

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.

Oito Pontos do Prajnāparamita

Compilação de ensinamentos oferecidos pelo Lama Padma Samten

(Transcrição e Edição: Vagner Cassola, revisão 01 de novembro 2017)

Como olhar os Oito Pontos do Prajnāparamita

O prajnaparamita é um ensinamento, é um paramita, ou seja, ele nos leva de uma posição que está no samsara (mundo condicionado, dentro da experiência de transmigração constante dentro das bolhas) em direção a outra margem. Quando recitamos o mantra “OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA”, estamos saindo desse lugar no samsara e indo para o lugar onde a nossa visão é lúcida.¹

Os Oito Pontos do Prajnāparamita são esse exercício, ou seja, como é que saímos de um ponto, que é o ambiente da confusão, e atravessamos para a outra margem. *Não é que eu vá chegar a outra conclusão sobre as coisas.*¹

Quando estamos olhando as formas de modo usual, olhamos desde o ponto do samsara, então as formas aparecem com a cara que elas têm. Quando olhamos essas formas desde um ponto descondicionado, livre, as próprias coisas aparecem de outro modo.¹

Então, quando estamos olhando esse roteiro, parece que o ponto central é deixar de ver de um jeito e passar a ver de um outro jeito, mas o ponto central é sair de um lugar e ir para um outro lugar. É isso que vai acontecer.¹

Roteiro dos Oito Pontos do Prajnāparamita

O roteiro dos oito pontos do prajnaparamita é justamente para começarmos a olhar a multiplicidade das experiências e poder furar a rigidez (o sentido convencional que brota delas). Se vocês forem fazer essa meditação de um modo um pouco mais formal tem algumas coisas que ajudam.²

Se forem tomar como uma meditação comecem com a prece de sete linhas, os três refúgios, lembra a motivação em 13 itens, shamata impura, shamata pura, metabhavana pelos seres, olha o texto do prajnaparamita até o fim, então entramos nos oito pontos do prajnaparamita.² Com metabhavana melhoramos as relações todas, então agora estamos podendo focar os obstáculos a frente. Nesse momento como estamos mais estáveis, podemos puxar uma forma como um exemplo a nossa frente.⁴

Item zero

Antes de entrar no roteiro tem uma sugestão de contemplação anterior ao próprio item um, seria o item zero. Quando vamos começar a meditação podemos lembrar de cinco aspectos, isso produz

uma alteração no jeito pelo qual vamos conseguir conduzir a meditação, então é como se a gente se estabelecesse naquele lugar, tivesse como que uma auto permissão para sentar.¹

“Eu estou no lugar certo, estou no tempo certo, estou com o ensinamento correto, e com os companheiros corretos e no momento certo do mundo, das circunstâncias. A hora é agora!”.¹

Isso é como levantar e remover as preocupações ao redor. Não tem que ficar avaliando mais nada agora, eu vou fazer isso!¹

1 Puxamos a forma como um exemplo prático à nossa frente (depois praticar também com os outros quatro skandas)

Puxamos qualquer forma que nos engane, de preferência as mais perturbadoras, aquelas que fazem sentido a nossa vida porque nos perturbam. Vocês podem dedicar um tempo para gerar uma listagem de temas associados a coisas que precisam ser elucidadas, de vez em quando brota um tema bem claro.²

Esse conteúdo à nossa frente é o nosso instrumento de prática. O único jeito de ultrapassarmos as aparências é perceber a vacuidade das aparências.⁴

Os outros quatro skandas: sensação (vedana - gostar e não gostar), percepção (samjana - operação da mente ligada aos sentidos físicos, formação mental (samskara - nossos carmas e hábitos mentais) e consciência (vijñana - nossas identidades).

2 Contemplamos a coemergência (inseparável de quem olha)

Aquilo que estou olhando é espelho que reflete um aspecto interno. Se não tiver um certo aspecto interno, não vejo aquilo daquele modo, essa é uma forma de explicar a coemergência. Outra forma de explicar é assim: vamos supor o templo; eu posso entender o templo como surgindo das paredes e da materialidade, mas também posso entender o templo surgindo de um aspecto interno, se não tiver o aspecto interno não tem templo.²

Esse ponto da coemergência é importante porque se mudarmos o aspecto interno a experiência externa muda, então podemos atravessar os obstáculos. Se estamos nos infernos a experiência dos infernos ela é coemergente, eu mudando o aspecto interno a experiência dos infernos muda.²

Podemos ultrapassar as fixações, ultrapassar a prisão aos doze elos, porque aquilo que desaparece, aquilo que nasce, sustenta e morre são aspectos coemergentes. Então ultrapassamos a rigidez da coemergência. O item 2 é olhar isso.²

2a coemergência mente-forma, isso é, isso não é, isso é: as três afirmações da validade de Maitrêia / Assanga / Vassubandu

O primeiro “é” é dentro da bolha; o segundo se entende que aquilo só se dá dentro de uma bolha, portanto aquilo “não é”; o terceiro já que eu estou sobre o efeito da bolha “isso é”. É uma meditação super curta sobre a vacuidade. Não vamos negar o objeto, mas quando dizemos o terceiro “é” estamos entendendo que aquilo surge de um certo jeito, dependendo de causas e condições através da originação dependente. Surge de modo coemergente com o conteúdo interno, essa noção é super importante.³

Quando surge o objeto do lado de fora, eu sempre tenho o objeto do lado de dentro. Eu não posso nem dizer que um precede o outro, eles vem juntos. Além do mais, se eu substituindo o referencial interno por outro, o mesmo objeto ganha uma objetividade, uma existência, numa outra perspectiva com uma outra descrição.³

2b coemergência mente / forma / energia / paisagem / identidade / causalidade / propósito / visão estratégica / coerência / urgências: bolha

Aqui é super importante percebermos que seja qual for a forma, objeto, que tivermos encontrando, ele nunca está sozinho, ele tem junto a mente, a energia da pessoa, a paisagem onde ela raciocina, a identidade da própria pessoa, tem uma causalidade que a pessoa vê, tem uma noção de propósito, tem visão estratégica, tem coerências, tem urgências, tudo isso está dentro de uma forma, que estamos vendo.¹

O **ponto grosseiro** é localizarmos esses aspectos todos distinguidos, o **ponto sutil** é olharmos internamente esses fatores todos atuando de modo coemergente, o **aspecto secreto** é o lugar onde nós estamos quando a gente olha e consegue ver a bolha, consegue ver isso tudo.¹

- **Mente / Forma:** posso descrever como sendo a mente ou como sendo a forma. O ponto principal é que incluo na minha mente uma liberdade para lidar com o mundo que eu chamaria de externo. Não somos passivos na realidade, somos ativos.⁷
- **Energia:** é importante contemplar o que os objetos me dizem, isso diz respeito a energia. Quando as coisas, os objetos, as relações mudam, o que é que muda? Muda a energia associada.⁷ É como se tomássemos a energia como algo fixo, causal, e não é. Por outro lado, contemplando a energia, vemos que podemos atribuir a energia que quisermos ao que for. Por exemplo, se a pessoa se comportou mal, posso colocar a energia de compaixão e amor, ajudando a pessoa a sair daquilo.⁵
- **Paisagem:** forma e energia estão acopladas a paisagem. Por exemplo, se tirarmos a mesa do templo e a colocarmos noutro lugar, teremos outra coemergência da mente e da energia, pois o conjunto de referenciais que estou utilizando (paisagem) mudou.⁷ Assim, vemos que tem um contexto na nossa mente, tem um conjunto de referenciais mentais e emocionais obscuros escondidos.⁵
- **Identidade:** cada objeto que olhamos tem um “eu” junto. Não somos esse referencial, mas por que brota por dentro, oculto, não estamos dispostos a mexer. Tudo o que brota por dentro não estamos dispostos a mexer, por isso dizemos “eu”.⁵ Quando vemos a energia, a sentimos como nossa. Quando tentamos fazer com que ela siga brilhando, temos uma sensação de identidade e existência, de “eu existo”. Esse é o aspecto sutil da identidade, do ego. Nossa fixação é manter a energia brilhando de certo modo.⁷
- **Causalidade:** temos um sensação de realidade, e essa sensação é explicável: se eu fizer as coisas de um determinado jeito eu tenho um resultado se agir de outro tenho um outro resultado. Tem um lei, e essa lei eu consigo matematizar eu consigo simular, eu consigo fazer um computador pensar sobre aquilo, “se aquilo não fosse real como é que o computador iria pensar?” Aquilo é denso é real.³
- **Propósito:** Uma das coisas mais perturbadoras é o surgimento da objetividade, porque o surgimento da objetividade dá um sentido de real existência, e precisamos pegar coisas do tipo um jogo de tabuleiro. No jogo de tabuleiros eu tenho o tabuleiros e as peças, as peças são convencionais, o tabuleiro também, a regra também, então eu não posso dizer que aquilo existe separado da minha mente, se eu não explicar para o outro como ele tem que ver o tabuleiro e as peças ele não tem como jogar, não tem uma naturalidade, é uma coisa construída uma bolha. Mas com o tempo eu vou ter a sensação que aquilo é completamente sólido, mas naturalmente teve uma data que aquilo surgiu, antes disso ninguém sofreu com aquilo, então é uma construção, é óbvio! Mas quando surge o tabuleiro surge uma causalidade. Dependendo de como eu movimento as peças eu tenho resultados mais favoráveis ou menos favoráveis. É importante olhar isso com cuidado.³
- **Visão estratégica:** Se entendo que a causalidade também vem dessa configuração, começamos a entender um outro aspecto que está ligado a causalidade que é a visão estratégica. Percebemos esse aspecto da própria vida, quando estamos olhando os objetos

ao redor tem uma mente coemergente que dá significado para eles, essa mente coemergente ela manifesta energia, manifesta visão estratégica. Essa visão estratégica está operando dentro de uma bolha de realidade.³

- **Coerência:** tem uma visão de coerência toda a história faz um sentido.⁴ Mas as coerências elas são por bolhas, se você trocar de bolha aquele mesmo fato pode ser visto de um outro jeito.²
- **Urgências:** Tem a noção de urgência, tu diz “é agora!”.⁴

Bolha: todos estes aspectos constituem uma bolha de realidade. É interessante, por exemplo, observar lugares que visitamos com ex-esposas e ex-maridos, estes lugares ficam magnetizados pelo modo como os construímos no passado. Quando os visitamos novamente hoje, eles produzem impactos em nós, nos levam para paisagens específicas que configuram uma bolha de realidade. Este é o aspecto das bolhas, quando há uma natural leveza dentro da realidade.⁷

2c muitos exemplos de bolhas e borbulhas abundantes iniciando com os seis reinos, seis bardos, ciência, intersubjetividade, causalidade, jogos de tabuleiro, samsara

- **Borbulhas:** A maior parte das pessoas não têm bolhas, elas têm borbulhas (muitas bolhas) que várias experiências que podem até se misturar. Essas experiências de borbulhas, elas produzem uma desorganização da mente. Então nem sempre as pessoas estão dentro do samsara iludidos numa bolha. Uma pessoa serena está dentro de uma bolha, mas uma pessoa agitada, ela está no meio de várias coisas que se introduzem, vindas de diferentes lugares, que se chocam. Como não entendemos bem isso, podemos ir saltando de uma coisa para outra - começa a olhar de um outro jeito, depois olha de um outro jeito, depois olha de um outro jeito - e a gente se atrapalha no meio desse processo.⁶ Então tem um samsara de um outro tipo, não só a ilusão da bolha, mas o fato de que a pessoa não se dá o luxo de operar com uma ilusão sentada no centro da bolha. Ela pode transferir uma bolha para a outra.²
- **Seis reinos:** Essa contemplação das bolhas podemos pegar as bolhas tradicionais do budismo, por exemplo os seis reinos, vocês leiam isso (cap.5 do ornamento da preciosa liberação de Gampopa, cap. 3 palavras do meu professor perfeito de Patrul Rinpoche), mas olhem isso com olho de bolha não com olho de realidade. Naquela bolha as pessoas experimentam as coisas desse modo.²
- **Seis bardos:** Olhem os seis bardos, vejam assim, se a pessoa está na vida isso seria uma bolha ou isso seria uma realidade. Quando ela se sente viva, isso é uma bolha ou é mesmo? Quando uma pessoa está num sonho, meditando, morrendo, morreu, está renascendo isso é uma bolha ou “é mesmo”?²
- **Intersubjetividade:** Olhem também esse tema que é a intersubjetividade, como um jogo, de xadrez ou cartas, aquilo é tudo *fake* mas tem uma intersubjetividade, tem uma regra para o funcionamento e todo mundo termina obedecendo e tem uma objetividade que surge, isso é o samsara, o samsara tem isso. Esses jogos são super interessantes porque eles introduzem essa percepção, como aquilo que não é real se torna real?²
- **Ciência:** Agora, vocês olhem a ciência. As evidências da ciência sobre as coisas. Se elas caem nesse aspecto de bolha ou não.⁶
- **Causalidade:** Vocês olhem exemplos associados à causalidade aparente das coisas do samsara. “*Bom, se o samsara é causal, e eu consigo prever outras coisas, então elas são externas.*” A gente precisa ultrapassar essa armadilha de ver assim.⁶ Eu acho maravilhoso porque dentro de uma bolha há causalidade, precisamos romper isso! A noção de causalidade, para nós, dá o sentido claro de existência real.²

- **Jogos de tabuleiro:** Precisamos de exemplos como o jogo de carta, jogo de tabuleiro, também tem uma causalidade mas isso não quer dizer que tenha uma realidade (última). Tem uma realidade dentro da bolha, e essa realidade dentro da bolha ela tem uma subjetividade, esse subjetividade não é pessoal, temos uma intersubjetividade dentro da realidade da bolhas, isso é super importante entender, o aspecto coletivo desse processo, e os jogos de tabuleiros são ótimos.²
- **Samsara:** olhamos os jogos de tabuleiros, eles tem uma causalidade, tem um aspecto matemático, e também não tem uma realidade sólida ali dentro. Então, vocês olhem o samsara inteiro surgindo como um jogo desse tipo.⁶

2d doze elos

Vocês olhem um por um dos doze elos (*avidya, samskara, vijnana, nama-rupa, shadayatana, spacha, vedana, trishna, upadana, bava, jeti e jana-marana*), contemplando coemergência a partir de cada um dos doze elos, como que aquilo aparece.⁶

Comentário adicional sobre os itens 2c e 2d

Os itens 2c e 2d, tomamos um por um e vamos reconhecendo a coemergência, forma, energia, paisagem, identidade, etc.¹

São temas que deveríamos contemplar e contemplando isso avançamos. Contemplar significa ter calma de parar e olhar aquilo sem perder o foco, se não praticarmos shamata, não temos calma para olhar isso. Se não contemplarmos aquilo não elucidada, e se não elucidada mesmo sabendo da vacuidade, etc... não somos capazes de utilizar. Então existe esse desafio. Por exemplo, podemos entender a sutileza do processo todo, mas se não somos capazes de utilizar aquilo, nessas classes de desafios, então aquilo não é operativo.²

Aqui não coloquei relações de casal, namoro, etc, deveria ter colocado, mas ele está no samsara, os seis reinos incluem isso. As relações são um laboratório extraordinário, um laboratório não causal. Por exemplo, a pessoa olha seu namorado ou namorada, não precisa dizer ele se chama isso, isso não vem ao caso, muito antes dela gerar qualquer pensamento ela já foi atingida por um raio. Quando a pessoa tem uma namorada ou namorada, ela nomeia, se ela não tem namorada ou namorado ela não está livre disso, porque os seres passam e elas “tummmm” - “isso é samsara ilusão! PEH!... (risos) Mas, enfim as ilusões podem ser caminho, se eu quiser ajudar os seres no meio da ilusão eu preciso entender bem a ilusão”.²

Nós somos capazes de transformar os obstáculos em lucidez e vantagem. Tem o aspecto de olhar o conteúdo mesmo e tem o aspecto de se localizar fora da bolha correspondente que estamos olhando, mesmo que estejamos vivendo aquilo estamos fora daquela bolha. *Esse lugar fora da bolha é o da onde brota sabedoria*. É super importante essa transição.²

3 Contemplamos o aspecto vazio (não tem aquilo dentro)

Quando olharmos uma forma podemos nos dar conta que aquela forma é vazia, ou seja, o aspecto grosseiro da forma não carrega em si mesmo o que eu estou vendo.¹

Dizer que “é vazio”, não significa que estamos negando, estamos vendo que surge por coemergência. As formas não surgem em si, elas surgem na relação, são experiência coemergentes.⁴ E quando eu digo “não tem aquilo dentro”, eu não estou negando a operacionalidade daquilo, nem a visão estratégica, nem a possibilidade de matematizar aquela processo todo, nem causalidade, eu estou negando o aspecto absoluto, não tem aquilo dentro. ⁸

Então, dependendo da luminosidade, dependendo do conteúdo interno, vamos olhar o mesmo objeto e ver outras coisas.⁸

4 Percebemos o aspecto luminoso ou coemergente (tem aquilo dentro)

Vejo forma, energia, paisagem, identidade e bolha como uma operação luminosa. Apenas vejo, não me oponho. As aparências são a luminosidade produzindo realidades.⁷ Aquilo que vemos na nossa frente é o aspecto grosseiro, o aspecto grosseiro não tem aquele conteúdo, o aspecto grosseiro serve de substrato para o aspecto sutil que eu utilizo, tanto que se eu mudo o aspecto sutil, com o mesmo aspecto grosseiro eu vejo outras aparências grosseiras.¹

Da natureza livre da mente - que é a vacuidade -, eu faço surgir aquela experiência. Então eu vou dizer “tem aquilo dentro”.⁴

5 Contemplamos o aspecto vazio/luminoso (é na forma que o vazio se manifesta), aqui brota a sabedoria primordial, a mente do Dharma do Buda

Contemplamos a inseparabilidade do aspecto vazio e luminoso, como Chagdud Rinpoche deu esses ensinamentos “é na forma que o vazio se manifesta”. Se eu não tiver apontando uma forma eu não consigo apontar o vazio. O vazio é um atributo da forma. Falamos de forma, estamos falando do vazio.⁸ É na sensação de que tem aquilo é que eu encontro a existência - porque é forma -, mas como é construído, digo que vem do vazio e se manifesta como forma.⁵

Essas formas todas são vazias, passamos a contemplar o vazio na aparência e não na ausência da forma. Isso é essencial para poder praticar Vajrasattva, porque quando não estamos praticando Vajrasattva o vazio seria a dissolução. *Agora estamos aprendendo a olhar o vazio de Vajrasattva: aquilo aparece por isso é vazio, é dentro da aparência que vejo o vazio e não na ausência dela.*⁵

6 Contemplamos a energia (vejam o surgimento dos 5 lungs, os lungs dos 5 elementos) que se movimenta em nós, e sua relação com a vacuidade

Os cinco lung dão sentido de realidade às coisas.⁷ Vemos, por exemplo, que de acordo com o objeto que estamos focando tem uma energia que acompanha. O objeto não é apenas uma coisa discriminativa conceitual, ele movimenta a energia e o fato de ele movimentar a energia dá uma sensação de existência real para ele, dá fôro de realidade para aquilo.⁴

*Quando pensamos sobre as coisas podemos desconfiar, mas quando a energia acompanha temos a sensação de que é aquilo mesmo, ela dá uma convicção da realidade daquilo.*⁴ Mas o fato da energia se movimentar, não dá um respaldo de apontar aquilo como uma realidade além das bolhas, além da vacuidade e da luminosidade, ela não dá! Então precisamos novamente contemplar isso.⁸

É super importante observar essa energia fluando e entender a relação dessa energia com a forma, sensação, percepção, formação mental e consciência, que por sua vez são vacuidade. Então mesmo que você fique com a bochecha vermelha, aquilo é vacuidade. Tu fica perturbado, a energia alterou, mas aquilo não é sólido.⁸

7 Contemplamos a magia disso tudo e a causalidade decorrente

Sem nenhum tipo de crítica, olho a magia de como tudo opera. Mesmo que seja construído, funciona. Contemplamos também a causalidade que opera dentro da magia.⁷

Se tem uma causalidade aquilo parece real num sentido absoluto, então vemos a magia, e vemos que a magia produz a causalidade e, portanto, a causalidade não é senão algo decorrente da própria magia, ela não é verdadeira. É como a causalidade do jogo de xadrez, jogo de xadrez não é verdadeiro, é uma artificialidade que eu criei, mas a causalidade decorrente aparece.⁴ Só que,

quando surge a causalidade, tendemos a colocar no objeto aquilo que estamos vendo, tendemos a nos confundir, isso é o samsara. Pensamos que o objeto é inseparável do efeito que a vemos, então ficamos apegados ao objeto, porque estamos apegados ao efeito, aí vem o samsara, o samsara segue.⁸

Eu vi uns estudos - que eu não acredito -, eles abençoaram a água e a água se altera, tudo bem, eu não vou nem olhar, sou cético. Para mim, a bênção está na interdependência, não é na sensação que a bênção está num objeto separado de mim mesmo que eu vou olhar e ver alguma coisa - acho isso inútil. Eu acho estranho porque sempre fica procurando num lugar separado. Até pode ter - isso não é o caso -, o fato é que para aquilo funcionar precisa a interdependência.⁸

A interdependência é a base da magia da realidade, a realidade é toda mágica. Ela é não causal. Dizer que a realidade é não causal, significa dizer que ela é mágica. As realidades são mágicas.⁸

8 Sorrimos! É assim que o Samsara nos pega! Natureza vajra. Oferenda a Samantabhadra. “Diante da energia, que brota da forma vazia e luminosa, eu sorrio.”

Então agora tendo compreendido a natureza Vajra, vemos que a natureza Vajra pode surgir como samsara e nós reagindo aquilo, operando na causalidade e totalmente iludido, sem perceber o processo todo. Como aqui a gente já percebeu o processo todo, vemos aquilo se manifestando, então sorrimos. Esse sorriso é a oferenda das aparências a Samantabhadra.

Samantabhadra emana Vajrasattva. Aproveitamos essa sabedoria de olhar as coisas como elas são, que é Vajrasattva, e observamos que temos uma liberdade atrás que nos permite construir as aparências ilusórias, nos permite operar como se fosse completamente real e ter uma sensação de causalidade, de identidade sólida. Vamos entender isso tudo e dar uma risadinha, isso é Oferenda de Samantabhadra.⁵

Então o ponto aqui é assim, a liberação não vem pela seriedade, não vem pela aspereza ou pela luta contra alguma coisa, ela vem pela vacuidade associada a um sorriso. Não precisamos destruir aquilo, mas estamos iluminando o processo pelo qual aquilo aparece, estamos vendo aquilo aparecer, então a liberação se dá assim.¹

O Samsara não é negativo, o Samsara é lúdico. Se vocês olharem, a nossa dor não é conceitual, ela diz respeito a energia que se move e tranca aí brota a dor, não é o conceito, é o movimento da energia. Temos que absolver o Samsara, tem que liberar o samsara, iluminar o samsara. Então o Prajnaparamita nos ajuda a compreender esse aspecto mágico da realidade.⁴

“Upgrade” dos oito pontos

Quando estamos olhando isso, estamos olhando um conteúdo, uma sucessão de conteúdos. Isso é super importante, os conteúdos mesmo, mas tem um upgrade num certo momento.

Esse upgrade é assim: quando estamos tratando esses conteúdos, esses conteúdos ficam vivos e entendemos eles porque estamos olhando fora da bolhas, fora dos condicionamentos, senão não conseguiríamos ver esses conteúdos. Quando eles são explicados no início não entendemos bem, depois começamos a olhar de forma mais profunda. Porque vamos olhando de fora das bolhas os conteúdos ficam claros, aí o ponto mais importante nem é os conteúdo que estamos vendo, é o fato que agora vamos nos colocando numa posição aonde a sabedoria brota.⁸

Vamos pensar assim o que é mais importante “a enciclopédia ou a inteligência que gera a enciclopédia?”, a inteligência é mais importante. O que é mais importante “tudo que foi escrito sobre o darma ou a inteligência que gera a sabedoria do darma?”, essa sabedoria é mais importante.⁸

Quando vamos olhando e compreendendo os ensinamentos, o fato de compreendermos é super importante, isso significa que tem um mente que está operando desse modo. Isso é uma forma de guru ioga, é uma forma de começar a copiar a mente do Buda. Vamos ouvindo os ensinamentos e não entendemos bem pois estamos fora da posição, quando estamos na

posição os ensinamentos começam a ficar claros. Mais importante do que entender os ensinamentos é estar na posição aonde ao olhar para as outras coisas elas brotam com clareza. *Essa é diferença entre a meditação do prajnaparamita e a meditação da presença, que é o ponto seguinte.*

Na meditação da presença, repousamos sobre esse lugar, que não dá nem para explicar. Porque se explicarmos isso como algum lugar que encontramos, aí tem um problema. Quando eu conceitualizo um lugar, ou imagino que tem um lugar, esse lugar dentro da minha linguagem ele surgiu separado de mim. Então, para chegar nesse lugar, temos que chegar de reta. Chegar de reta, significa eu chego olhando para as coisas, na medida que as coisas vão ficando claras e lúcidas, vazias, luminosas, etc... isso é estar nesse lugar.⁸

Quando temos uma experiência, seja qual for, temos um lugar a partir do qual vemos as coisas. Se eu olhar as coisas por dentro das bolhas, brota a sabedoria causal das bolhas, mas agora eu começo a olhar de fora da bolha, aí brota a sabedoria da vacuidade, da luminosidade das coisas e da energia.⁸

Mais importante que a descrição da vacuidade, luminosidade, energia, etc, das aparências, e mesmo o aspecto de coemergência, mais importante é o lugar a partir do qual olhamos isso. Como é que treinamos para estar nesse lugar? Treinamos estar nesse lugar contemplando as coisas. Mas podemos também enfim, repousar nesse lugar. Esse lugar é no prajnaparamita é o que é chamado de vacuidade.⁸

No texto do prajnaparamita se diz, na vacuidade não há forma, sensação, percepção, formação mental, consciência, não há sofrimento, não há ignorância, essas multiplacas categorias. Quando a pessoa está dentro do samsara aquilo tudo faz sentido, a pessoa se retira e ela vê aquilo é visto pelas pessoas, mas não necessariamente é, não tem uma solidez, aquilo é uma visão é uma remédio, então a pessoa ela repousa na meditação, aí ela já está do outro lado do rio, ela já atravessou e já está do outro lado. Ela apenas senta e usufrui isso que não tem construção nenhuma, nem artificialidade alguma, esse é o ponto.⁸

Fonte das transcrições

¹ Retiro de Inverno CM 2014 - 8º Dia - Manhã, CEBB CM, 26/07/2014 ([Link](#)).

² Retiro de Inverno CM 2015 - 7º Dia - Tarde, CEBB CM, 23/07/2015 ([Link](#)).³

Retiro de Verão CM 2015 - 6º Dia - Tarde, CEBB CM, 19/02/2015 ([Link](#)).

⁴ Retiro de Verão Darmata 2015 - 5º Dia - Manhã, CEBB Darmata, 07/01/2015.⁵

Retiro Darmata tutores 2011 - 1º Dia - Tarde, CEBB Darmata, 09/11/2011.

⁶ Retiro Treinamento da Mente, Caminho para a felicidade - Jundiaí/SP, 05/05/2013 ([Link](#))⁷

Retiro Psicologia Budista, CEBB Darmata de 27/04 a 01/05/2012.

⁸ Retiro de Inverno CM 2015 - 8º Dia - Manhã, CEBB CM, 24/07/2015 ([Link](#))

Compilei essas transcrições dos ensinamentos do Lama Padma Samten para minha própria contemplação e compartilho com a aspiração que possa ser de benefício para outras pessoas. Que qualquer mérito gerado possa ser dedicado a longa vida do Lama Padma Samten, pela propagação dos ensinamentos. Que todos seres possam alcançar a verdadeira felicidade que é isenta de sofrimento.

Vagner Cassola, CEBB Darmata, 12 de outubro de 2017.

IMPORTANTE! Este é um material em construção, podem ter havido falhas nas transcrições e edições que realizei, recomendo a todos ouvirem os ensinamentos que deram origem a esse material, e na dúvida consultar um tutor do CEBB ou o próprio Lama.