

#29 O Que é a Contemplação – RI 2020

Lama Padma Samten

<Bacupari, 22/08 a 30/08>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #29

Revisão: Sandra Knoll, 22/06/2023

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.

O que é a contemplação

A contemplação é um tema recorrente aqui dentro de tudo o que estamos fazendo. Quando nós olhamos a primeira motivação, aquilo não é uma teoria. Nós deveríamos imediatamente ver se faz sentido para nós o caminho ou não, precisamos contemplar isso. Contemplar inclui essa nossa capacidade de examinar se as coisas fazem ou não fazem sentido. Depois, seguiremos pelos vários passos e iremos nos aproximar da primeira nobre verdade, por exemplo. A verdade sobre o sofrimento, sobre a impermanência, no qual o sofrimento é descrito. Precisamos contemplar sobre isto. Contemplar poderia ser: a nossa experiência de vida diz respeito ao sofrimento ou isso é algo que não faz sentido? Isso é algo teórico que não faz sentido? Descobrimos que realmente o sofrimento é algo que faz sentido. O Buda vai dizer: tudo aquilo que construímos, que nos ligamos por desejo e apego, inevitavelmente produz sofrimento. Nós olhamos e encontramos muitos exemplos.

O que seria contemplar? Eu olho os exemplos. Vamos supor: os filhos. A pessoa pensa: os filhos são uma coisa maravilhosa, mas, no momento imediato de uma gravidez, a pessoa tem alguns receios. Se a gravidez não está andando bem a pessoa começa a ficar aflita. Se o bebê nasce, temos a expectativa que o bebê esteja bem. Se o bebê nasce e não está bem, nós estamos sofrendo. Mas, antes de ter uma conexão com um bebê, com um filho, nós não tínhamos sofrimento nenhum com respeito ao próprio filho. Eventualmente poderia ter o sofrimento de não ter filhos, mas depois que a pessoa tem filhos ela tem o sofrimento por ter filhos ou porque os filhos não estão muito bem. É assim que o Buda vai descrevendo.

A pessoa não casou, daí sofre por não ter uma companhia. Naturalmente pode acontecer, um ou outro caso, da pessoa sofrer justamente por ter uma companhia. Esse é um ponto muito curioso: as pessoas se aproximam porque elas têm [afinidades], depois elas se matam, porque geraram um problema. O Buda fica só olhando, porque isso é a primeira nobre verdade.

Com respeito às propriedades também. Se a pessoa não tem uma casa, ela não vai ser roubada da casa, não vai ser inundada, não vai queimar, não vai precisar pintar a cada dois, três anos, não precisa consertar os canos, não tem que levantar de noite e tapar alguma telha que voou no meio de uma tempestade, etc. A pessoa não tem isso.

Por outro lado, a pessoa sofre pela situação de não ter. Depois que a pessoa tem, sofre pela situação de ter.

Essencialmente o sofrimento está ligado a nós nos depararmos com a impermanência como dança das coisas. Nós temos uma fixação daquilo e temos que manter funcionando. Este esforço para manter funcionando é a base do sofrimento. Se a pessoa tem muitos objetos, muitas coisas, a própria pessoa pode perceber que as coisas todas a tem, mesmo que seja um bonequinho, uma caixinha colocada em uma prateleira. De vez em quando tem que limpar o pó daquilo, impedir que os cupins comam, que os bichos se escondam atrás, que tenham aranhas. Então, temos que estar constantemente cuidando. Quanto mais coisas a pessoa tiver, mais coisas ela tem que reparar. Se a pessoa resolver contratar [alguém] para reparar as coisas dela, vai ter que cuidar das pessoas que estão reparando as coisas dela. Aquilo é bem complicado também. Se a pessoa contratar pessoas completamente legalizada, também dá muitos problemas. Têm muitas taxas, muitas coisas infinitas que vão se associando a esse processo. Não tem o que movemos que não produza algum nível de stress, sofrimento, e a obrigação de mantermos a atenção constante ou periódica naquilo.

Enquanto eu digo isso, estou na verdade dando um exemplo de como é que se contempla. Falei sobre a primeira nobre verdade e agora estou puxando exemplos, um depois do outro. Agora vamos encontrar exemplos de algo que não produz sofrimento. Bom, se eu tiver mais dinheiro, se eu ganhar na loteria, isso não tem problema nenhum. Tem uma série de problemas! Se a pessoa tiver riqueza pode ser assaltada, pode ser enganada, pode ser atacada. As pessoas têm uma relação diferente, e surge uma série de problemas também associados. Por outro lado, se a pessoa não tiver nada, é um problema. Se a pessoa tiver só mais ou menos, também é um problema. Não tem solução. Essa noção que não tem solução é a visão do Buda.

O Samsara tem um desequilíbrio natural. Esse processo é a primeira nobre verdade. Precisáramos ir olhando. Eu não acho que a pessoa consiga olhar em todas as direções e ver tudo imediatamente. É um processo. Nós começamos a contemplar. A contemplação da primeira nobre verdade é ir encontrando os exemplos. Podemos começar tentando provar que têm coisas que não produzem sofrimento, que têm pessoas que estão além do sofrimento, que [para algumas] pessoas tudo anda super bem. Já iria dizer que não vai encontrar, mas, não vamos começar com este resultado, vamos deixar procurar. Eu acho também interessante contemplar os vitoriosos. Quando as pessoas ganham as eleições, assumem o poder, etc. Vamos contemplar: o sofrimento terminou? A pessoa encontrou um lugar finalmente, a glória, a calma? Aquilo realmente não é assim. Precisáramos também rezar por essas pessoas. Agora elas pegaram aquilo que é uma confusão. Se formos estudar a história das pessoas poderosas como reis, rainhas, etc., nós vemos que é super complicado. Sempre tem alguém tentando matar, tentando dar um golpe, roubar, atacar o país, ou alguma coisa assim. Tem sempre um stress em um nível elevado. Isso é o que o Buda vai descrever como “sofrimento”. Vai dizer que nós sofremos porque nós não temos o que queremos. Sofremos porque temos o que queremos e temos medo de perder. Sofremos porque tivemos o que queríamos e perdemos. Assim segue. Nós temos várias dessas categorias.

Cada vez que o Buda descreve alguma coisa, nós deveríamos olhar e encontrar os exemplos. Isso não é uma teoria, não é um estudo filosófico. É uma instrução sobre como as coisas são. Precisáramos olhar com cuidado. Essa nossa capacidade de ir olhando é a contemplação.

Quando nós contemplamos, o ensinamento se torna claro, porque nós encontramos muitos exemplos. O aspecto mais importante disso não é esse. Quando

encontramos a verdade daquilo, é o aspecto grosseiro. O aspecto sutil é a mente que começa a operar e ver. Por que parece muitas vezes difícil de contemplar? Porque não estamos com a mente pronta para olhar isso. Se alguém diz isso para nós, pegamos como uma informação. Eventualmente nós até usamos aquilo, como os filósofos e os cientistas usam. Eles colocam a afirmação: “o mundo é constituído de sofrimento”. Depois colocam como nota de rodapé: Buda; Primeira Nobre Verdade. A pessoa não está dizendo aquilo. Quem está dizendo é o Buda. A pessoa não tem o domínio sobre aquilo, não vê aquilo. Ao invés de dar um exemplo, dar dois exemplos ou cinco exemplos, a pessoa coloca uma nota de rodapé: “ver o texto tal”. Isso é o aspecto grosseiro.

Eu descrevo isso porque o aspecto sutil é quando a pessoa desenvolve a mente que também vê. Esse é um ponto interessante. A pessoa olha para aquilo e diz: “sim, isso é assim!” Por exemplo: a pessoa está estudando física. Vamos supor que tem algum professor que se lembre disso: [existe] uma diferença entre um tipo de aluno e outro tipo de aluno. Têm alunos que perguntam: o que foi que o professor disse mesmo? (Daí eles escrevem). Têm outros alunos que não escrevem nada e o olho deles está brilhando, porque eles estão olhando aquilo e estão entendendo. Eles estão vendo aquilo que o outro está explicando. Por exemplo, a lei da gravitação, a pessoa está vendo, está entendendo aquele processo. Ela poderia dizer: a massa atrai a massa na razão direta e na razão inversa do quadrado da distância. Como é que é a lei mesmo da força gravitacional? A lei da força gravitacional é $F = (G \cdot m_1 \cdot m_2) / r^2$. A pessoa só anota, mas tem outro alguém que está raciocinando. Não vai esquecer nunca isso, porque a pessoa olha e está vendo. Ela entendeu. O aspecto desse olho que vê é o aspecto sutil. Quando nós estamos contemplando, estamos exercitando esse olho. De repente esse olho começa a ver. Este é o aspecto sutil.

Existe o aspecto secreto, ou seja, como é que este olho vê? Nós estamos examinando como esse olho vê. Nós estamos olhando dentro disso. Estamos olhando com Rigpa. Nós estamos em um lugar que não é nem o lugar onde nós vemos. É um lugar onde nós vemos como é que nós vemos. É um lugar livre dos referenciais. Quando nós estamos contemplando, ainda temos referenciais que estamos utilizando. Quando estamos contemplando isso, acabamos entendendo que a sabedoria depende dos referenciais que [estamos] utilizando, esta mente sutil. Essa mente sutil que depende dos referenciais que nós estamos usando, pode ser vista a partir de uma mente que não está presa a referencial nenhum. Isso é, enfim: *a mãe de todos os vitoriosos dos três tempos, a quem nós prestamos homenagem*. Isso é Prajnaparamita. É a mente que vê como todos esses aspectos sutis brotam. Isso é a sabedoria natural do aspecto secreto.

Nós podemos contemplar nesses vários níveis. Contemplar significa o que? Eu olho os exemplos, eu olho as aparências e vejo as aparências na perspectiva da verdade que foi apresentada. Se a verdade apresentada foi a primeira nobre verdade, verdade do sofrimento, então eu começo a olhar assim. Quando eu olho a janela eu digo: a janela já está descascando. Não vou dizer que ela está suja porque eu não quero incomodar ninguém, mas o vidro poderia dar uma... e a tela também começa a ter alguns problemas... se eu fosse a pessoa encarregada de cuidar do retiro eu já estaria lavando, estaria arrumando tudo, mas tudo bem... eu não vou criticar nada, não vou falar nada (risos). Se tivesse uma Sangha firmeza aqui, eles tinham limpado tudo, já teriam arrumado tudo... a tela furada ali (risos). Eu não quero criticar, como vocês estão vendo. Este é o sofrimento. Se não tivesse tela, não teria tela furada. Se não tivesse janela, não teria vidro para limpar. É assim, quanto mais vidro, mais vidro para limpar, quanto mais chão, quanto maior a sala, mais trabalho, quanto mais gente, mais comida, não tem solução, quanto mais comida, mais compra, mais coisa para higienizar, mais coisa

para guardar, mais legumes para descascar. É assim. O sofrimento é isso. Não tem solução.

Na contemplação nós estamos encontrando os exemplos, mas isso são exemplos no nível sutil. De repente a pessoa pergunta: “que mente é essa que olha isso?” É a mente sutil que olha isso. “Ah, agora eu entendi”. A pessoa não está ali anotando: sofrimento na cozinha. “O que mais que o Lama falou? Ah, sofrimento na janela. Tenho que me lembrar de todas essas categorias” (risos). Não precisa pessoal! Isso está em qualquer direção. “Ah não! O Lama tem que dar alguma coisa estruturada!” Vamos pensar assim: sofrimento no espaço, sofrimento no ar, sofrimento na água, sofrimento na terra, sofrimento debaixo da terra, sofrimento no planeta terra, sofrimento no espaço exterior... E o espaço exterior seria o que? Ele é só o espaço ou inclui os planetas? Inclui planetas, estrelas, etc. Cria-se uma categoria, mas não precisa! “Professor, o vírus sofre?” Segundo o Buda, sofre (risos). Ficamos meio confusos, porque parece que precisamos de uma lista de sofrimentos, decorar a lista de sofrimentos, mas não é esse o ponto.

Nós precisamos ir para o nível seguinte, que é o nível sutil. A mente que passa a ver isso. Essa mente que passa a ver, quando entendemos que é uma mente que passa a ver, começamos a entender o que pode significar Guru Ioga. A base da contemplação é uma prática de Guru Ioga, é como vamos adquirir a mente do Buda que está explicando como aquilo funciona. Nós estamos fazendo esse exercício. Se fosse um tema de física, pegaríamos a mente de Isaac Newton que vê a gravitação, vê as forças, etc., começa a mecânica assim. Se não pegarmos isso, vamos ficar lendo os textos, lendo os textos, e não conseguiremos entender.

Precisamos desse momento quando essa mente passa a funcionar, que é o aspecto sutil. Se adquirirmos essa mente, se começarmos a operar essa mente, é como se uma transmissão tivesse ocorrido. Essa transmissão vem através da apresentação da sabedoria e dos exemplos de tal modo que a pessoa consiga também praticar aqueles exemplos, ela consiga ver outras coisas, e assim ela vai seguindo. Esse é um processo no qual tem um Guru Ioga com aspecto sutil. No caso, sendo o Buda, nós vamos dizer que é o aspecto sutil de Sambhogakaya, do corpo de manifestação sutil.

Como nós começamos a olhar isso, de repente nós também vemos o surgimento desse tipo de inteligência. Não estamos apenas operando essa inteligência, mas estamos vendo o surgimento dessa inteligência e vemos que essa inteligência é uma forma. Existem muitas outras formas, muitas outras inteligências que o Buda usa, que os seres usam. Especialmente existe o lugar de onde nós repousamos livres e podemos olhar, livres de qualquer posição particular. Isso é o aspecto secreto.

Em qualquer nível que estejamos trabalhando ou contemplando, podemos sempre contemplar a partir do aspecto grosseiro, somar isso ao aspecto sutil e reconhecer o aspecto secreto. Quando nós fazemos desse modo, a nossa prática melhora super rápido. Nós avançamos muito rápido. Quando só percebemos os aspectos grosseiros como se fossem apenas informações, a nossa prática está começando. Não é que ela seja ruim, mas ela é uma prática inicial. Quando, por exemplo, nós ouvimos aspectos grosseiros e começamos a contemplar. As diferentes tradições e diferentes visões filosóficas ou científicas vão descrevendo esses aspectos grosseiros, nós estamos ainda em uma fase onde não temos a mente que vê. Nós estamos tentando ver segundo uma pessoa, segundo outra tradição. Estamos tentando ver, encontrar uma formulação da verdade sobre aquilo. É natural que durante um tempo, especialmente um tempo inicial, nós leiamos muitos diferentes textos de diferentes tradições e fiquemos procurando alguma coisa que enfim pareça mais

profunda. Alegramo-nos quando vemos que diferentes tradições podem coincidir com alguma coisa e achamos aquilo interessante. Esse é o processo.

A contemplação é sempre assim. Vamos supor que agora vamos contemplar a segunda nobre verdade, as causas do sofrimento. Nós vamos encontrar Avidya, encontrar Moha, vamos encontrar os vários desdobramentos disso. Vamos encontrar Samskara, Vijnana, Nama-rupa, Shadayatana, Sparsha, Vedana, Trishna, Upadana, Bhava, Jeti, Jana-Marana. Vamos encontrar os doze elos da originação dependente. Nós precisaríamos contemplar cada elo. Como é que é a ignorância? Como é que é Avidya? Como é que é Moha? Como é que é Samskara? Nós precisamos olhar isso. Melhor ainda é ter a mente que vê diretamente, não apenas os exemplos. Assim somos capazes de elaborar outros exemplos e outros exemplos. Se entendermos que essa mente que entende isso é Rigpa, ou seja, nós olhando a operação da própria mente, nossa e dos seres, vemos isso operando. Isso também é um dos objetivos da contemplação onde começamos a funcionar a partir da mente da própria instrução do Buda.

Esse processo é completamente indispensável. Nós não temos como dizer que isso é algo que não precisa ser feito. Vamos fazer isso e não há como evitar. Precisamos fazer isso. É a base do nosso funcionamento.

Quando o Buda vai apresentar os ensinamentos no Satipatthana, no Mahasatipatthana, no Anapanasati, ele nos convida a ver. Ele fica super econômico. Ele não diz: “o corpo é ilusório”. Ele diz: “contemple o corpo como corpo”. Ele poderia dizer “contemple o corpo como uma coisa extraordinária”. Não, ele não diz nada disso. Contemple o corpo como corpo. Contemple as emoções como emoções. Ele está nos convidando diretamente para acessarmos essa mente, desenvolvermos essa mente que é capaz de ver. Ele está nos colocando na posição de começar a usar a mente que ele usa. Está nos convidando diretamente. Isso é contemplação.

Assim, quem quiser contemplar, desenvolver essa habilidade, entre no texto Satipatthana e vocês vão encontrar um roteiro com todos os itens. Ali tem cerca de 60 itens diferentes, ou um pouco mais, para serem contemplados um a um. Esse é um bom exercício. Se nós trabalharmos isso no Satipatthana, no Mahasatipatthana, nós temos essa abordagem, assim como no Anapanasati.

Se entrarmos no Sutra do Prajnaparamita, uma parte diz *“como deveria proceder o filho ou a filha de nobres qualidades que quisesse praticar a profunda Prajnaparamita?”* Como é que se pratica a mente profunda de Prajnaparamita? *“Por ter sido perguntado dessa forma...”* Ele diz: *“todos os cinco skandhas têm a natureza da vacuidade”*. Ele não está informando. Ele não coloca na nota de rodapé: “Buda, ano tal, no texto tal”. Ele está respondendo como se pratica. Pratica-se como? Todos os cinco skandhas têm a natureza da vacuidade. É para olhar isso. Um filho e uma filha de nobres qualidades que desejassem praticar a profunda Prajnaparamita deveria ver assim. Todos os cinco skandhas têm a natureza da vacuidade. Eu começo a olhar assim. Como é que é isso? Para mim não basta saber que todos os praticantes deveriam ver assim. Não basta saber isso. É necessário ver assim. Ele detalha esse ponto: *“forma é vazio, vazio é forma”*. Então agora é tudo conosco. Isso é contemplação. Ele tem uma listagem de exemplos aqui de pontos a serem contemplados. Essa listagem de pontos está no Satipatthana, está no Anapanasati. Está lá dentro. Só que aqui nós temos mais detalhes sobre como fazer, porque no Satipatthana e no Anapanasati o Buda diz: olhe o corpo como corpo, olhe os skandhas, forma, sensação, percepção, etc. Forma como forma, sensação como sensação. Olhe aquilo ali para ver o que é aquilo. Aqui ele nos ajuda. Ele diz: é vazio, do vazio isso brota. Ele dá uma super dica.

Essa primeira abordagem é chamada primeira volta do Dharma, Satipatthana, Mahasatipatthana, etc., caminho super direto. Quando ele dá uma dica a mais, ele introduz a noção da vacuidade, é a segunda volta do Dharma. Quando ele introduz a instrução piedosa de como fazer, é a terceira volta do Dharma. Os ensinamentos de Dūdjom Rinpoche, a Iluminação da Sabedoria Primordial, ele diz: agora você senta e dirige a energia, foco... demônios...e veja a mente vazia de características. Ele está dando um detalhamento de como fazer a prática, de como ver. Ele começa a dar nomes para tudo e começa a clarificar aquilo tudo. Este aspecto, especialmente que foca a vacuidade das aparências e a natureza ilimitada que não é construída, atemporal, caracteriza a terceira volta do Dharma.

Não há uma diferença enquanto conteúdo profundo dessas várias visões. Elas não são visões limitadas pelo que é falado. O Buda convida a pessoa a praticar. A pessoa vê e atinge a iluminação. Aqui o Buda dá vários detalhes sobre vacuidade e luminosidade, sobre o vazio produzindo, o vazio ativo, claro. Vazio nada mais é do que forma. Vazio não é um buraco. Ele está nos ajudando, ele está nos colocando para contemplar isso. Se a pessoa entende isso, ela termina entendendo também o conjunto das aparências de todas as experiências. Ela ilumina as aparências e atinge a iluminação como Buda.

Se a pessoa recebe mais instruções com a terceira volta do Dharma, com aquilo tudo descrito com cuidado, a pessoa também pode atingir a iluminação. Em cada uma dessas voltas do Dharma, as pessoas atingem a iluminação.

Eu acho importante entender esse ponto, entender que os ensinamentos estão completos em cada ensinamento do Buda. Quando eu digo isso eu poderia convidar as pessoas para contemplar sobre isso. Isso é uma coisa meio difícil. Eu vou citar Kalu Rinpoche que diz isso e diferentes mestres que vão dizer isso. A chave para ver isso é ver que qualquer experiência se converte para um aspecto grosseiro, um aspecto sutil e um aspecto secreto. O aspecto secreto está sempre presente. Todas as experiências são essencialmente Darmata.

Resumindo, a prática da contemplação é onde nós vamos encontrando exemplos, vamos testando aquilo que foi falado e encontramos exemplos. Ela é também a prática na qual nós terminamos assumindo a mente sutil que o Buda utiliza quando explica aquilo. Essa prática já se funde com Guru loga. Se nós tivermos ainda a capacidade de ver essa mente, olhar isso, examinar o surgimento, entender que essa é uma mente, pode ter outra, outra, etc. Estamos olhando com Rigpa. Assim, nós estamos também copiando, nós estamos operando a mente que o próprio Buda opera. A mente do Buda é a mente livre, é o aspecto secreto. Esse aspecto secreto se permite várias aparências sutis e, essas várias aparências sutis, são como as deidades. Isso no Vajrayana vai ser descrito como deidades. Essas mentes sutis terminam vendo as realidades, contemplando as realidades de uma forma específica. As aparências que surgem são chamadas mandalas das deidades.

Quando estamos mergulhados no aspecto grosseiro do Samsara nós olhamos em volta e descrevemos montanha, céu, árvores, grama, prédio, pessoas, animais, etc. Nós vemos os seis reinos e olhamos desse modo. Tudo parece existir do lado de fora. Estamos presos na visão dual. Nós não reconhecemos o aspecto não dual, não reconhecemos a luminosidade nem vacuidade. Nós temos movimentos de energia que se dão a partir de impulsos e percebemos que isso vem dentro das possibilidades dos doze elos da originação dependente. Isso é essencialmente o Samsara.

Essa descrição toda é feita e nós precisaríamos contemplar parte a parte disso. Quando isso é descrito, as nossas tarefas só aumentaram, ou seja, agora nós temos

tema para casa, lista de exercícios. Isso é a contemplação. Isso é a prática. Nós podemos praticar de modo formal, também podemos praticar constantemente, simplesmente porque nós temos que andar por aqui e por ali e, [dessa forma], vamos nos defrontando com as coisas.

Assim, com isso, eu concluo essa descrição, sempre insuficiente, sobre a contemplação, o que seja, e como fazer.