

## #24 A Roda do Dharma – RI 2020

### Lama Padma Samten

Bacopari, 25/07 a 02/08

Revisão: Patrícia Zanin 31/01/2024

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #24

*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 Roda do Dharma

---

A abordagem que foi feita até agora nos levou até o quinto passo no Nobre Caminho. Eu considero que essa abordagem do quinto passo do Nobre Caminho de Oito Passos, que enfim descreveu de uma forma breve os 240 itens e os 200 itens, é uma primeira abordagem, porque uma abordagem mais extensa deveria olhar com cuidado cada uma das Cinco Sabedorias e ver como essas sabedorias operam, como isso opera também nos três aspectos (no aspecto grosseiro, no aspecto sutil e no aspecto secreto) e deveria ver essas Cinco Sabedorias convergindo diretamente para a visão última, que é essencialmente o Buda Primordial. Então, esse seria o roteiro de uma abordagem desse tipo, porém essa abordagem, desse modo, já corresponderia a uma etapa de fruição. Ela deveria vir depois da apresentação da Natureza Primordial, depois dos textos da Iluminação da Sabedoria Primordial, depois do final dos oito passos do Nobre Caminho de Oito Passos. Essa é a razão pela qual eu faço uma primeira abordagem. Nós estamos fazendo um método circular, então, isso fica para uma passagem posterior por esses pontos. Na sequência do quinto passo do Nobre Caminho, nós teríamos o início desse processo que nos leva, através da meditação, a reconhecer o aspecto primordial. Então, nós precisaríamos agora cumprir as três partes finais do Nobre Caminho de Oito Passos. E a gente considera tudo o que fez até agora como preparatório para a própria prática de meditação. A prática de meditação começaria no sexto passo do Nobre Caminho. Então, esse sexto passo do Nobre Caminho é essencialmente a prática de meditação. Depois, o sétimo passo é a prática de Sammasati e o oitavo passo é a prática de Samma Samadhi, é assim que isso está dividido.

O sexto passo do Nobre Caminho tem as instruções de meditação. A meditação, a gente pode falar de um modo intuitivo, como nós sentando e meditando. Eu acho melhor usar aqui a descrição de shamata impura e shamata pura. Então, nós já nos ajustamos à terminologia que é descrita no texto da Iluminação da Sabedoria Primordial de Gyatrul Rinpoche, que é o comentário, o texto de mesmo nome, de Dudjom Rinpoche, que é essencialmente o ensinamento de Prahevajara que é a visão, meditação e ação.

Nessa abordagem de Gyatrul Rinpoche, ele, antes da meditação, coloca motivação, então ele vai descrever isso, e, ao final, ele vai descrever a fruição. Ação, depois fruição. Na parte que Gyatrul Rinpoche descreve, ele faz como, o ensinamento é dele, então, ele faz como ele quer. Ainda que ele esteja comentando o ensinamento de Dudjom Rinpoche, ele introduz uma parte inicial. Essa parte inicial descreve brevemente o contexto das práticas preliminares, como é feito usualmente na linhagem Nyingma, que é a prática de Ngondro, onde a pessoa, enfim, vai se capacitar para poder

penetrar nesses ensinamentos. Eu considero que tudo o que a gente fez até agora equivale a essas práticas preliminares. Porque essas práticas preliminares vão desenvolver Bodicita e vão desenvolver essa sensibilidade para, enfim, nós termos a energia adequada, a forma adequada de movimentar a nossa energia dentro do caminho. As práticas preliminares vão desenvolver também esse conceito, essa conexão de Guru Yoga. Eu considero que aqui a gente também desenvolveu isso, pela compreensão da mente do Buda, e como o sofrimento vem, como a liberação é possível, como Bodicita surge. Então, na medida que a gente entende o refúgio nessa natureza ampla, incessantemente presente, que é essencialmente o Buda Primordial, Samantabhadra inseparável de Guru Rinpoche, nós desenvolvemos também essa parte correspondente a Guru Yoga. E na medida em que nós vamos olhando os 240 itens, vamos evitando as ações negativas e vamos promovendo ações positivas, de um certo modo, nós cumprimos também a prática dentro do Ngondro, a parte de oferenda de Mandala, na qual nós oferecemos todas as partes da nossa experiência como elementos da própria Mandala. Nós podemos fazer isso de modo simbólico ou fazer de modo lúcido. Aqui nós fizemos não a Mandala simbólica, mas nós fizemos a Mandala lúcida, ou seja, nós olhamos partes da nossa vida, contemplamos as aparências e todos esses conteúdos das aparências terminam surgindo também como integrantes diretos de uma Mandala de lucidez. Esse embrião da Mandala é o suficiente para nós seguirmos; o fato de nós desenvolvermos alguma conexão com a natureza lúcida, com Rigpa, é também um dos elementos base, um dos elementos fundamentais para a visão de Guru Yoga. Então, eu considero que, naturalmente, nas práticas preliminares as pessoas não têm necessariamente, não há a expectativa que as pessoas tenham uma realização final, mas elas desenvolvem as sementes, elas desenvolvem os receptores, elas desenvolvem as conexões de méritos e carma positivo, portanto, para que a prática posteriormente ganhe corpo, ganhe consistência.

Na medida em que a gente tenha feito essas contemplações como aqui foram descritas, que começam com a primeira forma de motivação, depois nós praticamos num nível inicial shamata impura e shamata pura e praticamos também Metabavana, estendemos essa prática de Metabavana, penetramos na parte de sabedoria, na forma das três primeiras Nobres Verdades até o ponto onde nós melhoramos a motivação. Aí, tem um círculo que eu propus que a gente vá da motivação inicial, contemplando as nossas experiências dessas várias formas, incluindo Metabavana. E aí nós vamos até a terceira Nobre Verdade e o primeiro passo do Nobre Caminho de Oito Passos, que é novamente motivação. Então, que a gente consiga contemplar as nossas experiências por dentro disso, contemplar de forma extensa. Na medida que nós contemplamos isso de forma extensa, nós geramos os méritos necessários para que o caminho possa prosseguir e dar resultados.

Eu vou usar uma analogia, como nós estamos trabalhando aqui, plantando aqui, plantando ali, eu vou usar essa analogia: eu estava olhando um pé de tomateiro que está sobrevivendo nesse inverno. Então, por que ele está tão bonito? Porque ele está plantado num terreno que tinha muito lixo orgânico enterrado, ele brotou de dentro do lixo orgânico. Ele tem muita umidade e bastante matéria orgânica ali. Então ele está vindo, está vindo super bem. Eu considero que esse composto são as práticas preliminares, elas geram esse material que permite a prática. Claro que a semente é crucial, mas se eu colocar a semente onde não há uma base, não tem uma maturidade para aquilo andar, ainda que a semente brote, ela não encontra um terreno fértil, ela não encontra a forma pela qual ela possa progredir. Então esse é um ponto interessante. Esse tomateiro é um exemplo, ele está lá, com florzinha, com tomate em pleno inverno, e a gente poderia pensar “bom, ele está submetido ao vento, ele não vai sobreviver”, ele está no meio do vento, num tempo em que, nesse momento, é um tempo difícil aqui no Bacopari. Hoje está um dia um pouco melhor, começou bem frio, mas está um dia que tem bastante sol e pouco vento. Mas não é um tempo para plantas delicadas, esse é o ponto. Também vou trazer a experiência dos meus pés de abóbora (risos), em tempos de Coronavírus as nossas experiências são essas, fazer o quê? Então, têm os pés de abóbora lá que estão sobrevivendo, já deu geada, já deu tudo. O Pele mesmo já tinha me dito: “olha, não é o tempo disso”, mas não tem importância, a gente experimenta, a gente brinca. A Madá mesmo semeou milho, não é a época, então, nós estamos experimentando, nós estamos rindo, porque como está tudo mudando, quem sabe agora isso também muda. Os pés de abóbora estão lá. Eu vou mandar fotos para vocês, abóboras lindas, amarelas, crescendo... vocês viram, né? Eu comprei aquela abóbora de plástico (risos). Isso é até uma boa ideia, né. Compra umas abóboras,

coloca no Instagram, “milagre, milagre!”. Mas eu considero que o êxito daquela abóbora não foi nem o plantio. Eu devo confessar que eu não plantei abóbora, a abóbora nasceu do lixo orgânico ainda do retiro de janeiro. Eu acho que a gente rezou tanto em janeiro, tanta prática que está dando milagres. Abóbora! (risos) Não deu nenhum ser iluminado, mas abóbora deu. É verdade, agora vamos ter que fazer um parêntese aqui, o estudo da abóbora! Mas, o Mateus da Emater teve aqui e eu mostrei: “Mateus, que abóbora é essa? Eu nunca vi isso”, porque ela é uma abóbora decorativa maravilhosa, ela tem uma cor regular super linda, desde pequena ela é muito linda, porque ela vem da abóbora Cabotiá. Então, o Mateus me disse que a abóbora Cabotiá é uma mistura; ela tem um cruzamento de abóboras. E agora deu uma das origens. É isso. O tema seria “Como a abóbora sobrevive?” (risos), essa é a ideia. Ela sobrevive porque ela nasceu dentro do composto, naquele lugar, no caso das abóboras, o ponto central é caseiro, como também no caso do tomateiro. Se o lugar em que ela está é bom, ele vem. Esse que é o ponto. Eu acho interessante. O mesmo com o amendoim, mas esse já é um outro assunto (risos). Eu acho interessante esse método de plantar, a gente prepara um lugar onde a raiz pode expandir fácil. Então tu planta, e ela depois vai. Então aquele lugar já é um lugar em que tem um composto melhor, e a gente coloca ali. Não é o caso, porque ele nasceu em meio ao processo de compostagem, mas tudo bem. Mas encerramos essa parte da compostagem e das plantas, mas o ponto central disso é o fato de que a gente precisa preparar, nesse linguagem de agricultura, uma boa caseira, ou seja, um lugar em que tenha muita experiência já trabalhada, tenha muitas coisas que tenham se transformado num bom adubo, numa boa forma para nutrir, então, a nossa prática. A gente precisa disso. Isso vem pela contemplação. A contemplação é o processo de compostagem nosso. A gente pega as coisas e vai trabalhando e elas vão se transformando na nutrição da nossa própria prática.

É essencial isso. Tem esse primeiro círculo dentro do giro da roda do Dharma que vem da motivação inicial até a motivação mais madura, que brota da compreensão das três primeiras Nobres Verdades. Quando contemplamos os outros seres, contemplamos outras coisas, é como se estivéssemos compostando as situações, elas parecem comuns, mas aí olhamos com o olho profundo e elas se tornam aquilo que vai impulsionar a nossa prática. Nesse caso, a gente faz essa prática, depois a gente adiciona nessa prática preliminar já a nossa experiência com os quatro primeiros passos: o primeiro é a nossa motivação, e aí os três passos adicionais, que são: evitar as ações não virtuosas relacionados a corpo, fala e mente. Então, essa é uma parte super interessante porque por um lado ela é como um voto que a gente tem de evitar isso, aquilo pertence aos votos monásticos, aos votos dos praticantes, já é um voto mais complexo. Porque nós temos os votos leigos, os praticantes leigos fazem votos também, esse é um ponto interessante porque como que a pessoa faz votos e não é monge; a pessoa teve uma ordenação leiga, como é que é isso? Ordenação leiga significa que a pessoa se transformou num praticante budista, um praticante leigo, então não é uma ordenação na forma monástica, mas a pessoa aceita, ela faz os cinco primeiros votos, isso é chamado Pancasila. Mesmo no Zen, se usa essa expressão “Pancasila”, panka significa cinco em páli, sila é moralidade, então Pancasila. Se usa a expressão em páli porque isso é da época do Buda, os praticantes chegavam e os primeiros votos deles eram esses. Mas os dez votos já são mais complexos, eles estão ligados a essas ações de corpo, fala e mente que deveríamos evitar. Esses votos a gente não faz uma vez só; faz os votos e relembra, sempre relembra. Eventualmente, relembra dentro de uma cerimônia coletiva. Eu acho interessante isso. Nós não temos essa prática no CEBB, mas eu acho que futuramente é o caso de termos também essa prática na qual lembramos os votos raízes e cada um lembra também os votos adicionais que fez: “eu tenho voto de todas as manhãs fazer prática, eu tenho o voto de alguma coisa assim, tenho o voto de manter a cozinha até o final da minha vida, atingir a iluminação na cozinha”, (risos) precisamos de um praticante desses. Então, a pessoa relembra esses votos. Esse método, eu acho um método muito interessante que o Buda introduziu, que é a pessoa lembrar coletivamente, diante da coletividade. A pessoa relembra os votos, aí aquilo fica bem amarrado, fica bem arrumado. Mas aqui eu estou lembrando dos votos, então temos os votos que dizem respeito a corpo, a fala e a mente, e posteriormente, nós temos ainda a forma adequada de andar no mundo, que, aqui no caso, que a gente se considera praticante Mahayana, seria essencialmente a abordagem Bodicita em meio ao mundo, que agora ganha um sentido um pouco mais profundo quando nós introduzimos as Cinco Sabedorias, as Quatro Qualidades Incomensuráveis e as Seis Perfeições como a nossa base. E a gente distingue isso da base do samsara que são, essencialmente, as seis emoções perturbadoras, geradas a partir dos três venenos e também as dez ações não virtuosas que estamos

evitando. Nós entendemos isso e também entendemos que estamos fazendo essa ligação. Entendemos também que as Cinco Sabedorias provêm como uma emanção da mente livre. Aqui a gente olhou rapidamente essa questão, mas eu acho que aquele exemplo que trata de que o ódio é liberado pela ausência de ódio, e não por qualquer outra contramedida, não é por uma outra criação, é simplesmente por não criar o ódio. Isso remete diretamente para a compreensão da natureza livre da mente. Então, a natureza livre da mente aciona o ódio e a natureza livre da mente ela não aciona o ódio, e pronto. Nós temos essa liberdade, essa forma também é um embrião da compreensão da não dualidade. Ou seja, eu não tenho o ódio, eu tenho a mente criando o ódio, o ódio sendo criado pela mente, eles estão juntos, não é um objeto interno, um objeto externo, não é isso, é uma não separatividade. Quando nós utilizamos essa não separatividade é como se tivéssemos gerando essa intimidade com a não dualidade, com a existência natural não dual que se manifesta como dualidades aparentes, mas também se manifesta como a presença natural não dual. Então nós temos alguma medida de uma conexão prática com essa disposição, com esse aspecto profundo que é essencialmente Samantabhadra, que é o Buda Primordial.

Eu proponho que a gente tenha agora um segundo círculo de giro da roda do Dharma, nós giramos a roda do Dharma incluindo esses aspectos todos. À medida que nós vamos contemplando diferentes experiências da nossa própria vida, nós vamos fazendo a prática da Mandala, no caso da prática de Ngondro, a prática da Mandala é super bonita, mas ela é simbólica. Eu junto muitas pedrinhas, muitos metais, eu posso ter uma aliança de cada casamento que eu tive e boto aquilo dentro, aquilo tudo assim e coisas que lembram, então tem pedras brilhantes, tem variadas coisas, eu ponho tudo aquilo dentro de um pano, aí eu monto a mandala, eu crio uma mandala. A mandala tem um prato de metal, que é a mandala tradicional tibetana, e ali nós vamos botando, por exemplo, uma mandala de arroz, eu encho o primeiro aro com arroz, aí eu boto o segundo aro e vou enchendo e vou recitando o mantra de Vajrasattva, por exemplo.

*Om benza sato samaya manupalaya benza sato tenopa tishta dridho mé bhava sutokhayo  
mé bhava supokhayo mé bhava anurakto mé bhava sarva siddhi mé prayaccha sarva karma su tsa  
mé tsittam shreyang kuru Hūṃ! Ha ha ha ha! Ho! bhagavan sarva tatagata benza ma mé muntsa  
benzi bhava maha samaya sato Ah! om vajra sattva hūṃ*

Um mantra de cem sílabas. Aí, eu vou enchendo a mandala. Isso significa o quê? Eu pego cada experiência anterior da minha vida, cada conexão com o samsara em qualquer lugar e eu transformo aquilo na mandala perfeita, completamente pura de todas as manifestações. Se eu fizer isso de modo simbólico, eu acho que teria que fazer um número muito grande de vezes até amadurecer o significado da mandala. Mas está bem, porque a pessoa tendo feito de modo simbólico, ela em algum lugar guarda, aí ao longo do tempo e das vidas, a pessoa vai... Na abordagem Vajrayana, em sete vidas nós atingimos a liberação. Então, é um caminho rápido. Se eu simplesmente sentar em silêncio, como eu não estou desdobrando, não estou produzindo a experiência sobre a realidade ao redor, mas eu estou mergulhado no silêncio eu posso levar muitas vidas, muitas. Se eu praticar Bodicita num nível grosseiro, onde eu não entendo a situação real dos seres, mas eu tento consertar a situação do sofrimento de cada ser, eu também vou levar muitas vidas. Então, se diz que o método Vajrayana é um método rápido porque, ainda que ele tenha esse aspecto simbólico, ele já está trabalhando com o centro da questão. Mas, mais rápido que esse é o método onde tu foca e entende diretamente todas as aparências a partir da natureza livre da mente, é compreender a não dualidade diretamente. Esse é o método ensinado por Prahevajra, por Garab Dorje também, todos os budas têm esse método como a sua essência, que é essencialmente o Dzogchen, o caminho de reconhecer as coisas tal como são diretamente. Quando nós olhamos o Satipatthana Sutta a gente pode pensar que há esse diálogo direto também. Do mesmo modo, quando nós olhamos o Zen, o mestre Dogen dando as instruções da meditação dos Budas, focando Zazen, o guia de meditação dos Budas, ele também introduz esse aspecto direto. Agora, na medida em que nós fazemos as nossas práticas, se a gente não tiver maturidade com respeito às aparências, não surgir as aparências puras, ou seja, a mandala, nós vamos ter dificuldade. É como se nós tivéssemos uma semente potente, mas a gente não tem um terreno adequado para aquela semente ser alimentada. Então, aí é uma dificuldade, porque, se nós não contemplarmos as várias experiências, quando a gente olhar de novo para as coisas, nós temos a tendência a reinserir os significados usuais de tudo. O próprio Buda diz isso. Essa foi uma das partes que me impactou na

época em que eu estava estudando Lankavatara Sutra, aquilo eu não gostei de ouvir, porque eu tinha uma reificação da meditação como o ponto central, e eu considerava realmente que, quando nós sentamos em meditação, nós aprofundamos nessa experiência, eu posso não estar na experiência final, mas eu estou indo daqui para frente, eu não estou sabendo detalhe, mas eu estou indo. Aí o Buda vem e diz “Bom, mas aí quando você termina a meditação, você sai da prática, olha e está tudo igual”. Eu não gostei disso, eu realmente não gostei. Mas isso me impactou e eu lembro de encontrar a sanga falar sobre isso, e as pessoas não gostavam, eu também não gostava. Mas eu acho que é importante entender esse aspecto, por isso a importância de nós contemplarmos. Se vocês olharem o Satipatthana ou Anapanasati, o Buda está nos convidando a olhar com lucidez as coisas, ele não está nos convidando a parar em algum lugar onde eu não olho nada, ele está me convidando a transformar as experiências, no sentido de olhar as coisas com lucidez. Por isso, é “sati”, Anapanasati, Satipatthana, então, a palavra “sati” significa essa lucidez. Sendo que o sétimo passo do Nobre Caminho Óctuplo é o Sammasati, ou seja, é a mais elevada clareza sobre as coisas.

Eu considero super importante nós olharmos muitas vezes, girar os ensinamentos e contemplar as aparências muitas vezes entre a primeira motivação, o segundo item, que é shamata impura e shamata pura, na primeira abordagem de meditação, onde a gente acalma; a terceira que é Metabavana, onde nós já começamos a purificar as aparências, aí nós olhamos a primeira, segunda e terceira Nobres Verdades, olhamos a motivação, que é o primeiro passo do Nobre Caminho, seguimos pro segundo, terceiro, quarto e quinto passo do Nobre Caminho. Nós vamos olhando e contemplando os ensinamentos de tudo isso e voltamos ao primeiro ponto, e vamos girando a nossa experiência. Quando nós fazemos isso, a prática se consolida, ela se arruma. Nós vamos estabelecendo as ligações de sabedoria nas várias direções. Esse ponto é completamente necessário. E, na sequência, entra propriamente a meditação. Começa a semente da clarificação da mente, ela é colocada nessa base, então ela vai agora crescer. Esse é o ponto.