

## #34 Roteiro dos Oito Pontos – Primeiro ao Início do Segundo – RI 2020

Lama Padma Samten

Bacupari, 25/07 a 02/08

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #34

Nea de Castro - setembro de 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](mailto:repositorio.transcricoes@gmail.com).*

### A Essência do Roteiro dos Oito Pontos da Prajnaparamita

Esse ponto dessa abordagem do roteiro dos Oito Pontos para meditação no Prajnaparamita vai funcionar melhor se nós tivermos essa preparação inicial, que eu acho que nem sempre é muito fácil. Isso é chamado de Motivação Tântrica Secreta. Esse é um bom nome, pessoal: Motivação Tântrica Secreta. Ah...isso eu quero saber o que que é, não é? Isso me interessa!. Essa é uma nomenclatura, uma expressão de Patrul Rinpoche. Ela significa que a motivação mais profunda nem é uma motivação. Porque a motivação, de modo geral, se refere ao próprio *Samsara*. Nós estamos no meio do *Samsara* e catamos a motivação mais elevada que pudermos, por exemplo, trazer benefício aos seres, e nos movemos dentro daquilo. Essa é uma motivação do foco da mente, mas o ambiente em volta é o *Samsara*. Então falta alguma coisa. A Motivação Tântrica Secreta inclui o local ao redor. Não é apenas o foco da mente, começa pelo local ao redor, que é esse local ao redor, ou seja, onde nós estamos. O processo mais elevado de olhar o lugar onde nós estamos nos coloca na melhor posição para praticar, esse é o aspecto. [Nota da Revisão: Alguém pergunta ou comenta algo sobre *Bodicità*].

*Bodicità* ainda é um foco da mente. Eu decido: "É *Bodicità*". Agora, aqui eu estou olhando o ambiente ao redor: é o lugar onde o meu pensamento de *Bodicità* vai surgir. Tem diferença eu ter *Bodicità* reconhecendo o *Samsara*, ou olhando a realidade *Vajra* ao redor. Aqui seria melhor nós entendermos a realidade *Vajra*. Se não entendermos isso, pelo menos que nós tenhamos a melhor compreensão que pudermos ter e que seria, por exemplo, Terra Pura. No mínimo isso. Mas se não der, tudo bem. Aí a pessoa entra pelo *Samsara* mesmo. Tudo bem.

Nós contemplamos isso: o lugar onde nós estamos. Se pudermos reconhecer o lugar como Terra Pura, isso é uma boa coisa. É como estávamos conversando ontem. Nós achamos aqui um bom lugar, mas se formos olhar sob o ponto de vista do Reino dos Deuses, isso não seria propriamente um bom lugar. Se olharmos sob o ponto de vista do Reino Humano, aqui não tem nenhum sofá, nem uma tevê, pessoal. Nem equipamento de som... Nós estamos numa situação difícil aqui, não é? Com esses cozinheiros que tem aqui...Essa situação é mais difícil ainda. O abrigo, as roupas, nós ganhamos. Nós estamos em lugares compartilhados uns com os outros, estamos sem privacidade. Está certo que privacidade no banheiro tem. Não é banheiro chinês que é um ao lado do outro sem divisória. Banheiros heróicos, assim. Mas tudo bem, não é? Então, nós precisaríamos ver. Quando nós olhamos essas condições, nós achamos essas condições: "Uau! É

um bom lugar!" Quando nós olhamos alguma coisa, não é porque aquilo é muito especial no sentido de que o chão é muito bom e o colchão é muito bom e a comida é muito boa, o sofá muito bom. Não é isso. É o olhar que nós colocamos. Esse olhar é o olhar de Terra Pura.

Agora, se for um raciocínio não é o suficiente. Por quê? Porque seria preciso ter a energia correspondente. O lugar é constituído desse modo: ele tem um pensamento, tem um raciocínio, tem uma forma de entender e tem a energia correspondente. Se esses dois aspectos estão juntos, o lugar está ok. Todas as coisas que nós vamos olhar estão ok. Por exemplo, o lugar... então tem o tempo. O tempo é oportuno. Como poderíamos viver o coronavírus de uma forma mais elevada do que num lugar de Terra Pura, praticando? Pense! Como? Essa é a melhor forma de praticarmos. O tempo [é] perfeito!

Nós olhamos a origem dos ensinamentos: nós estamos olhando o Buda, Guru Rinpoche e achamos assim: é muito extraordinário que, nesse canto do mundo, esses ensinamentos estejam vivos e estejam reverberando. E seja possível de nós compreendermos e acessarmos e entendermos. Que isso tenha se preservado, passado por muitos diferentes lugares e muitas dificuldades e, de um modo extraordinário, ele esteja presente. Então esse é o ensinamento. Nós nos alegramos: Uau!! Aquilo está tudo explicado. É Dudjom Rinpoche, Dudjom Lingpa, Guru Rinpoche, Yeshe Tsogyal, Dalai Lama, o próprio Buda... Muito maravilhoso!

Os companheiros, ou seja, os companheiros ao redor. Essa é a parte mais controvertida [risos]. Vocês imaginem: eles estão na mesma Terra Pura. Eles vêm do mesmo modo, estão juntos, fazendo a mesma coisa. Isso é extraordinário! Isso é extraordinário. Então nos alegramos, realmente nos alegramos.

As circunstâncias do ambiente externo também nos convidam a isso. Nós estamos em grande conflito por todos os lados, sem uma direção clara. Nós estamos numa crise. Uma crise planetária! Não tem a menor dúvida. Se nós retiramos a crise desse momento, que é a do Covid - o Covid é uma crise dentro da crise - e a crise maior é ainda uma crise dentro de uma crise. Ou seja, nós temos uma crise de visão, de comportamento. Estamos com um problema complexo. Nós estamos destruindo o futuro, se é que o futuro já não foi destruído.

Nós estamos dentro de um momento interessante. É como se não tivesse nada do lado de fora nos esperando. Super importante para nós, como se pudéssemos dizer: "Não. Se eu for por ali eu vou ter muito sucesso, vai dar tudo muito bem. Está tudo muito resolvido. Estou fazendo um sacrifício aqui dentro". Não tem nada disso, pessoal. Aqui nós podemos pensar que é um bom refúgio. Não é propriamente um sacrifício. Nós precisaríamos olhar isso. Se nós entendermos isso, ganhamos mais foco na própria prática e ganhamos um espaço mais apropriado. Se pensarmos que o lugar é a Mandala *Vajra*, fica perfeito. Por que Mandala *Vajra*? Porque tudo é construído pelo próprio olhar.

## **Mandala Vajra**

Mandala Vajra: está tudo aberto. É tudo construído. Construído não só por nós, mas por todas as inteligências dos seres. Está tudo entrelaçado. O tempo... não tem um tempo. O tempo é um tempo além do tempo. Nós estamos no quarto tempo. O ensinamento é o som do vento da natureza luminosa e lúcida da mente, em meio às condições comuns. Esse som é um som infindável. Ele sempre vai existir. Ele está aí. Os companheiros são a própria manifestação da natureza búdica na forma última e na forma relativa. O momento no mundo é a própria configuração do *Samsara*, inseparável dos seres com suas próprias mentes. Se nós pudermos olhar isso, isso é mais elevado ainda que Terra Pura. Isso é Mandala Vajra.

Agora, qual é a nossa prática? A nossa prática é contemplar os dharma. É como o Buda faz. É como o *Satipatthana*: é contemplar as aparências e reconhecê-las de forma profunda. Essas aparências são externas e internas, inseparáveis. Nós podemos considerar que nós temos os cinco *skandhas*. É desse modo que nós trabalhamos o Prajnaparamita: forma, sensação, percepção, formação mental e consciência. Quando eu estiver olhando forma, eu podia pensar: "É tudo o que se refere a olhos, ouvidos, nariz, língua e tato, e mente. Tudo o que apareça como algo a ser contemplado à minha frente; que eu consiga me sentir um contemplador e aquilo sendo contemplado. Isso é forma. Então, quando eu trabalho forma... aí, quando eu olhar sensação, não vejo sensação por olhos, ouvidos, nariz, língua e tato, mas eu vejo sensação. Então, sensação também eu conduzo à forma. Do mesmo modo, eu transformo percepção em um objeto. Também é forma.

Forma, sensação, percepção, formação mental também. Eu estou olhando para ela. Eu sou um observador: Consciência. Agora eu estou olhando consciência. Todos esses aspectos, de um jeito ou de outro, eu transformo. Eu reconheço como forma. Os cinco *skandhas* são inseparáveis. Se eu vou olhar a forma, eu vou estar contemplando as sensações, as percepções, inevitavelmente as formações mentais e a consciência. Está tudo junto. Não é um ensinamento budista a existência dos cinco *skandhas*. A contemplação dos cinco *skandhas* é um ensinamento budista. Mas os cinco *skandhas* é uma coisa que pertence ao imaginário indiano, ao imaginário do próprio *Samsara*. O Buda pega aquilo, porque aquilo é a base da existência do mundo para os seres: forma, sensação, percepção, formação mental e consciência. Se isso está operando, eu existo e as coisas existem. Vamos nos respeitar. Esse é o argumento geral do *Samsara*.

Nós entramos no núcleo duro do *Samsara*, olhando diretamente para isso. Eu diria que a primeira coisa a olhar é o fato de que eles não se separam, como eu estou aqui explicando. Mas nós vamos analisar separadamente. De qualquer maneira, eu vou privilegiar a forma, porque se eu trabalhar a forma neste sentido amplo, eu estarei trabalhando todos eles. Nós vamos usar o primeiro item assim: como nós vamos fazer uma contemplação a partir das aparências, nós vamos olhar para os *darmas* enquanto aparências e transformar aquilo em lucidez, que é transformar o *darma* em *Darma*, o *darma* enquanto aparência no *Darma* enquanto lucidez. A palavra é a mesma. Precisaremos - já que é uma contemplação - eu preciso trazer alguma coisa à frente. Então eu vou escolher coisas à frente. Nós podemos, por exemplo: nesse ponto, todo mundo que [tem] uma mãe em virgo, o pai em virgo, o sol em virgo, lua em virgo e ascendente em virgo, a pessoa ó 'tchou'... "Ah, eu quero uma lista!". Se a pessoa tiver uma situação mais grave, por exemplo: ela tem virgo conjunto com outro signo de Terra, então a pessoa busca coisas mais específicas. Eu sugiro a pessoa a olhar na listagem do *Satipatthana*, do *Mahasatipatthana*, os itens todos que o Buda propõe ali.

Está perfeito. Pronto. Eu considero que essa parte eu já respondi. Não é preciso eu ficar recomendando, recomendando. É só consultar ali: entrar na internet e botar: *Satipatthana Sutta*, e pronto. Está tudo resolvido. E aí faz o exercício. O pessoal da oposição, que no caso é o virginiano [risos]...então está resolvido. Posso voltar a ser aquariano agora. Por exemplo: "Qual é a sugestão? O que que eu olharia, Lama?" Ah. Você procura a lista do Buda lá, que está perfeito. Está tudo lá para olhar: intestino, osso, dedo. E aí está tudo resolvido assim. Então nós puxamos um exemplo prático a nossa frente. Nós vamos puxando uma lista de exemplos. Uma forma mais aquariana de ser é assim: olha em volta. Qualquer direção em que você olhar, você pega o que você encontrar! Tudo. Não sobra nada. Olhe para dentro. Tudo que você encontrar está valendo. Mas se você quiser uma lista, tudo bem [risos]. Você pode abrir o dicionário e começar: primeira palavra, segunda palavra.... de ponta a ponta, tudo que tiver sentido, você pode olhar e ver.

Uma das meditações que o Buda aconselha, é essa meditação assim: quando você encontrar uma coisa, veja a que aquilo se refere. Nós explicamos assim, eu entendo. Mas não é muito fácil de entender, eu acho. Por exemplo, quando tu olhas para uma cadeira, aquilo se refere ao cansaço do corpo da pessoa, se refere ao peso do corpo. Se não tivesse peso no corpo, não tinha cadeira. Todas as coisas se referem a alguma coisa. Elas surgem por Originação Dependente. A mente, na dependência do cansaço, gera uma almofada. A almofada não tem nenhum sentido em si mesma, ela surge por origem dependente. Quando eu olho o tecido da almofada e olho o estofado da almofada, o enchimento da almofada, eu não vejo nem enchimento, nem tecido. Eu vejo o meu cansaço. Ele é que dá o sentido, o brilho para a almofada. A almofada não é o conteúdo que eu tirar ali de dentro, que eu analisar. Não é aquilo. É a função sutil que surge de um fator que foi crucial para a concepção daquilo. Os objetos todos são aquarianos. Eles nunca são virginianos. Eles nunca são aquilo. Eles são uma outra coisa. Sempre. Esse é o ponto.

Então nós retornamos àquilo. E a mesa é o quê? Eu tenho que escrever, eu tenho que apoiar o livro...a mesa surge com essa função. Ela não é a madeira, não é o verniz, não é o prego, não é a cola, não é o tamanho, não é a altura. Não é nada disso. Não é a prateleirinha debaixo, não é a cor... ela é o aspecto que eu vejo. Eu posso transformar qualquer coisa nesse aspecto sutil. E começo com esse aspecto sutil. Na dependência de alguma coisa, surge aquilo. E assim nós vamos indo. O Buda tem essa meditação, que é a meditação de remeter à etapa anterior: o que que criou aquilo. E então nós vamos localizando. Aí todas as coisas têm uma criação, não é? Eu vou começar aqui trabalhando, seria o item 1, eu puxo um exemplo. Nós vamos escolher um exemplo, que não vou aqui descrever. Mas nós vamos analisar esse exemplo depois. Nós vamos analisar diferentes exemplos. Aí tem o 1A.

## 1A

Esse 1A [ risos] é do Madhyantavibhanga. Bem no início do Madhyantavibhanga tem essas três afirmações na forma como está traduzido a partir do texto que veio do tibetano para o Chiariatski como ele traduziu. E depois eu traduzi isso para o português. Quando isso está resumido, eu resumi aqui: "Aquilo que nós olharmos é, não é e é". Esse é o ponto. O Thrangu Rinpoche traduz de um modo um pouco diferente, mas é a mesma coisa. Ele diz: "Quando é, não é. Quando não é, é." É uma coisa simples. [risos]. Eu acho que um virginiano não sobrevive. Isso aqui é sério, ou não é, afinal? É e não é. [ risos] Não. Isso é super sério.] Isso aqui é muito mais preciso do que definir isso é, ou isso não é. Isso é considerar os extremos. Aí ele diz: "Isso é, isso não é, isso é." Assim é o Caminho do Meio. Eu fico tão feliz que o CEBB é o CEBB Caminho do Meio...É isso. Nós estamos dentro desse enrosco aqui. Esse ponto também, o Madhyantavibhanga, ele é considerado um dos aspectos fundadores da abordagem Shantong. É muito importante isso! É uma abordagem que efetivamente define o Caminho do Meio. Ele não se vincula aos extremos. Nem o extremo da existência, nem o extremo da não-existência. Segundo um tipo de abordagem, poderíamos nos satisfazer com a negação. Ou seja, eu olho para a mesa e "pah", não é. Eu estou construindo... é uma viagem.... a mesa é uma viagem; tapete é uma viagem, as coisas todas são viagens aquarianas enlouquecidas, assim. As pessoas estão construindo, depois dão um nome e acham que tem que ser considerado seriamente. Não é.

O Buda chega a detalhes nisso, detalhes difíceis de elaborar. Por exemplo, o Buda diz: "As guampas, ou seja, as aspas, os chifres de touro são iguais aos chifres de coelho." Eu pensei que o Buda tinha bom senso... Agora...Terminou a minha imagem do Buda.[risos].Então o que significa isso? Ou seja, aí o Buda vai elaborando: "Ainda que eu segure com a mão no chifre de touro, é como se eu segurasse com a mão a mesa. A mesa não está na madeira, na tinta, na cor, no tamanho. Ela está no aspecto sutil. Então, o aspecto sutil da mesa é igual ao aspecto sutil do reflexo dela num espelho, por exemplo, ou a um desenho da mesa. Eu olho um desenho da mesa e eu vejo a mesa. Por quê? Porque eu estou vendo é o aspecto sutil. Eu nunca poderia dizer: "Mesa!" ao olhar no espelho. Ou "Mesa!" ao olhar um desenho. Não poderia. Por quê? Porque eu estou olhando o aspecto sutil. O aspecto sutil aparece no desenho. Então, se eu desenhar um chifre num coelho - "Chifre no coelho!"- o aspecto sutil aparece.

Quando nós temos o aspecto grosseiro, o aspecto grosseiro indica um aspecto sutil. E a realidade não está no aspecto grosseiro, ela está no aspecto sutil. Quando eu olho para a mesa com outro aspecto sutil, a mesa ganha uma outra função, uma outra clareza, uma outra visão daquilo. Esse é um ponto crucial. E o Buda, para tornar isso denso, ele vai usar esse exemplo. É um exemplo um pouco chocante. Um exemplo um pouco perturbador. Ele também analisa como que uma carreta surge. Ele pergunta: A roda é carreta? Não. O eixo é carreta? Não. A outra roda é carreta? Não. A chapa debaixo, as tábuas debaixo são carreta? Não. As tábuas laterais, são? Não. A vara é? Não. E se eu juntar tudo isso? Aí aquilo vira carreta. Se eu juntar de um outro jeito, não vira carreta [ risos]. Se eu empilhar aquilo tudo, não é uma carreta. Mas a carreta é algo que eu olho e vejo como carreta. No entanto, eu não tenho nada na carreta que não seja a tábua, que não é carreta; o eixo, que não é carreta; a roda que não é carreta; a vara, que não é carreta; e as laterais, que não são carreta.

Eu olho uma por uma das coisas. Aqui, eu olho a tábua de pinus, eu olho o verniz, que não é mesa; eu olho a tábua de pinus, que não é mesa; eu olho a cola, que não é mesa; olho a cor, que não quer dizer nada. Mas eu não vejo isso, eu vejo a mesa! Agora vamos supor que nós peguemos uma lupa. Então eu começo a olhar pedacinho por pedacinho. Eu posso ter muita dificuldade de localizar o que é aquilo. Se eu só puder olhar um pedacinho, um pedacinho... Pode me brotar muitas diferentes imagens sutis que poderiam ser. Esse exemplo tradicionalmente é usado como os cegos apalpando um elefante. Um apalpa a perna do elefante; outro apalpa o rabo; outro apalpa a tromba; outro apalpa a orelha... aí eles chegam a idéias muito diferentes sobre o que que seria aquilo. Por quê? Porque aí você estreita a visão e não consegue ter uma visão ampla.

Aqui dentro da nossa experiência nesses tempos, vocês já devem ter visto aquele exemplo do micro para o macro e do macro para o micro. Ou seja, você começa numa folha e aí você vai mergulhando, mergulhando, ampliando aquilo com um microscópio eletrônico e daqui a pouco você está vendo os átomos lá dentro. E depois você começa a aumentar, aumentar, aumentar e vê a folha e então você começa a se distanciar. Vai se distanciando, distanciando e aí você vê o mapa, você o planeta e vê um ponto... e vê o sol e vai se distanciando, se distanciando

e você vê outras coisas. Outras coisas. Então, o tamanho do foco permite que você vá observando outras coisas. Mas você está na folha! Você está com foco na folha. Só que agora você vai incluindo um ambiente maior. Você está com o foco na folha. A folha vai desaparecendo dentro da Terra, não é? Aquilo tudo vai indo assim. E, do mesmo modo, você pega a folha e vai olhando dentro da folha e vão aparecendo os átomos. Mas você está dentro da folha, você não vê mais a folha. Esse é um ponto interessante, que nos permite ver como os vários objetos aparecem.

Então aí tem as três afirmações de Maitreya. Eu vou trabalhar com essa: "É, não é, é". Porque tudo bem. É o que está aqui. Mas é a mesma coisa, como Thrangu Rinpoche vai dizer: "Quando é, não é. Quando não é, é." Então, quando eu digo: "É", já está um "não é" ali. "É. Não é. E é." Quando eu vejo que não é, eu vejo que é. Como é que funciona isso? Se dissermos que a mesa é a mesa, está certo. Está operando, não é? Mas eu digo: "Não. Espera aí. Isso aqui é pinus, é tinta, etc. É cola. Não tem nada que seja efetivamente mesa nisso. Eu, com a mesma tábua, a mesma tinta, a mesma cola, eu podia fazer qualquer coisa." Se eu não olhar como mesa, aquilo não é mesa. Aquilo pode ser um banco, por exemplo. Eu vejo que esse aspecto sutil é crucial, porque quando une a base grosseira com o aspecto sutil, aquilo aparece. Se eu olhar o objeto apenas, sem a base, sem considerar a base, ali não tem a mesa, é vazio da mesa. Então, esse é o não é. Nós precisamos contemplar o objeto que nós olhamos assim. Depois nós vemos: "é.", ou seja, ainda que aquilo não seja, quando eu olho, eu opero desse modo. Este aspecto da operação, ele é super importante na abordagem Shantong. Porque ele não se contenta com o "não é". Ele não se contenta com a negação da aparência. Ele não acha que o engano, ou a construção, tenham um problema. Tem um mistério no "não ser", no "ser e não ser", mas tem um mistério do "não ser e ser". Nós temos que trabalhar esses dois mistérios.

Na forma como Thrangu Rinpoche coloca, fica bom. Porque aquilo é, mas não é. Quando é, não é. Temos que entender como aquilo "sendo" não "é". Mas aí quando, então ok, eu entendi que "não é". Agora eu vejo: aquilo que "não é" enfim "é". Como é que é isso? Essas duas passagens, no Sutra do Coração, elas surgem como "forma é vazio." Depois, "vazio é forma". Elas vão surgir desse modo. Agora, enquanto eu estou aqui falando, esse é um aspecto mais filosófico que eu estou trazendo. Eu não estou contemplando extensamente. Eu tomei um exemplo aqui. Mas nós precisaríamos, nesse momento, entrar em retiro de cinco anos [risos] para ficar olhando em todos os lados, para todas as direções, para baixo e para cima, transformando aquilo que é por todo lado, que é a sensação que nós temos. Ela brota por dentro dos olhos, a sensação. Por dentro dos sentidos físicos e da mente... Transformar isso nesse aspecto extraordinário que é o "não é" e depois o "não é", no espanto daquilo, então, "ser".

Isso é a realidade *Vajra*. Nós terminamos trabalhando e vamos encontrar a Mandala *Vajra*. Então, com este 1A, nós encontramos a Mandala *Vajra*, se nós trabalharmos longamente. Eu estou aqui dizendo cinco anos, é brincadeira. Isso não tem tempo. Pode ser várias vidas [risos]. Estou sendo otimista! É melhor não colocar isso no tempo. Esse é o 1A. Então temos o 1B.

## 1B

Esse 1B seria assim: ele vai dar uma consistência. Por quê? Porque nós vamos olhar esse surgimento... aquilo é depois, não é, mas é. Aí, quando eu vejo esse surgimento daquele ser que não é, quando eu vejo esse surgimento... eu vejo a Origem Dependente. Eu olho esse aspecto sutil, eu vejo que tem esses referenciais. Tem esse sopro luminoso dentro dos referenciais e aquilo aparece. Eu acho que, uma boa forma de contemplar isso de uma forma mais fácil, é tomar algo que tem um significado mas, ao mesmo tempo, é mais fácil de negar a existência absoluta daquilo. Do tipo: a história de um filme, ou uma novela, alguma coisa que nós olhamos. Eu acho que os elementos associados à arte seriam os primeiros elementos para nós trabalharmos. Se formos escolher objetos, eu pegaria desse modo, objetos ligados à arte. A arte visual, as esculturas, formas, e junto com isso, fotografias, vídeos, filmes. Os significados todos que aparecem. Teatro tradicionalmente é uma forma super importante.

Esse surgimento pela Origem Dependente seria maravilhoso que, então, nós víssemos os *skandhas*: forma, sensação, percepção, formação mental, consciência. Que víssemos isso aparecer dentro de um filme. Começaríamos a descrever as formas dentro do filme... sensação, percepção, formação mental, consciência. Porque é mais fácil dizermos que aquilo está ali, que a energia está ali e, ao mesmo tempo, fica mais evidente que não está. Eu acho tudo aquilo que nós pudermos trabalhar a partir da arte, melhor. Se nós pudermos escolher a arte, eu acho que a melhor delas ainda é o teatro. Porque com o teatro nós temos mais domínio sobre aquilo. Se eu vejo um vídeo, eu não tenho uma intimidade com a imagem, com o personagem, com a pessoa. Mas, no

teatro, eu posso ver a pessoa se vestindo, entrar em cena e eu, eventualmente, conheço a pessoa. E, eventualmente, nós podemos fazer a experiência de nós mesmos sermos um personagem dentro daquilo também, o que eu acho super útil.

Talvez nós venhamos - eu nunca consegui, até hoje, eu já dei várias vezes essa sugestão, mas nunca consegui - introduzir o teatro na *Sanga*. Eu acho super útil. Porque ele não tem o sentido da densidade daquilo que consideramos real. Nós estamos vendo que não é. Mas, ao mesmo tempo, aquilo movimenta todos os sentidos de realidade, e nós vemos. Fica mais fácil para contemplar isso. Acho que nós voltaríamos ao teatro grego. Porque, se é que eu entendi alguma coisa - provavelmente eu não entendi [risos] - o teatro se origina com esse objetivo de tornar explícitos, de tornar vivos esses vários elementos que permeiam a vida das pessoas e as pessoas não conseguem trabalhar enquanto elas pensam que aquilo é real. Quando aquilo é construído como uma experiência fictícia, aquilo aciona as energias todas e nós, ainda assim, podemos considerar que esses fatores são construídos. Nós temos um distanciamento que nos permite trabalhar.

Então aqui, quando nós olharmos isso... Por exemplo, vamos supor que nós vemos uma peça de teatro. Depois nós podemos trazer isso para a nossa contemplação. Nós precisaríamos ver o surgimento da realidade que atribuímos àquele personagem; nós precisaríamos ver como que surge aquilo. Como é que aquilo fica tão vivo! Podemos começar com alguma coisa chocante também. Podemos começar com coisas do tipo o Reino dos Deuses. Mas podemos começar com coisas do tipo o Reino dos Infernos e ver porque aquilo nos revolta. Porque aquilo faz mal para nós. Ainda que, no final, todo mundo se abraça em cena: aquilo era só um teatro! Nós ficamos até meio desconfiados... [risos]. Ele representou tão bem aquele papel de abusador, que eu acho que ele é [risos] Nós começamos a olhar e pensamos que ali tem alguma coisa... como que aquilo aparece?

Naturalmente, é possível fazer isso também com o teatro assim como novela. A pessoa olha uma novela e ela confunde o personagem com o ator. Confunde. Nós não vemos como é que aquilo surge. Nós precisaríamos contemplar como é que aquela existência, como é que aquilo tudo aparece pela Origem Dependente. Aquilo aparece pelos fatores [a] que nós estamos nos referindo e a substância daquele surgimento é a luminosidade da mente. Eu acho que se nós fizermos esse aspecto, se nós fizermos isso, isso é uma prática muito boa.

Aqui nós nem entramos ainda na parte da bolha, porque não falou-se nada em bolha. Zero. Mas nós estamos nos preparando para fazer isso acontecer. Agora vocês vejam: a pessoa não entende que é, não é e é. Ela não entende isso. Então, para ela, aquilo é. Ou não é. A pessoa não tem como entrar nessa mandala. A mandala simbolicamente tem 4 lados, tem guardiões nas portas. E quando a pessoa vai entrar, o guardião pergunta: "Explique é, não é, é." A pessoa não consegue ter clareza. Ela não vai desenvolver a visão da realidade *Vajra* em todas as direções, não vai. Não tem como. A pessoa está obstaculizada. Isso significa o guardião na porta. Aqui eu estou dando a senha. Quando vocês chegarem na porta, vocês digam: "É, não é, é." E eles dizem: "Isso está meio falso [risos]. Explique melhor." "Bom. Segundo Maitreya..." "Ah não. Essa não... Não adianta. Dê um exemplo" [risos] É assim. O Maitreya não vai ajudar nessa hora. Nem Nagarjuna. E nós: "Chama lá o Nagarjuna...olha ele lá. Chama ele lá. Ele explica melhor do que eu..." Não vai ajudar.

Essa parte aqui, o 1A e 1B, é super importante. Se nós fizermos essa prática, é uma boa prática. Então nós pensamos: "O que nós fazemos em retiro?" 1A e 1B [risos] Lembrem disso. Se esquecerem qualquer coisa, vocês lembrem: 1A e 1B. "Não sei o que que era 1A...não lembro mais..." [risos]. Você está se aproximando da morte e está lá: "1A, 1B"; "1A, 1B" [risos]. Mas tudo bem, sempre ficamos para a segunda época. [risos]. Fica para a recuperação... Entrou. Foi possível. Tem uma ante sala na mandala...[risos].

Bom, pessoal. Aí vem o 2. Ponto 2 é a chave. É a chave da coisa. É o pulo do gato. Isso também está lá explicado pelo Thrangu Rinpoche. Isso está explicado por Gyatrul Rinpoche. Está tudo claro. Esse ponto é um ponto crucial. Isso também pertence à abordagem Shantong. É o argumento da coemergência. A aparência coemerge com a mente. Ela coemerge com o referencial interno, o aspecto sutil. Por exemplo, a pessoa está olhando a mesa *clean*. Ela tem esse aspecto: o personagem surge junto com o objeto. Eles são construídos no mesmo fenômeno. Não dual. Se vocês tiverem dúvida disso, contemplem de novo os seis selos. E vejam o sentido de não dualidade. Não pensem que não dualidade é uma coisa que nós vamos atingir. A não dualidade opera o tempo

todo, o tempo todo. Qualquer coisa dual, não é dual, é não dual. Eu digo que é dual porque eu não vejo nem a bolha, nem meus referenciais internos. Meus referenciais internos surgem inseparáveis da bolha. Eu não vejo o mundo interno. Eu vejo só a aparência, como se aquilo... como se Ananda dissesse para o Buda: "Eu vejo com o olho." E o Buda vai ter que explicar longamente que ele vê é com o mundo interno. Aqui a coemergência é um ponto crucial. É um ponto crucial. O javali surge junto com o objeto.

Essa noção de coemergência nós poderíamos elaborar de forma um pouco mais detalhada. Nós poderíamos dizer que há uma coemergência, o que significa que há uma inseparatividade. Nós deveríamos dizer isso. E aí tem uma explicaçãozinha adicional. Inseparatividade significa: o objeto e o observador surgem no mesmo fenômeno. Isso seria o 2A - que não está escrito. O 2A é muito secreto. Hoje eu estou revelando [risos]. O 2A é exatamente isso, a não dualidade. É a não dualidade do que nós estamos observando: objeto-observador. A não dualidade já está presente. Esse ponto da não dualidade é um ponto crucial nos ensinamentos. Nós sempre vamos convergir para a não dualidade sempre. Mas por enquanto nós começamos a contemplar. Então essa convergência para a experiência da não dualidade, por enquanto, ela está sendo apresentada como o foco da mente, para eu ver a não dualidade. Eu vou precisar transformar isso em mandala. E quando, depois de contemplar muito, as coisas todas se revelam não duais, nós nem precisamos mais pensar em não dualidade porque aquilo tudo sai do foco e vira a base referencial que a mente opera. Vira o lugar referencial que já é a própria Mandala *Vajra*. Eu vou construir essa mandala aos poucos.

Aí tem uma explicação adicional. A não dualidade significa no mesmo fenômeno. No mesmo fenômeno surgem objeto e observador. Então, se eu quiser descrever aquilo como objeto, eu consigo. Pegar o fenômeno e descrever como objeto, eu consigo. E eu pego o mesmo fenômeno e posso descrever como observador. Aí também vale. Ele tem esse aspecto íntimo. Eu pego a experiência inteira e digo: "A mesa." Ou pego a experiência inteira e digo: "Que incrível! Isso é a minha mente! Que surge ali!" E eu descrevo a mente. O Thrangu Rinpoche vai descrever: "Isso é a abordagem Cittamatra. Tudo é a mente." Porém, a abordagem Cittamatra tem um probleminha. Não é que ela tenha - de fato - uma incoerência, ou alguma coisa assim, mas a abordagem Cittamatra como que tem uma espécie de dureza. Ela não contempla. Ela diz: tudo é a mente, para tirar a realidade das aparências. Enquanto que a abordagem Shantong pertence à abordagem Cittamatra, mas ela privilegia a luminosidade e o surgimento das aparências. Eu quando digo isso pessoal - eu até cito, não é? - é só porque eu acho interessante nós vermos como é que diferentes abordagens são colocadas. Mas eu não acho que haja uma unanimidade nisso. Diferentes autores e diferentes mestres vão descrever de modo diferente a abordagem Cittamatra, a abordagem Shantong e eles vão colocar isso em diferentes lugares.

Eu acho que o ponto central não é a abordagem filosófica, ou como vamos colocar isso aqui, ou ali; que nome nós vamos dar para essa abordagem. Esse não é o ponto. O ponto mesmo é nós contemplarmos e vermos o que está acontecendo. Para nós aqui, o ponto crucial não é chamar isso de abordagem Shantong ou abordagem Cittamatra e achar que tem uma pequena diferença, uma correçãozinha, alguma coisa. Isso é o enrosco filosófico. Para nós, o ponto crucial é ver que não há dualidade de fato. Tem uma inseparatividade completa. Eu não consigo ver de forma completa o objeto se eu não descrever a mente. E a posição da mente só vai ficar muito clara quando nós vermos, apresentado ali, o próprio objeto.

É difícil não tornar essa parte alguma coisa completamente crucial porque ela vai ter desdobramentos. Por exemplo, se nós voltamos e examinamos os seis selos com o ensinamento de Guru Rinpoche para Yeshe Tsogyal sobre os cinco bardos, nós precisaríamos voltar aos seis selos. E então nós vamos entender esse 2A direitinho. Só que nós vamos entender e reconhecer que, a substância não dual, ela nem é o objeto nem é a mente. É Darmata. Então a gente vai dar este nome: Darmata. Darmata é a substância não dual. Essa substância não dual nós vamos dizer que ela é vazia, ela é incessantemente presente. Nós vamos olhar todos esses aspectos. Aquilo é Dharmakaya. Então, quando eu olho um objeto, algo, eu sei que aquilo é inseparável da mente. Vejo que o conteúdo é manifestação de Darmata. É Darmata que se apresenta como aquela mente e aquele objeto. E aí é justo eu dizer que eu rezo, aspiro que me seja concedida a capacidade de reconhecer todas as aparências como Dharmakaya, que é uma prece Dzogchen. Então isso é a prática. Se eu levar a prática do 2A adiante, eu vejo Darmata e vejo Dharmakaya em todas as aparências.

Aqui nós não entramos ainda nas bolhas. Aqui é como se nós fôssemos dando um salto.

Estamos indo em direção a esse reconhecimento direto. Agora, o que é que acontece? O que acontece é assim: para desenhos numa folha, eu entendo. Para imagens da minha mente, eu entendo. Tem essas várias categorias que, em outros tempos, eu tenho trazido de uma análise detalhada dos vários exemplos. Os exemplos são: coisas imaginadas na mente. Eu as vejo totalmente inseparáveis da própria mente. Então nós vamos para fotografias, por exemplo. Aquilo que eu estou olhando ali dentro não está no toner,, na tinta, no papel... eu vejo aquilo inseparável. Eu vou para desenhos que eu faça numa folha de papel. Aquilo também está inseparável. Bingo! Uma por uma das coisas estão dando certo por enquanto. Então eu vou olhando imagens tridimensionais como, por exemplo, esculturas. Eu olho e eu vejo uma forma que não está na pedra, não está gesso, não está no barro, Chagdud Rinpoche. Eu vejo o aspecto coemergente, não dual. De novo!

Aí nós vamos olhar pessoas, que é a parte mais complexa. Nós olhamos pessoas. Para olhar a pessoa é melhor pegar a pessoa e tirar uma foto. Depois olhamos a foto e: "É ela!" Quando nós vemos que é a pessoa, nós vemos que, aquilo que estamos olhando na foto, eu não posso dizer que veio da pele da pessoa. Aquilo eu estou vendo na tela do celular. Mas, se eu aponto aquilo como a pessoa, então significa que os referenciais que me permitem, ao olhar para a pessoa, ver a pessoa, eles já estão [presentes] quando eu olho a tela. Os referenciais que eu uso quando olho para a pessoa e quando olho para a tela são os mesmos. Logo, não vem nem da tela nem da pessoa. E eu vejo novamente a Originação Dependente a partir desses referenciais. Então, quando eu vejo isso, de novo eu vejo que - seja o que for que eu estiver olhando, mesmo pessoas - aquilo que eu estou vendo ali, é inseparável, é não dual com a minha mente.

Então a pessoa entende: "Sim, claro! É isso." . Por isso, aquela listagem que eu tenho de ex-alguma coisa, aquilo tudo foi mudando. Era de um jeito e depois virou outro, era de um jeito e virou outro...Que tragédia! Só não sei porque aquilo era de um jeito bom, virou para um jeito ruim, mas não voltou para o jeito bom. Como é que é isso? Poderia voltar. Então eu já sei. Quando estiver ruim eu começo assim...Ah! voltou para a situação boa. Por quê? Porque isso vem do aspecto luminoso da mente. Se eu começar a olhar, começar a escorregar para o Reino dos infernos e começar a achar que aquilo tem solidez, eu não consigo sair dali. Na verdade o Buda é salvador de casamentos. A pessoa descobre que tem uma liberdade...esse era o ponto que eu queria trazer para vocês [ risos]. Aí surge esse ponto super importante nas relações.

Nós começamos a olhar também o jeito como olhamos a natureza, os outros seres, as relações com a natureza, as relações com os outros seres, as relações com o poder público, as relações com o estado nacional, as relações com as grandes complicações que tem em todas as direções. Tudo isso depende dessas dimensões internas. Só que, essas dimensões internas, nós vamos descobrir que elas não são aleatórias. Elas também dependem das nossas experiências de corpo. Elas dependem de um conjunto de coisas. Por exemplo, vocês olham aqui. Está todo mundo sentado numa almofadinha e tem um zabuton. Eu estou sentado nisso, podendo encostar...O peso do meu corpo está aqui, determinando várias coisas. O peso do corpo de vocês também. O tempo que nós ficamos aqui também. Nós temos almoço, temos refeições. O nosso corpo determina uma série de fatores objetivos que terminam estruturando... o fato de termos janelas e paredes e tudo. Se nós tirarmos essas características todas, pode ir tirando as janelas, as almofadas...tirando tudo. Tudo isso é determinação do funcionamento do nosso corpo, que vem como se fosse completamente natural. Nós estamos operando a partir disso. E nós não percebemos. Aqui estou olhando como há uma convergência da mente. Mas a mente está ligada a disposições internas. Todos esses fatores é que vão entrar agora naquilo que eu vou chamar de bolha. Esse conjunto de fatores.

Agora começamos a contemplar como que o conjunto de referências, como aquilo que eu chamo de mente, não é uma coisa livre. É algo livre que está operando segundo um conjunto de referenciais que eu nem adivinho qual seja. Mas ele é muito importante porque, cada vez que eu negar, cada vez que eu postular a liberdade da mente, vem a dúvida e diz: "Mas espere aí. Você é tão livre? Mas e tal coisa?" Essa tal coisa, esse conjunto de outras coisas que balizam e limitam - de modo prático - a noção de liberdade, nós precisamos olhar e ver que eles também são vazios. Esse é o papel da bolha, do estudo da bolha.

Quando a bolha se instala, esse conjunto de referenciais surge como uma percepção de mundo, o significado óbvio que eu dou para as paredes, para as almofadas, para tudo... eu dou esse significado óbvio. Horário de almoço, para os horários, para os dias da semana. Eu dou significado para tudo isso. Essa bolha opera dentro de mim como a minha própria identidade. Como



aquilo que produz a inteligência e faz reconhecer tudo. Então a bolha e a identidade estão juntas. Esse é o trajeto. Se nós não olharmos isso, vai faltar. Vamos pensar: o Buda tem uma listagem de itens para contemplarmos. A bolha oferece um conjunto adicional de itens que, de algum modo, estão dentro dos itens do Buda. Mas aqui estão explícitos de um certo jeito.

Eu não entrei ainda no tema. Eu estou só circulando ao redor. No nosso próximo encontro hoje à tarde, nós vamos olhar essa parte, o item 2B, que é essa coemergência da mente com os vários aspectos.