lá, todos morreram, estão todos mortos. Encontramos as colunas, os prédios, mas as pessoas todas morreram. Quando as pessoas estão vivendo aquilo, estão com uma cara que estão ali eternamente. É super rápido tudo.

Se olharmos para as coisas que já fizemos e experimentamos desde o tempo do nosso nascimento até o momento presente, onde elas estão? Não há nada a ser encontrado, tudo se foi, tudo está em fluxo constante. Isso é obviamente verdadeiro, mas é algo que habitualmente nos escapa.

Por quê? Porque quando operamos com a bolha, a gente não inclui a impermanência, a gente toma aquilo como base para criar uma outra coisa que toma por base para criar outra. Se a gente não tomar por base, como a gente vai funcionar com a origem dependente? Quando a gente toma por base, fixamos aquilo, mas aquilo não é fixável, aquilo é impermanente.

Tudo está em fluxo constante. Isso é obviamente verdadeiro, mas é algo que habitualmente nos escapa.

Acho que dá até para botar uma musiquinha.[cantarolando] Tudo se foi, tudo está em fluxo constante, isso é obviamente verdadeiro... [risos] Isso aqui dava um samba, isso aqui é uma letra maravilhosa.

Nós constantemente nos relacionamos com as nossas percepções como se fossem realidades permanentes pensando: 'isto sou eu, isto é meu'. [Isso aqui é letra de música, pessoal.] Mas os ensinamentos nos falam que isso tudo é um erro e esse erro é o que verdadeiramente nos leva a vaguear em Samsara. [Quem faz umas músicas assim é a Tatá. Pega isso aqui, Dudjom Rinpoche, a letra e tu faz a música.] Os ensinamentos nos falam que isso tudo é um erro e esse erro é o que verdadeiramente nos leva a vaguear em Samsara. [Isso seria o estribilho, a gente repete várias vezes. Vai ser cantado no Carnaval pós-Covid, bloco do CEBB, Pai que Mais Sambava. (risos)]

Venha o que vier, é justo com nossas percepções alucinadas de sonhos que temos que trabalhar.

Isso é um ensinamento Vajrayana, ensinamento da Grande Perfeição direto, ou seja, a gente vai trabalhar com o quê? A gente não vai pegar o sonho e empurrar para o lado. Não. A gente vai pegar o sonho mesmo e trabalhar dentro dele e clarificar. Não é que a gente vai tirar o que não é do bem. A gente vai pegar aquilo mesmo e vai clarificando. Isso é maravilhoso!

Khenpo Sodargye Rinpoche, nos ensinamentos do Surangama, ele está dizendo que isso caracteriza os Tantras. Não são os Sutras, são os Tantras. Eles ensinam como a gente aproveita a experiência ilusória mesma como o Dharma. A gente transforma aquilo em um Dharma.

Venha o que vier, é justo com as nossas percepções alucinadas de sonho que temos que trabalhar. Durante o dia deveríamos rezar para o Lama e para as Três Joias e à noite deveríamos nos esforçar para reconhecer nossos sonhos como alucinações que são. Deveríamos ser capazes de transformar nossos sonhos, precisamos praticar o Dharma mesmo quando dormindo.

Uma ideia: eu estava vendo a goteira que tem ali. Daria para dormir debaixo da goteira. Vai pingando, a pessoa vai acordando e vai praticando o Dharma.

Necessitamos ganhar essa habilidade porque, se tivermos sucesso, seremos capazes de reconhecer a unidade das percepções do estado acordado com as percepções dos sonhos sem encontrar distinções entre elas... [Entre o sonho e o estado acordado]. ...e nossa prática se tornará muito mais profunda. Os ensinamentos

especificam que essa prática é um modo extremamente efetivo de lidar com a experiência de impermanência e igualmente com todos os outros obstáculos.

Ou seja, a gente vai, durante a vida, reconhecendo as coisas e vai localizando a condição de sonho, a bolha, como aquilo se monta, como aquilo vira real, como a gente só tem poucas opções para se mover e ainda assim estalamos os dedos e os campeonatos de futebol não importam. Nada disso importa, pessoal! Realmente. A gente é capaz de ver o estado acordado grosseiro como uma experiência lúcida, a gente vê o aspecto lúcido disso e aí nós temos uma liberdade. Porque estamos vindo de uma forma muito mais ampla, temos liberdade com relação a isso.

Aí vem o terceiro, o bardo da absorção meditativa. Por que ele vai ser chamado de bardo? Porque quando a gente senta para meditar, está interrompendo a operação comum, tanto do sonho como do estado acordado comum, grosseiro. É algo que tem um início, tem um meio e tem um fim, então é um bardo.

O bardo da absorção meditativa pode ser descrito como o período de tempo em que passamos no equilíbrio meditativo. Termina quando saímos desse estado. Chama-se bardo porque não é semelhante a nossa torrente de pensamentos deludidos e nem é semelhante à percepção fenomênica como experimentada no curso da vida. [ou seja, a percepção fenomênica grosseira] É um período de estabilidade meditativa, um estado de concentração tão fresco e impoluto como o céu. [estamos botando força na nossa prática aqui, ele está aqui introduzindo esta prática aberta onde a mente não tem nenhuma tarefa, ela está aberta no espaço] É como o oceano imóvel no qual não há ondas. É impossível permanecer nesse estado quando a mente está cheia de pensamentos, [os pensamentos seriam justamente o oposto] (apropriadamente comparados a um bando de ladrões).

Por que os pensamentos são um bando de ladrões? Porque tão pronto surge um pensamento, ele rouba nossa atenção e aí nós começamos a construir realidades, construir imagens a partir daqueles pensamentos. Eles nos roubam. Um passou ali e nos roubou. Aí estamos indo, daqui a pouco aparece outro e puf! nos rouba. É isso.

...ou mesmo quando se está ocupado com correntes mentais, subconscientes mais sutis, misturadas e compactadas umas com as outras como os fios de um tecido.

Aqui ele está descrevendo o aspecto sutil da mente, de Alaya. Nós começamos a nos deslocar por dentro de sensações que conectam para cá ou para lá e a gente começa a ficar preso dentro daquilo.

A meditação estável não é possível nessas circunstâncias. Os ensinamentos dizem que os meditantes não deveriam cair sob o domínio dos seus pensamentos que são comparados a ladrões. Deveriam, em lugar disso, manter uma diligência imperturbável, profunda e poderosa com a qual podem evitar que sua concentração se desfaça.

Então é isso! Nós vamos praticando a meditação, tem um nível de esforço para que a gente não se perca. Isso é meditação com esforço que ele está dizendo. Porque existe a meditação sem esforço.

O bardo do sonho e o bardo da absorção meditativa são subdivisões do bardo da vida presente. O bardo da vida presente naturalmente inclui nossa prática [prática espiritual] Mesmo que seja intermitente, é necessariamente realizada dentro da abordagem de nossa existência presente. É apenas aqui que podemos [conduzir os sentidos grosseiros desse modo e] meditar.

Aí vem bardo do morrer. Ele vai chamar de *o doloroso bardo do morrer*.

É perfeitamente possível que de um dia para outro venhamos a descobrir que estamos sofrendo de uma doença fatal. Quando todas as cerimônias e preces de longa vida comprovarem-se inefetivas e a morte for certa finalmente virá a clareza de que nada do que fizemos na vida foi de algum uso efetivo, deixaremos tudo para trás.

Essa é a sensação. De repente a pessoa tem uma doença fatal, ela não pensa: onde vou deixar o carro, o meu celular aonde vai, minhas anotações. Ela vai pufff! Rapidamente todo aquele conjunto de circunstâncias das bolhas usuais do Samsara, aquilo perde o sentido *mesmo*. A pessoa vai lutar pela respiração a cada respiração. A pessoa vê a realidade: eu estou aqui, e tudo que foi feito antes perde a energia. Mesmo que haja alguma lembrança, não há energia associada a essa lembrança. Porque a pessoa está com a energia totalmente focada em outra circunstância. Aquilo não tem nem tristeza. Só tem abandono. É como se fosse uma condição de sonho que tivesse passado. Como a gente lembrando coisas da nossa própria vida, acordados aqui. 'Ah, isso não tem importância nenhuma!' E nós nos aproximamos da morte e de repente todas as circunstâncias ao redor, todas as secções de Alaya Vijnana, tudo aquilo perde o sentido denso.

Finalmente virá a clareza de que nada do que fizemos na vida foi de algum uso efetivo. Deixaremos tudo para trás. Mesmo que tenhamos uma pilha de riquezas tão elevada como o Monte Meru, não poderemos levá-la conosco, nem mesmo uma agulha e linha. Chegou a hora de ir. Mesmo esse corpo que amamos tanto será abandonado, o que poderemos levar conosco? Apenas nosso carma positivo e negativo. As ações que acumulamos serão nossas únicas companhias.

Como é que isso se dá? As coisas que a gente acumulou se perdem, mas nós estamos agora nos movendo por dentro das marcas mentais. Essas marcas mentais vão surgir como o tecido, como o tabuleiro do jogo. Eu montei aquele tabuleiro do jogo, então eu tenho aquele conjunto de marcas mentais. Se diz que, quando nós nos aproximamos da morte, a gente destila essas marcas mentais como o ponto mais importante. Essas marcas podem ser sofrimento, raiva, medo. Pode ser alegria, felicidade, devoção. A mente agora não está focando as propriedades, as coisas de olhos, ouvidos, nariz, língua e tato. Ela está olhando esses referenciais que são aquilo em que ela se ancora. Tem pessoas que morrem no meio das batalhas, elas morrem com raiva e elas aspiram ter mais raiva ainda e que a raiva seja efetiva nas próximas vidas. Isso é o carma negativo. Outras pessoas, no meio de suas aflições vão dizer: 'agora que isso tudo cesse, que a paz seja possível! Eu desisto disso! Agora estou olhando de forma elevada.' Isso seria um carma positivo. Essas marcas são intensas. Os tibetanos, na medicina tibetana, dizem que, quando a pessoa se aproxima da morte, ela tem um pouco uma sensação de derrota. Ela tende a se fixar em algumas coisas. Esses aspectos que ela se fixa vão ser o início do renascimento depois. A gente deveria ter muito cuidado mesmo. O aspecto sutil que é o panorama, a base, a bolha onde a pessoa está morrendo. Se ela fixar, essa bolha se torna o ponto de partida para as vidas subsequentes. A gente não leva nada, leva o carma positivo e negativo na forma da bolha de realidade que é o nível sutil que não desaba quando nós morremos.

As ações que acumulamos serão nossas únicas companhias.

As ações que acumulamos no sentido sutil. O que significa 'nós' no meio disso? O que é esse ser que segue? É o mesmo que está durante a vida, no sentido de que é a mente consciente operando pela originação dependente, é o impulso, a energia que flui da natureza primordial e opera por dentro dos condicionamentos, produzindo as imagens que vão se suceder umas às outras por originação dependente. Essa própria

consciência olha para esse processo e aí ela define essa identidade. Isso já seria a sétima consciência dentre as oito. Tudo referido à oitava, que é Alaya Vijnana. Mas como olhos, ouvidos, nariz, língua e tato são sutis, então elas atravessam junto em um nível sutil, sempre referidas a Alaya Vijnana. Como tem esse filtro operando, ele serve de base. Quando essa mente olha para si mesma, ela designa a identidade: 'eu existo'. 'Eu existo' é a secção do filtro que se vê operando.

As ações que acumulamos [surgem como esses referenciais], são as nossas únicas companhias. Entretanto vamos supor que colocamos as instruções em prática e treinamos a transferência de consciência. Se tivermos ganho, proficiência [ou seja, habilidade] e se pudermos morrer sem um traço de remorso [a pessoa olha aquilo: 'uau! tudo movimento luminoso criando realidades e as identidades surgindo e cessando. Que processo ilusório incrível! Eu não sou isso!'. Quando a pessoa diz 'eu não sou isso', está dissolvido o carma correspondente e o remorso cessa. Então] se tivermos ganho proficiência e pudermos morrer sem um traço de remorso, teremos feito realmente um grande favor a nós mesmos. Uma pessoa que diz: 'irei para tal ou qual terra pura de Buda', e de fato vai, é um praticante perfeito.

Melhor treinar durante a vida. Aqui a gente faz o voto de Terra Pura a cada lua cheia, que é mais ou menos isto: reconhecer o ambiente como Terra Pura. Isso significa que nós estamos em Terra Pura.

Uma pessoa que diz: 'irei para tal ou qual terra pura de Buda', e de fato vai, é um praticante perfeito. Olhemos isto de frente: praticamos o Dharma porque o necessitaremos no momento da morte. Essa é a razão pela qual os ensinamentos enfatizam a importância de compreender o que acontece quando morremos.

Nós podemos morrer em vida sem perder o corpo. Isso significa nós cessarmos a identidade. Mas como, de um modo geral, isso tem a dificuldade inerente, a gente pode aproveitar o momento da morte. No momento da morte não há como evitar isso. As identidades vão sucumbir. Elas são arrastadas pelo processo da impermanência, não tem como. Mas eu acho muito útil, centralmente útil que a gente pratique no bardo da vida, ou seja, a gente vai ver nossas próprias identidades desaparecendo. Portanto elas são ilusórias, sustentam por um tempo e cessam. É fácil de ver isso. E junto com as identidades, as bolhas inteiras vão. Isso é um ensinamento que está lá nos Oito Pontos do Prajnaparamita. Porque isso realmente ajuda. É a prática de compreender a morte durante a vida. A gente não precisa esperar a morte grosseira para se dar conta disso.

Tem muitos exemplos. Mesmo quem está aqui no Bacopari agora, cada um veio de algum lugar. Esse lugar onde a gente estava, a gente meio que morreu. Ainda que a gente tenha a lembrança, aquilo não está operando e talvez não opere de novo. É como um jovem que sai de casa para ir para a universidade na capital. Ele pensa que ele segue morando naquela casa e está indo para capital por um tempo. Mas ele não volta mais. A vida dele dali segue por originação dependente a partir das experiências que ele está tendo e vai criando outras experiências e vai indo. Aquilo não fecha num loop e retorna para a casa da mamãe. Só em períodos de pandemia, perdeu o emprego. Mas tá lá já querendo seguir em outra direção. Ele não é mais o mesmo. É melhor que os papais e mamãe entendam.

Esse é o ponto. A vida não volta ao mesmo ponto. O rio não volta ao mesmo ponto, não volta. O rio vai indo e vai indo, ele dá tantas voltas. Por que ele não faz uma volta e de repente está correndo de novo? Ele não passa duas vezes no mesmo lugar. As nossas vidas vão seguindo desse modo. Aí nós praticamos durante a vida, nós nos damos conta do aspecto ilusório. Cada secção que a gente está vivendo, aquilo vai passando como a água que vai passando pelo curso do rio, ela vai embora.

Vamos supor que colocamos as instruções em prática e treinamos a transferência de consciência.

Aqui quando estamos olhando a realidade Vajra a gente não diz 'vou fazer a transferência de consciência para a mandala Vajra'. A gente diz 'fui!'. Nós estamos olhando e já estamos vendo. Essa percepção e clareza mudam o jeito pelo qual nossa energia opera e mudam as percepções que nós temos de origem dependente. Esse é o processo. Essa é a efetividade da prática durante a vida. A gente pode efetivamente produzir isso.

Aqui Dudjom Rinpoche diz *uma pessoa que fala: 'irei para tal ou qual terra pura de Buda' e de fato vai é um praticante perfeito*. Ele tem a clareza da liberdade natural da mente, da luminosidade como as coisas surgem. *Olhemos isso de frente: praticamos o Dharma porque o necessitaremos no momento da morte*. Aí eu colocaria a morte como o que se dá durante a vida. Nossas identidades morrem, nós precisamos ter essa clareza. *Essa é a razão pela qual os ensinamentos enfatizam a importância de compreender o que acontece quando morremos*. E também como passamos por cada um dos bardos: o bardo do sonho, da meditação, etc. Aí também tem mortes e vidas em cada bardo.

Diz-se que mesmo para uma pessoa comum, o momento da morte é crucial. É o momento quando deveríamos rezar ao Lama e às Três Joias.

Por que isso é efetivo? Porque se a pessoa conseguiu ver as Três Joias inseparáveis do Guru, se uma pessoa consegue ver Guru Rinpoche, o Buda Sakyamuni, isso é muito extraordinário! Por quê? Porque ninguém vê isso sem estar fora da bolha. A pessoa vê isso dentro de uma Terra Pura de algum modo. Então, quando a pessoa é capaz de lembrar e rezar às Três Joias e rezar ao Guru, isso instantaneamente produz o deslocamento da mente para aquela Terra Pura correspondente. Então é muito importante isso. Se para ouvir os ensinamentos já seria adequado a gente estar em uma Terra Pura, na hora de morrer é crucial. Se a gente está dentro do samsara e ouve os ensinamentos, eles têm pouca repercussão. Porque o samsara tem o poder de neutralizar as visões. Quando estamos nos aproximando da morte, se a gente tiver por dentro das bolhas do samsara aí que a sensação de morte e de desgraça vem mesmo. Este é um momento crucial.

É o momento quando deveríamos rezar ao Guru e às Três Joias. Deveríamos cortar todas as amarras que nos atam as nossas posses, nossa casa e tudo mais, pois isso é o que nos puxa. Deveríamos também fazer oferendas de nossas posses às Três Joias, rezando para que não tenhamos que passar por uma morte dolorosa e difícil e sofrer após nos reinos inferiores

Isso seria muito extraordinário, a pessoa, quando olha suas posses, olha sempre dentro do bardo e das bolhas. Se a pessoa conseguiu olhar fora dos bardos e das bolhas, portanto, fora do samsara, nesse momento ela está praticando a visão elevada dentro do mundo condicionado. Ela ainda vê o mundo condicionado, mas está praticando a visão elevada. Ela está dentro das Mandalas. Todo gesto que ela fizer ali dentro, ela solidifica a própria experiência. As oferendas que ela fizer de suas posses nessa condição são consideradas algo muito favorável e isso não é um processo assim: a pessoa faz isso e alguém contabiliza, depois que entrar em algum lugar então estão liberadas as bênçãos. Não é assim. A mente, no momento, não precisa nem fazer alguma doação concreta. A pessoa pode simplesmente aspirar que tudo sobre o que ela teve domínio, que aquilo passe a ser de benefício para todos os seres a todo o tempo. Só isso. Eventualmente isso ainda é melhor, porque a pessoa vai dizer: 'eu não tenho mais domínio sobre as coisas, elas são o que são, eu aspiro que elas beneficiem

os seres em todas as direções, na verdade eu nunca tive isso'. Quando a pessoa olha assim, ela se livra dessas posses e ela tem uma visão Vajra da realidade, ela se sente totalmente apoiada pelos budas porque ela está imediatamente em uma Terra Pura, só por ter esses pensamentos. As Terras Puras não são mundos concretos, elas são mundos sutis.

Deveríamos cortar todas as amarras que nos atam as nossas posses, nossa casa e tudo mais. [Vamos colocar nas regiões de apego, as relações também. Marido, filhos, pai, mãe, cargo, posições, reconhecimento, então a pessoa oferece tudo.] *Pois isso é o que nos puxa,* [que nos prende. O que significa prender? Quando a gente olha isso, se isso tem energia, isso se torna base para uma construção subsequente da origem dependente, então quando a energia se manifesta e produz outras imagens que tem energia e outras imagens que tem energia, estamos presos, isso que chama puxar carmicamente.]

Deveríamos também fazer oferendas de nossas posses às Três Joias, rezando. [ou seja, em benefícios a todos os seres. Isso a gente pode fazer em vida. Não precisa transferir nada. 'Que tudo que eu tenho, em todas as direções, que isso seja de benefício efetivo de todos os seres'] *para que não tenhamos que passar por uma morte dolorosa e difícil e sofrer após nos reinos inferiores. Se tivermos treinado suficientemente na transferência de consciência e formos capazes de aplicar essa técnica quando o momento da morte chegar, e então transferir com sucesso nossa consciência, essa é a melhor situação entre todas.*

Aqui é um ponto delicado. Se a pessoa tem essa aspiração, melhor treinar durante a vida. Ela vê isso acontecer efetivamente. Não é uma coisa mágica e eu já estou em outro plano. A visão mesma muda completamente.

Se não pudermos fazer isso no momento da morte. [a pessoa durante a vida não conseguiu, na hora da morte não conseguiu] *talvez um Lama ou algum de nossos irmãos e irmãs Vajra que esteja conosco e saiba como isso é feito possa fazer a transferência de consciência por nós.*

Aqui é essencialmente isto: qualquer praticante que tenha essa habilidade pode visualizar a Terra Pura de Amitaba, a Terra Pura do Buda da Medicina, a Terra Pura do Prajnaparamita, a Mandala Vajra, a Mandala de Arya Tara. Pode visualizar efetivamente e reconhecer tudo isso como manifestação efetiva. Como as mentes não se separam, as mentes individuais são a grande mente, no momento que nós praticamos isso, de algum modo, os seres que estão morrendo eles veem. Isso significa que a gente os visualiza desse lugar. Visualizá-los assim é nós mesmos termos essa visão e lembrarmos deles.

A consciência devia ser transferida para uma Terra Pura tão logo a respiração se interrompa, de qualquer modo é importante planejar isso e ficarmos prontos para o momento crucial quando o momento crucial chegar e não termos necessidade de ficar com medo, não é necessário lembrar que a preparação tem que ser feita agora durante o Bardo da vida presente.

Isso significa que temos que fazer prática. Eu acho isso muito comovente e fico tocado em ver [que] o Bruno Covas, Prefeito de São Paulo, morreu, lutou contra o câncer, trabalhou até o último momento, fiquei comovido. Ele tinha uma liderança ajudando as pessoas e ajudando através da administração dele a lidar com a pandemia, ele estava lá e ele morreu, é muito comovente. Assim é a morte, ela simplesmente chega.

