

*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](mailto:repositorio.transcricoes@gmail.com).*

## **O LUNG DOS CINCO ELEMENTOS**

**Lama Padma Samten**

Dentro do caminho, onde estamos agora, vamos aos poucos abandonando o aspecto cognitivo e as identidades correspondentes, e a noção de espaço e tempo passa e não ter mais tanta importância; não porque estamos nos opondo a algo, mas porque aos poucos estes referenciais vão se evaporando e perdendo o sentido. Na verdade nem percebemos que estamos abandonando algo, simplesmente começamos a fazer algo novo.

A observação do mundo circundante a partir dos *lungs* já é uma operação impessoal e atemporal, está para além de vida e morte, transita pelos seis bardos e seis reinos sem nenhuma preocupação.

O *lung* não diz respeito à observação de objetos, é um movimento de energia.

O *lung* não comporta divisão, a segmentação que fazemos é meramente didática, para que possamos olhar com mais detalhes. É como se olhássemos para um diamante e focássemos cada uma de suas faces para poder olhar com mais detalhe.

O *lung* é algo que não deveríamos dividi-lo em cinco partes - os cinco elementos. Nós fazemos esta divisão para poder “olhá-lo” durante a prática. É como se tivéssemos um diamante e olhássemos para um lado dele e localizássemos o lado do elemento éter, depois olhássemos para o outro lado e localizássemos o lado do elemento ar, depois o elemento fogo, o elemento água e o elemento terra. Mas nós não temos nenhuma dúvida de que se trata de uma única pedra.

Assim, na nossa prática é muito importante nós não criarmos a ideia de que há esta divisão e pensarmos que isolamos o elemento éter, ar, fogo, água e terra. Esses são aspectos do *lung* que nós olhamos para conseguir “ver” com mais detalhe o foco da nossa prática.

*Material de uso pessoal e em construção, partilhado com os tutores e-ou facilitadores do Programa de Formação dos Facilitadores do Dharma do CEBB, igualmente para fins de exclusivo uso pessoal. Página 1*

Ao adentrarmos no aspecto dos *lungs* devemos primeiramente nos lembrar dos mestres do passado, nos lembrarmos da linhagem.

Assim, lembramos do aspecto milagroso onde, através de um longo tempo, de geração a geração, os mestres encontram um jeito de manter estes ensinamentos vivos.

Hoje temos uma tendência muito clara de oferecer os ensinamentos fora do contexto religioso, a um grupo de pessoas onde não há propriamente um interesse religioso, mas onde há uma conexão pela compreensão. S.S. o Dalai Lama faz isso e eu mesmo tenho feito isso também.

Porém, é importante nos lembrarmos que as tradições religiosas e as linhagens, por mais que pareçam sectárias e particulares, tem uma função muito clara, de preservar aquele conjunto de ensinamentos de uma forma coerente, conjunta, com uma linguagem que dá para entender.

Quando se começa a oferecer os ensinamentos de forma aberta, eles vão se diluindo e no fim não tem mais um núcleo, não conseguimos mais entender aquilo de modo conjunto, coerente, de modo que tenha um eixo e uma sustentação.

Esse ponto da dissolução dos ensinamentos pode também ser um precursor do décimo estágio de dissolução do Dharma, pois é dito que no estágio zero era o Buda quem falava; no estágio seguinte são os alunos que ouviram o Buda, que viveram com ele e receberam as transmissões diretas do Buda, que receberam o atestado de que tinham realização dos ensinamentos para transmiti-los, que passaram a ensinar, mas já não era o Buda quem dava os ensinamentos; e assim a dissolução vem vindo. Crê-se que hoje estamos na oitava etapa da dissolução do Dharma, onde os ensinamentos do Buda existem mas já não temos muita capacidade acessá-los, pois hoje, para nós no Ocidente, há uma pequena parcela dos ensinamentos que estão disponíveis na nossa língua. Nós não estudamos na língua original que o Buda falou e hoje há poucas pessoas que entendem o páli, e estes textos foram traduzidos para o sânscrito, para o chinês, para o japonês, para o tibetano. Estas traduções começam a dar um perfil local para aqueles ensinamentos, o que também configura uma degradação dos ensinamentos dados pelo Buda.

Quando chegamos na oitava etapa de dissolução do Dharma, nós conseguimos compreendê-lo, mas se diz que os mestres que falam o ensinamentos já não tem a realização dos ensinamentos. Depois vem a nona etapa, onde os ensinamentos ainda estão presentes, mas as pessoas dizem “isso já está um pouco velho”; e por fim na décima etapa olha-se para os ensinamentos e se diz “não precisamos disso, podemos tirar os templos, os textos, podemos tirar tudo...”. Assim, quando dizemos “eu agora pego a essência disso e não preciso do veículo que durante centenas de ano trouxe isso até mim”, talvez isso seja o início da

décima etapa de dissolução do Dharma. Depois disso naturalmente vem Maitreya, que reconta tudo.

É como uma água que entra num solo; eu posso ter um rio, mas o rio entra numa planície e segue entrando num lago que o absorve; assim, depois, não temos mais o rio.

É milagroso que os ensinamentos tenham este aspecto de generosidade, de irrigar a nossa cultura; mas é importante também que não olhemos para a origem destes ensinamentos e a reneguemos, como se disséssemos “esse rio não me interessa, o que me interessa é a água; pegar a água e melhorar a minha vida, é isso o que interessa.”

Por isso é importante que nos lembremos dos mestres do passado e do presente que sustentam este conjunto dos ensinamentos. E como preservar os ensinamentos? - Uma forma de fazermos isso são as traduções dos textos e a nossa prática correspondente, de tal maneira que os textos fiquem vivos. Eu acho milagroso que coisas tão complexas possam ter se mantido vivas por tanto tempo, no meio de guerras, de abusos de diferentes tipos e de sistemáticas perseguições.

Mas o Budismo se manteve milagrosamente vivo, mesmo após sua quase extinção dentro da cultura da Índia, onde nasceu; por isso acho tão importante nos lembrarmos dos mestres e das linhagens.

Nós estamos aqui no CEBB, e no Brasil, no nível de pedra e alicerce. Eu vejo as nossas atividades todas, nos diferentes locais, neste nível: pedra e alicerce. Este é o início do Dharma no Brasil.

A Sangha está avançando e as pessoas vão aprendendo pelos poros, pois há uma linguagem desenvolvida que vai transformando tudo em Dharma e nós vamos andando. Eu acho isso tudo maravilhoso, um privilégio!

Quanto ao nosso tema – *O Lung dos Cinco Elementos*, não há uma teoria sobre o *Lung*, mas podemos elencar quatro experiências pelas quais podemos ver o *Lung* funcionar, sendo que as três primeiras são introdutórias e a quarta experiência é o ponto onde eu realmente quero chegar.

## **1. Na meditação shamata impura com foco no lung dos elementos.**

### **1.a. Do elemento terra ao elemento éter**

Quando estamos em silêncio estamos mais aptos a observar as coisas, e, no caso de shamata impura com foco na energia, vamos usar o *lung* como o foco da atenção da nossa mente. Tanto

*Material de uso pessoal e em construção, partilhado com os tutores e-ou facilitadores do Programa de Formação dos Facilitadores do Dharma do CEBB, igualmente para fins de exclusivo uso pessoal.* Página 3

podemos começar com o foco no *lung* do elemento terra quanto pelo foco no *lung* do elemento éter, pois este é um processo circular.

Podemos nos aprofundar nesta prática focando uma semana cada um dos elementos. Quando amadurecemos a prática com foco no *lung* de um elemento a tensão se reduz e num determinado momento surge o *lung* do próximo elemento, como uma expansão natural e livre. Então, começaremos a instrução da prática pela descrição do *lung* do elemento terra:

**Instrução para prática de meditação com foco no *lung* do elemento terra:**

Começamos a prática sentando e buscando uma posição equilibrada, inspiramos e expiramos...

Buscamos uma estabilidade e uma firmeza;

Como começamos a meditação estando no samsara, não vamos usar nenhuma linguagem extraordinária, vamos iniciar tão somente buscando uma estabilidade do corpo;

Quando estabilizamos o corpo, naturalmente a mente se acalma; inspiramos e expiramos...

O foco da meditação é a estabilidade do corpo;

Imediatamente temos a experiência de que o *lung* do elemento terra é muito bom...

Inspiramos e expiramos...

Nenhuma tensão;

Corpo desobstruído;

Mente desobstruída, não fixada em coisa alguma; O repouso no elemento terra.

**Instrução para prática de meditação com foco no *lung* do elemento água:**

Praticamos o repouso na liberdade do corpo, o repouso na não-obstrução do corpo;

Repousamos na não-obstrução da mente e da energia;

Se surge um pensamento nós não grudamos no pensamento; não nos agarramos ou nos enganchamos aos pensamentos por apego, nem não nos agarramos ou nos enganchamos aos pensamentos por aversão... Relaxamos o corpo e relaxamos a mente;

Não temos a necessidade de responder às coisas;

A não-responsividade já é a característica do elemento água (a responsividade é a obstrução);

Simplesmente estamos fluindo, sem obstrução; inspiramos e expiramos...

Esta é a prática do *lung* do elemento terra e do elemento água...

O rosto relaxa, os olhos relaxam, a língua relaxa...

A energia flui livremente pelo corpo; Surge uma sensação de bem-estar;

Essa é uma sensação que nos cura...

O nosso corpo se cura; inspiramos e expiramos...

Não é um estado sonolento, repousamos num estado vivo.

**Instrução para prática de meditação com foco no *lung* do elemento fogo:**

Inspirando e expirando acionamos o *lung* do elemento fogo;

Inspirando e expirando aquecemos o corpo;

Se inspirarmos um pouco mais curto e expirarmos um pouco mais longo, mantendo o corpo firme e relaxado, pode haver uma sensação de que a temperatura do corpo se eleva;

Inspirando e expirando...

Repousamos com foco no *lung* do elemento fogo;

Inspirando e expirando temos uma sensação de cura mais intensa; Inspirando e expirando a sensação de bem-estar se amplia.

**Instrução para prática de meditação com foco no *lung* do elemento ar:**

Inspirando e expirando repousamos numa expansão natural e livre...

A mente observa a estabilidade do elemento terra, a não-obstrução do elemento água, o calor do elemento fogo e a expansão do elemento ar; Inspiramos e expiramos ampliando o elemento ar; Expansão...

Inspirando e expirando ...

Expansão natural. Repousamos estáveis no *lung* do elemento ar. Inspirando e expirando...

**Instrução para prática de meditação com foco no *lung* do elemento éter:**

Focamos no brilho dos olhos;

Inspirando e expirando praticamos a estabilidade do corpo no *lung* do elemento terra, a nãoobstrução do elemento água, o calor em todo corpo do elemento fogo, a natural expansão do elemento ar e o brilho nos olhos do elemento éter;

Seguimos observando com a mente a estabilidade do nosso corpo, observamos se a nãoobstrução está presente, se a energia do elemento fogo está circulando, observamos a energia da respiração e da expansão e, por fim, observamos o brilho nos olhos se ampliando;

Se nos mantivermos assim, talvez não tenhamos nem mesmo o impulso de piscar os olhos; Inspirando e expirando...

Se a mente se distrai, nós não nos preocupamos com nenhum aspecto causal ou cognitivo, simplesmente focamos na energia e estabilidade do elemento terra, na não-obstrução do elemento água, no elemento fogo que produz calor no corpo, na respiração que é o elemento ar, e no brilho dos olhos;

Sentimos que a meditação se aprofunda novamente...

Se sentirmos qualquer tensão no corpo, utilizamos o elemento água para desobstruir esta sensação;

Se sentirmos sonolência ampliamos o elemento éter;

*Material de uso pessoal e em construção, partilhado com os tutores e-ou facilitadores do Programa de Formação dos Facilitadores do Dharma do CEBB, igualmente para fins de exclusivo uso pessoal. Página 5*

Nesta meditação focamos o aspecto interno, não há um foco dual e externo a nós (operamos em “faixa três”); Inspirando e expirando...  
Quando focamos a energia, não temos nem mesmo a noção de alguém; Seguimos inspirando e expirando...

### **1.b. Do elemento éter ao elemento terra:**

Começamos a prática de *shamata impura* “acendendo” o nosso olhar. Acionamos o elemento éter pelo brilho nos olhos. Sustentamos toda a meditação pelo brilho nos olhos. Quando o elemento éter se estabelecer, é natural que a agitação cesse e uma respiração natural se estabeleça e se amplie, então temos o acionamento do *lung* do elemento ar. Quando o *lung* do elemento ar se estabelece ele aciona o *lung* do elemento fogo e o nosso corpo se aquece e nos mantemos estáveis. Naturalmente o *lung* do elemento água será acionado, e nos destensionaremos, experienciando uma desobstrução. Agora o *lung* do elemento terra surge, e podemos nos manter firmes e estáveis na posição.

Durante a prática percorremos o brilho nos olhos do elemento éter, a respiração e a expansão do elemento ar, o calor do elemento fogo, a desobstrução do elemento água e a estabilidade do elemento terra. Um elemento ativando o outro e todos sempre presentes.

Quando estamos com algum tipo de doença, devemos percorrer os *lungs* deste modo e veremos como é possível fazer os *lungs* se destrancarem e restaurarmos a nossa saúde.

## **2. Ao olharmos para as coisas comuns do samsara.**

Quando conseguimos parar a mente por meio da meditação, ela agora está mais utilizável para simularmos coisas. Então, quando estivermos no meio da experiência comum, nós paramos e vemos o movimento dos *lungs*.

Ex: Diante da vitrine de uma loja observamos “os objetos de poder” e vemos se brota um brilho nos olhos. Se isso acontecer equilibramos os elementos acionando os *lungs* de modo autônomo. Um meditante irá economizar muito se olhar para os objetos e, como um xamã, apenas capturar a energia dos objetos sem precisar comprá-los.

Se gerarmos o *lung* dos elementos de um modo autônomo, nos liberaremos da fixação e da crença de que os objetos tem poder sobre nós. Assim, se dá em todas as direções, com objetos, com pessoas, lugares e fenômenos; vamos nos independentizando dos refúgios externos, todos impermanentes, portanto, fontes de felicidades condicionadas e fontes dos sofrimento correspondentes.

*Material de uso pessoal e em construção, compartilhado com os tutores e-ou facilitadores do Programa de Formação dos Facilitadores do Dharma do CEBB, igualmente para fins de exclusivo uso pessoal.* Página 6

Quando olhamos nosso movimento no mundo, vemos que somos dependentes e ávidos da energia que vem de objetos externos, e, assim, temos a experiência de fantasmas famintos, ávidos por objetos que cremos ser fonte de energia; mas ao ganharmos autonomia no movimento da energia pelo acionamento dos *lungs* de modo autônomo, nós nos independentizamos e deixamos de precisar responder aos conteúdos dos objetos ao redor.

Dentro da visão da Mandala Vajra, quebra de moralidade é perder essa autonomia. O voto monástico é manter a autonomia, voto monástico não é a sucessão de coisas que temos que fazer, voto monástico é manter a independência em relação ao samsara. O arhat é o que consegue a independência em relação ao samsara, ele não luta contra as coisas, ele irradia energia em vez de capturá-las.

### 3. O Bodisatva

O Bodisatva é descrito por meio do nascimento do lótus, quando olhamos o sofrimento do mundo e as negatividades.

Se é um Bodisatva quem olha o mundo e o sofrimento correspondente, irá surgir o *lung* do elemento éter da compaixão, já se for um ser comum quem olha vai surgir uma sensação de gostar ou não gostar a partir do elemento éter, e a pessoa sairá correndo, pois o medo, a dor e todas essas experiências aparecem como o brilho do elemento éter; depois, na sequência, aparecerão como o elemento ar, elemento fogo, elemento água e elemento terra, e a pessoa vai buscar segurança de um outro modo, ou seja, pela operação dos doze elos acionando *lungs*.

Já o Bodisatva tem energia própria, então quando ele vê a negatividade, o seu olho brilha pelo elemento éter da compaixão. Quando o elemento éter do amor e da compaixão pelos seres brota, isso já é o exercício da mente de Tcherenzig. Então surge o *lung* do elemento ar, expansão, e o Bodisatva se prepara para a marcha, surgindo o *lung* do elemento fogo, que faz surgir força no corpo, que aciona o *lung* do elemento água, que é a desobstrução, e, por fim, surge o *lung* do elemento terra, que é a firmeza. Então, o Bodisatva se levanta e se move em meio ao mundo, buscando trazer benefício aos seres.

O Bodisatva nasce desse jeito.

Aqui vemos como uma descrição complexa em que ele nasce como talo, mas ele se levanta, pode ser que descubra que não tem meios hábeis e que não sabe o que fazer. Por isso é que no nosso Treinamento em 21 Itens, o ponto seguinte é as Cinco Sabedorias, quando entendemos como usar a mente a partir de cada Sabedoria Búdica.

## 4. Os aspectos absoluto e relativo dos elementos

### 4.a. Aspecto absoluto dos elementos

Quando olhamos o **aspecto absoluto do elemento terra** é como se estivéssemos fazendo a prática de presença dentro da compreensão da natureza vajra, portanto imunes a qualquer dependência de surgimento de energia condicionada, de qualquer lugar. Assim, contemplamos o elemento terra, e nos perguntamos de onde vem a firmeza dentro dessa visão, que é a visão Rigpa. De onde vem a firmeza disso? - Vemos que a segurança do praticante nesse nível, do Bodisatva nesse nível, a estabilidade do elemento terra dele, é a estabilidade do espaço básico; porque dentro do mundo condicionado não há nada que possa ter qualquer nível de estabilidade. A pessoa está olhando a presença e ela reconhece a estabilidade do espaço básico, reconhece a não-possibilidade do espaço básico falhar.

Então, se diz que esse “é voto vajra”, ou seja, é a compreensão de que não há como falhar. A natureza primordial está incessantemente presente, não importa o que estejamos experienciando. Para compreender isso, naturalmente a pessoa fez acumulação dos Oito Pontos da Prajnaparamitta, uma longa acumulação até o ponto em que reconhece o aspecto último da realidade vajra ao redor, olhando com uma mente leve, focando o *lung*... Assim, vê o *lung* da estabilidade do elemento terra, contempla e reconhece: “Isso vem da segurança do aspecto inabalável do espaço básico!”. Essa segurança vem diante de qualquer experiência do samsara, de qualquer experiência dos seis reinos, de qualquer experiências dos seis bardos.

Onde está o elemento terra do Bodisatva? – Está na estabilidade diante do Guru Absoluto; isso é Guru Yoga! Estabilidade diante do Guru Absoluto de um modo simples, sem raciocínio. De um modo direto, temos esse acesso ao Guru Absoluto.

O **aspecto absoluto do elemento água** é a não-obstrução; o espaço básico não tem obstrução dentro, não há nada que tenhamos que girar em volta, que tenhamos que considerar e ficar presos. A não-obstrução é a liberdade natural de podermos nos movimentar em qualquer direção dentro do Espaço Básico, pois não há obstrução e isso é o elemento água absoluto, o aspecto não obstruído da realidade. Por que nós percebemos isso de modo tão fácil? – Por que estamos rodeados pela Natureza Vajra e já temos este olho!

Olhamos o **elemento fogo absoluto**, que é a qualidade de ativação e a intensidade que brota do espaço primordial, o brilho que aciona as coisas. Estamos em silêncio, acionamos o elemento terra, o elemento água, o elemento fogo. Não precisamos acionar “coisas” para reconhecer e acionar o elemento fogo.



Então, temos o **elemento ar no sentido absoluto** que é a expansão, o espaço básico. Por exemplo, quando subimos numa montanha, ao chegarmos no topo, inevitavelmente nós respiramos profundamente, pois nos deparamos com a expansão, e isso é a ativação do elemento ar. Olhamos o espaço primordial e vemos a vastidão do espaço primordial, isso é o elemento ar absoluto.

O **elemento éter absoluto** é o não-conteúdo do espaço básico, a ausência de conteúdo do espaço básico, o brilho e natureza livre da mente.

Este é o aspecto absoluto do *lung* dos cinco elementos.

Agora vamos comparar o aspecto absoluto com o aspecto relativo e veremos que eles estão sempre juntos.

#### 4.b. Aspecto relativo dos elementos

O elemento terra absoluto é a firmeza e a inabalabilidade do espaço primordial, da mente última, ou seja a natureza primordial não é abalada. Já na experiência condicionada, ou seja, no **aspecto relativo, o elemento terra** surge como a solidez das coisas, das situações ao nosso redor, a aparente solidez dos fenômenos. Por exemplo, a crença numa doença, a crença de que esta é “a minha situação”; isso é o esquecimento de que a nossa natureza primordial está intocada, pois a nossa verdadeira segurança não é “estar doente” ou “não estar doente”, a nossa verdadeira segurança é a nossa natureza primordial inabalável, incessantemente presente e disponível.

Assim, reconhecemos como nós trocamos o elemento terra absoluto pelo elemento terra parcial, e isso é a entrada no samsara, quando a nossa segurança é a nossa casa, o carro, o trabalho, as pessoas ao nosso redor e a nossa saúde; e se isso for abalado, nosso elemento terra fica instável e entramos em colapso. Mas, aí... fazemos prostrações, pedimos instruções... E pensamos, o que o Lama dirá sobre isso?

Os mestres vão nos dizer: “Para além de tudo isso, que vem e que vai, que sobe e desce, inevitavelmente existe a Natureza Primordial, completamente serena e inabalável. Esse é o seu verdadeiro refúgio! Se você tiver esse refúgio, você cruzará por vida e morte, para além de tempo e espaço. Dentro do *lung* não há o tempo e você cruza estas circunstâncias sem qualquer abalo na sua verdadeira natureza!”.

Quando olhamos as coisas a partir do elemento relativo, vemos o tempo aparecer, pois aquilo surge e depois desaparece, depois vai para cá, vai para lá, e ficamos, de um modo causal, tentando controlar as coisas; mas não há solução!

*Material de uso pessoal e em construção, compartilhado com os tutores e-ou facilitadores do Programa de Formação dos Facilitadores do Dharma do CEBB, igualmente para fins de exclusivo uso pessoal. Página 9*

Vamos passar o tempo todo em “faixa dois”, compondo coisas que não vão nos levar a lugar nenhum. Mesmo que em “faixa três” nós entendamos o processo interno, se não entrarmos numa realização, nós não temos como escapar de nenhum dos três níveis de samsara (faixa1, faixa2 e faixa3), não teremos como escapar! Para escapar é preciso tomar refúgio no elemento terra do Guru, refúgio no Guru Absoluto.

Daí vem a qualidade do elemento água absoluto que é a não-obstrução do espaço primordial, ou seja, o espaço primordial não se tranca, não se limita. Já na experiência condicionada (**aspecto relativo do elemento água**) ele opera como a não-obstrução que opera limitadamente nas experiências de situações e coisas ao redor. Seria assim, por exemplo, estamos agora dentro deste espaço, onde nós podemos fazer algumas coisas e não podemos fazer outras; então temos obstruções em algumas coisas, mas há outras que não tem obstrução. Então, o elemento água está relacionado com a não-obstrução parcial que nós identificamos, porque nós temos vários referenciais que já são obstruções.

É uma coisa curiosa, dentro da não-obstrução completa nós temos uma seção de obstruções, esta seção de obstruções deixa uma área livre para a não-obstrução; ainda assim dentro da vastidão completa da não-obstrução nós temos uma área obstruída e uma área não-obstruída, por isso a sensação de fluidez se dá na área não-obstruída, mas se eu entrar

na área obstruída eu já me crispo todo, “não posso isso, não posso aquilo”... “não consigo isso, não consigo aquilo”.

Dentro do samsara nós estamos sempre dentro destas duas coisas, uma área obstruída e uma área não-obstruída. A partir do elemento terra eu tenho alguma coisa de firmeza, mas eu posso perder esta firmeza, pois, como a minha firmeza está na dependência de todos os aspectos condicionados, ela flutua. Nós não flutuamos desde que a tragédia não venha; e a tragédia é isso, é a flutuação do elemento terra relativo.

Quando olhamos deste modo, eu creio que o aspecto mais sutil de todo tipo de doença está relacionado a isso, creio que mesmo doenças emocionais tão ligadas a este ponto, o elemento terra se foi, o elemento água não está fluído e surge uma obstrução, e assim por diante.

Só que o elemento terra, quando olhamos, ele é abstrato, completamente abstrato. É como o caso de alguém dentro de um avião ou de um carro em alta velocidade, onde parece que eles estão estáveis, parece que está tudo bem. Estabilizamos o elemento terra dentro daquele avião ou dentro do carro; mas aquilo é super perigoso, estamos andando a centenas de quilômetros por hora, e mesmo que seja num carro isso é 100 km/h, 120 km/h, 150 km/h, o que já é super perigoso, mas nós acreditamos que apertamos o freio o carro pára; porém, nem sempre acontece isso, os jornais estão cheios de notícias onde isso não funcionou. Só que nós nem pensamos no que pode dar errado, pois o elemento terra nos dá uma firmeza não cognitiva de que está tudo bem - daí nós chegamos diante de São Pedro ainda com o volante na mão... Assim, a sensação de firmeza vai até o último minuto quando começa a tragédia, porque temos um elemento terra relativo. Esse é o samsara, essa é a nossa história. Hoje temos a sensação de firmeza, temos saúde, temos um trabalho, temos um relacionamento... - “É melhor não falarmos muito alto, porque Maharaja pode ouvir...”

Depois vem o elemento fogo absoluto, que é a natural ativação, incessantemente presente dentro do espaço primordial. Mas como surge o **elemento fogo relativo**? - Ele surge como uma experiência condicionada, de energia de ativação e brilho relacionado a experiências comuns. Então, algumas experiências reproduzem aquilo outras não; deste modo temos a energia do elemento fogo que pode brotar na dependência das coisas, ou seja, levamos um susto e aquilo aparece, tudo condicionado. Se sentarmos em meditação e não estivermos acostumados a regular a nossa energia, no final de um certo tempo estaremos mal e tudo vai afundando. Se resolvermos fixar a mente em alguma coisa, mas não tivermos regulação da energia, também passamos mal na meditação, porque os nossos vários elementos estão operando de modo condicionado.

Quanto ao elemento ar absoluto, que é a qualidade da expansão do espaço básico, na experiência condicionada o **elemento ar relativo** surge como uma expansão possível.

*Material de uso pessoal e em construção, partilhado com os tutores e-ou facilitadores do Programa de Formação dos Facilitadores do Darma do CEBB, igualmente para fins de exclusivo uso pessoal. Página 11*

Vamos supor que estejamos tensionados por alguma coisa, como a espera pelo resultado de um exame, se ele vem como um resultado bom e não era nada daquilo que pensamos, nós respiramos e vemos a expansão, as coisas se abrem... Quando as coisas aparentemente se abrem nós respiramos e ativamos o elemento ar, mas é o elemento ar relativo. Dentro da experiência absoluta nós já temos o ar absoluto e não somos, em verdade, afetados pelo ar relativo; mas na operação de dependência do ar relativo ficamos dependentes de um conjunto de circunstâncias, ficamos dependentes de conjunturas externas para acionar o elemento ar.

No caso das crianças, por exemplo, elas estão lá afetadas por alguma coisa e nós dizemos “hoje vamos para o pátio mais cedo!”, e elas dizem “siiiimmm!!!” e respiram. Se estavam chorando agora enxugam as lágrimas e se viram para outra direção. É assim, o tempo todo, conosco também, estamos numa direção apertada e, de repente, ela se revela ampla e nós nos alegramos.

Por fim, temos o elemento éter absoluto, que é a qualidade de silêncio lúcido e luminoso do espaço primordial, sem qualquer conteúdo, e que é vivo. Na experiência condicionada, o elemento éter fica parcialmente preso, ele fica oculto no lugar secreto, que muitas vezes nem imaginamos que exista, e que é de onde brotam visões novas.

Vamos supor um cientista, ele pode pensar “eu não sei a solução para isto”. Ele olha, olha, olha e não vê solução, isso porque ele vai pelas visões que ele já conhece e não encontra solução. Para ver o novo, ele precisa sair das visões que já são conhecidas. As visões que ele já tem também brotam do éter absoluto, que é o lugar secreto de onde coisas novas também podem surgir. Assim, podemos até não estar vendo como resolver um problema; porém, sabemos que alguma solução vai aparecer, porque que ela vem do lugar secreto onde repousa o elemento éter absoluto.

A experiência que está além do condicionamento está sempre disponível, mas sob o ponto de vista condicionado não estamos olhando o aspecto absoluto, estamos olhando apenas coisas condicionadas. Porém, as coisas condicionadas não são fixas, elas podem ser sempre substituídas por outras visões, e este é o espaço onde as inovações surgem, onde a criatividade acontece, onde novas visões e novas energias surgem, alternativas diante das crises e mortes inevitáveis.

Quanto tudo se dissolve e as tragédias parecem concretas, é desse lugar que a luz resurge e a vida se mostra possível novamente – tanto a vida biológica, quanto as várias vidas que decorrem nas variadas circunstâncias. Quando estamos vivendo uma vida, não conseguimos imaginar como poderia ser a vida seguinte; e a vida seguinte brota do elemento éter absoluto. Sob o ponto de vista condicionado, o elemento éter é concreto, na forma como coisas podem aparecer, no sentido absoluto ele também é concreto e está incessantemente presente.

*Material de uso pessoal e em construção, compartilhado com os tutores e-ou facilitadores do Programa de Formação dos Facilitadores do Darma do CEBB, igualmente para fins de exclusivo uso pessoal. Página 12*

Aqui, quando estamos olhando o *lung* dos cinco elementos no sentido absoluto, não conseguimos separar um do outro, porque todos eles se referem a qualidades do espaço básico, que é inabalável e é o próprio elemento terra; é não obstruído, o elemento água; é ativador, o elemento fogo; tem a vastidão do espaço, o elemento ar; e não tem conteúdo, o espaço básico é livre, é criativo, o elemento éter absoluto.

Todos nós operamos o tempo todo com estes cinco *lungs*, só que de um modo limitado; temos um pouco de liberdade que vem do elemento éter e um pouco de fixação, temos um pouco de liberdade da não-obstrução do elemento água e podemos respirar diante das situações que vemos serem transformadas, e temos um pouco de fixação. Temos um foco de fixação no elemento fogo e temos um pouco de liberdade, temos um pouco de fixação do elemento água, ou seja, temos coisas obstruídas e temos um pouco de nãoobstrução. Por exemplo, dentro desta sala estamos cheios de coisas obstruídas, pois só podemos andar de um determinado jeito, não podemos pisar sobre certos objetos, mas também podemos, pois temos liberdade também; existe o aspecto absoluto totalmente livre, existe o elemento terra absoluto, e nos prendemos a elementos terras totalmente oníricos.

Por exemplo, quando olhamos ao redor e dizemos “isso é sólido”, podemos ter certeza que estamos sonhando; quando encontrarmos algo sólido, que nos dá firmeza e segurança, sabemos que estamos dentro de uma “viagem”, é um delírio.

O aspecto espiritual é um aspecto lúcido, já o aspecto onde as pessoas olham samsara como firme e sólido é um delírio. Há muitos exemplos de como a impermanência se manifesta, só que aqui eu não estou descrevendo de uma forma cognitiva, com objetos, com coisas; estou olhando o aspecto mais sutil, que é o constituinte das aparências, que é o *lung*; isso nos permite a liberação, pois a liberação é a gestão do *lung* a esse nível, livre das várias obstruções que os vários elementos operam; isso é Guru Yoga. Nós focamos o Guru Absoluto.

Todos os grandes mestres dizem “quando você quiser me encontrar olhe o espaço”, o aspecto absoluto. Os mestres são o refúgio no Guru Absoluto, e o Guru Absoluto não é alguém sentado; o Guru Absoluto é os cinco *lungs*, que representam, enfim, a Natureza Primordial, de onde brota a lucidez - Rigpa, de onde brota a compreensão, a Sabedoria Primordial. Esse é o nosso refúgio!

Como isso tudo é mais ou menos complicado, com muitas etapas, nós precisamos fazer retiros, mas curtos ou mais longos. Num retiro mais curto como neste em que estamos, nós podemos avançar porque entendemos este quadro, mas se não fizermos práticas sistemáticas dentro de uma condição mais longa, nós vamos ter dificuldade de avançar e atingir uma realização disso.

*(Transcrição livre feita por Andreia Souza, do último dia do retiro com Material de uso pessoal e em construção, compartilhado com os tutores e-ou facilitadores do Programa de Formação dos Facilitadores do Dharma do CEBB, igualmente para fins de exclusivo uso pessoal. Página 13*

*Lama Padma Samtem sobre Presença, O Ponto Último e os Cinco Lungs,  
em Ago. 12, CeBB Caminho do Meio - RS.*

*Material de uso pessoal e em construção, compartilhado com os tutores e-ou  
facilitadores do  
Programa de Formação dos Facilitadores do Dharma do CEBB,  
igualmente para fins de exclusivo uso pessoal.  
Que seja de benefício para muitos!!!)*

\*\*\*\*\*

**Lung do elemento éter:** a natureza livre da mente não tem sinais nem condicionantes dentro. Uma vastidão da ausência de significados. Se operamos carmicamente vemos apenas possibilidades limitadas às nossas marcas cármicas. Dentro de uma experiência limitada, nós temos um certo grau de liberdade, que está limitada pelos condicionamentos cármicos; a nossa experiência de realidade primordial operando sob condições. Com a prática ampliamos esta visão.

**Lung do elemento ar:** a compreensão infinita do espaço básico. Percebemos a vastidão do elemento ar. Olhamos e a vastidão percebida ainda está limitada às possibilidades cármicas. A expansão é o repouso no lung do elemento ar.

**Lung do elemento fogo:** nos permite dar cor e significado às coisas. Se olharmos com olhos condicionados veremos coisas separadas de nós, se olharmos a partir da natureza primordial veremos o elemento éter e o elemento fogo construindo significados.

**Lung do elemento água:** a mente primordial é não-obstruída, portanto ela flui e se desloca de modo não tenso. Quando temos alguma obstrução é o elemento água que não está presente. Quando se fica enganchado em algum objeto é também ausência do elemento água, que é a não-obstrução.

**Lung do elemento terra:** a estabilidade que podemos ter é a natureza primordial, mas ficamos buscando coisas estáveis externamente. A real estabilidade está na montanha da natureza primordial.

Em cada experiência condicionada buscamos objetos que ancorem os elementos, mas é apenas na natureza primordial que o lung dos cinco elementos estará inesgotável. *(Transcrição livre, por Andréia Souza, de parte de uma fala do Lama Padma Samten, em Ago. 12, no CEBB*

*Dharmata - PE)*

*Material de uso pessoal e em construção, compartilhado com os tutores e-ou facilitadores do  
Programa de Formação dos Facilitadores do Dharma do CEBB, igualmente para fins de  
exclusivo uso pessoal. Página 14*