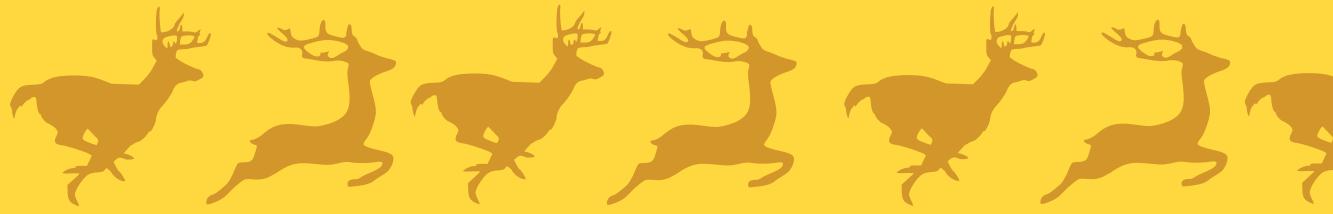




# 14 conselhos para andar rápido

Lama Padma Samten



**14 conselhos do coração de  
Lama Padma Samten**



- 1** Aprofunde sempre a compreensão e observação da originação dependente e luminosidade. Faça isso harmonizado ao Prajnaparamita. Medite em meio à natureza.
- 2** Gere a energia de Bodicita e reconheça a linhagem e presença dos mestres. Estabeleça Bodicita e devoção enquanto eixo claro e lung – faixa quatro.
- 3** Pacifique as relações em todas as direções. Pratique Metabavana. Não gere confusão.
- 4** Desenvolva a capacidade de efetivamente ajudar os outros seres.
- 5** Reduza suas necessidades financeiras e materiais.
- 6** Aprenda a preservar a saúde e evitar doenças em si e nos outros.
- 7** Reduza a dependência da mente, energia e corpo com respeito a relações cármicas, pessoas, lugares, propriedades, situações, etc.



- 8** Mantenha uma prática formal regular durante a qual as bênçãos possam descer sobre você e você possa também irradiar bênçãos.
- 9** Mantenha a mente livre e lúcida onde estiver. Mantenha a prática de não-meditação dia e noite, onde estiver.
- 10** Entenda em sua vida os ensinamentos fundamentais como as quatro nobres verdades, o nobre caminho de oito passos e Prajnaparamita.
- 11** Evite ficar transmigrando.
- 12** Leia histórias de vida de diferentes mestres, trazendo a sua mente fundamental com as mandalas, paisagens e bolhas por onde eles passaram.
- 13** Ultrapasse a linguagem da pessoalidade. Guru loga absoluto. Entenda a inteligência, a energia e a forma búdica se manifestando em todas as direções, em todos os seres. O mestre é apenas uma dessas emanações búdicas, idêntica às demais. Veja isso, você também é isso.
- 14** Tome refúgio na Natureza Primordial. Tenha a clareza que o samsara e o nirvana são inseparáveis. Siga a instrução do mestre Dogen do Zen: “Suba sobre os ombros de seu mestre e ultrapasse-o”. Compreenda: “A iluminação é completa, mas aumenta sempre.”





# 1

## Aprofunde sempre a compreensão e observação da originação dependente e luminosidade. Faça isso harmonizado ao Prajnaparamita. Medite em meio à natureza.

Se a gente quiser andar rápido, a gente precisaria pegar o que está acontecendo à nossa volta e olhar com olho de originação dependente, porque a chave da compreensão mais profunda (Lhundrup<sup>1</sup>), a compreensão de como a coisa aparece, é a originação dependente. Por que a originação dependente é importante? Porque eu pego coisas que não são e faço surgir outras coisas que também não são. Por exemplo: o tijolo é barro, mas eu não vejo mais barro, só vejo tijolo; eu não junto mais o barro para fazer parede, eu junto tijolo para fazer parede. É assim: eu pego uma coisa que não é (tijolo) e faço outra coisa que também não é (parede), pois se eu faço uma pilha de tijolos, tem uma hora que eu chamo aquilo de parede. Por um tempo, eu só não chamo a pilha de tijolos de parede - que é o aspecto de designação, algo teórico – mas depois tem um momento em que eu vejo a parede. Então, tem uma coisa mágica que é a transição do tijolo para a parede.

Nós precisaríamos observar isso. Isso é a originação dependente, eu pego várias coisas como tijolos e eu vejo outra coisa

---

<sup>1</sup> Presença espontânea (Rigpa Wiki)

que não é mais tijolo, é parede. Do mesmo modo que eu pego barro e vejo outra coisa que não é barro, é tijolo. Do mesmo modo, quando eu pego barro e vejo pote ou um Buda, mas eu não peguei nada que não fosse barro. Do mesmo modo, eu não peguei nada que não fosse barro, mas agora eu vejo tijolo. E quando medimos os tijolos em centímetros ou metros, não estamos mais vendo o barro. Da mesma forma, juntamos vários tijolos e perguntamos quanto é que deu a parede. É importante ver que a parede é outra coisa. Depois eu faço as quatro paredes e porque eu faço um buraco na parede eu chamo aquilo de porta. Isso é um buraco na parede, um pedaço que não tem parede, mas vemos uma porta. Isso não é designação, eu vejo a porta e atravesso a porta. Da mesma forma, pegamos isso e chamamos de templo. Portanto, em cada um desses níveis, tem aquilo que é Lhundrup, uma natural, espontânea manifestação de outra coisa, sem base. Logo, o fora budista é assim: “Eu vi você como uma princesa e agora não vejo mais”.

Nós vemos aquilo e agora não vemos mais. É assim. Se formos conscientes, vemos aquilo e dizemos “Uau! Originação dependente!” Eu pego paredes que não são paredes, construídas de tijolos que não são tijolos, feitos de barro que não são barro, com água que não é água. Em cada um desses níveis, eu tenho um olho que vê de um certo jeito: nós olhamos a água de certo jeito, os animais de outro, os deuses de outro e os seres famintos de outro, os semideuses de outro e os infernos de outro. Assim, nós pegamos aquilo que não é e fazemos outra coisa, pegamos aquelas outras coisas que não são e fazemos outra coisa, mas em cada nível tem uma construção livre e uma operação. Então, perguntamos: o que sustenta aquilo que não é como sendo algo que é? Quem sustenta é a luminosidade da mente. Essa é a substância do mundo das aparências.

A originação dependente é inseparável da noção de luminosidade. Luminosidade é a substância que faz os tijolos virarem templo ou que faz os meninos com uma barba meio torta virarem namorados. As meninas rebeldes virarem paixões. Fotografias, ou seja, papel e toner, virarem alguma coisa que você enquadra e pendura em algum lugar. Isso é luminosidade da mente. A substância das coisas é a luminosidade da mente. A gente não se relaciona com paredes, com tijolos, a gente se relaciona com as coisas que brotam pela originação dependente e que são sustentadas pela luminosidade. Elas surgem através de uma originação dependente. Se não tiver aqueles tijolos, eu não vejo o templo, mas o templo não é explicado pelos tijolos. Se não tiver aquele ser com aquela barba meio torta, eu não vejo o namorado, mas se tiver, eu posso ver ou posso não ver. Depende da luminosidade da mente e da originação dependente. Sendo a luminosidade da mente algo mágico e vivo, aquilo pode se

manifestar por um tempo e depois deixar de se manifestar, e depois pode voltar a se manifestar ou desaparecer de novo. Aquilo é vivo, pessoal. Aquilo não é automático.

Cada um opera a luminosidade da mente e por isso produz a aparência. Querem andar rápido? Então observem a originação dependente e a luminosidade de forma harmonizada ao Prajnaparamita, que é a vacuidade das aparências.

Se for possível, sentem com calma na natureza e vejam que tudo está dançando dentro da originação dependente. Os mundos se interpenetram, os seres olham de certo jeito, outros seres olham de outro jeito e se interdevoram. Os mundos se chocam, as visões vão se entrelaçando e se interdevorando; por exemplo: as flores se entrelaçam com as borboletas e com beija-flores. Tem vários mundos assim. Originação dependente, cada um olhando do seu jeito, pura luminosidade. Todos os seres – beija-flores, abelhas, pássaros, formigas – com luminosidade na mente. Em muitos níveis, uns se apoiando e outros se devorando. Olhem isso! Contemplem isso! Olhem os vários seres, cada um com ideias próprias, com fixações de um certo tipo. Todos eles mais ou menos dando certo. São muitos mundos se entrelaçando. O que uns veem não são o que os outros veem. Eles estão dentro de um mesmo conjunto de aparências que para nós parece que é o mundo óbvio. Meditem em meio à natureza e vocês vão ver a multiplicidade de mundos. Vocês vão ver cada um deles construindo por originação dependente as suas aparências. Cada um deles se prendendo dentro de perspectivas próprias. Vocês vão contemplando aquilo que é o laboratório, é a lista de exercícios dos ensinamentos. Vocês vão integrando a multiplicidade de coisas. Vocês têm a própria visão de vocês, mas, como vocês estão vendo outros seres, começam a entender os outros seres em seus próprios mundos. E assim vocês vão entendendo o aspecto da originação dependente e da luminosidade da mente que os seres vão sustentando. Esses seres não só pensam diferente de nós, eles veem tudo diferente, constroem mundos diferentes. E aquilo funciona. É muito interessante. Então, esse é um método rápido de avançar.

Todos os iogues sentaram na natureza e contemplaram a natureza, vendo a aparência das coisas. O Dharma não está escrito nas palavras, está escrito nas aparências. Se vocês quiserem ler o Dharma, leiam nas aparências. Todos os mestres vão dizer: vocês vão ler nas aparências. O Dharma nunca vai desaparecer, porque ele está escrito nas aparências. Vai desaparecer como? Não tem como desaparecer!

## **2 Gere a energia de Bodicita e reconheça a linhagem e presença dos mestres. Estabeleça Bodicita e devoção enquanto eixo claro e enquanto lung – faixa quatro.**

Gere Bodicita<sup>2</sup>. Bodicita é inseparável de devoção. Vejam que muitos mestres do passado já passaram por isso, já olharam isso. Vocês olhem com o coração aquecido, porque agora vocês estão tendo um pequeno vislumbre disso. Os mestres do passado viram isso, estabilizaram a mente, entenderam isso e quiseram passar adiante.

Eles encontraram dificuldade de passar adiante, fizeram esforços, usaram os aspectos mais criativos para transmitir isso adiante. Eles viram isso, nós não vemos. Eles viram, estabilizaram, deixaram isso claro, escreveram, esconderam, revelaram, treinaram, bateram em alguns, disseram “Agora você aprenda isso, antes de eu morrer preciso transmitir isso”. Então, a gente se comove, pois os mestres não desistiram de nós. A gente se comove pelo fato de que a lucidez irradia dentro de nós, vinda de outros lugares. Ela irradia dentro de nós, dentro da casca do ovo do garuda<sup>3</sup>. Nós estamos fechados numa caverna, dentro do ovo do garuda, e a lucidez está lá dentro de nós. Vocês não pensem que os mestres precisam aparecer com corpo físico dentro da caverna e dentro do ovo, eles estão irradiando o tempo todo, senão não tinha essa clareza e energia disponível para nós. Está tudo acontecendo o tempo todo.

---

**2** Etimologicamente, a palavra é uma combinação das palavras em Sânsrito “bodhi” e “citta”. Bodhi significa “despertar” ou “iluminação”. Citta deriva da raiz sânscrita “cit” e significa “aquito que está consciente” (mente ou consciência). Bodhicitta pode ser traduzido como “mente da iluminação.” Bodicita é um desejo espontâneo de atingir a iluminação motivado por grande compaixão por todos os seres sencientes, acompanhado pela elucidação do apego à existência de entidades (eu e os fenômenos) existindo inherentemente. (Wikipedia)

**3** Um ser protetor muito popular no Tibete é o Garuda (Khyungpo, em tibetano), um pássaro celestial que tem sua origem na mitologia hindu. O Garuda, que já sai do ovo totalmente desenvolvido, é alguma coisa entre um falcão e uma águia. Mas, ao contrário de sua contrapartida hindu, o Garuda tibetano é representado como uma figura híbrida, meio homem e meio pássaro, que simboliza a união dos oponentes. Na iconografia tibetana, o Garuda é visto, com mais frequência, atrás da cabeça do Buddha, agindo como protetor e devorando o inimigo, a cobra ou serpente (*naga*, em sânsrito). O Garuda representa o estado naturalmente desperto da mente, ou natureza búdica. Como protetor, ele destrói os cinco tipos de doença psicológicas que afligem todos os seres, provenientes de uma forma doentia de lidar com os cinco *skandas* que constituem o “eu”. Garuda é o senhor dos céus, voando desimpedido em sua morada celestial, simbolizando, assim, a ligação entre o céu e a terra. (Wikipedia)

Então, brota Bodicita dentro de nós, isso brilha dentro de nós. Os mestres vão fazer isso. Então, vocês sentem, olhem para as coisas e vejam aparecer isso dentro. Se isso aparecer dentro, nós estamos andando.

Eu diria que não tem chance nenhuma de avançar quem não movimentar energia através de Bodicita. Isto aqui é conselho de leito de morte. Fora de Bodicita não tem solução. Se você não tiver, tudo bem. Você está perdido, mas tudo bem. Relaxe. Se não temos energia, nós não vamos a lugar nenhum, pessoal. Tem coisas simples que a gente não consegue fazer porque a energia não se move. Se a gente não entender que tem o aspecto de mente, mas tem também o aspecto de energia, não avançamos. Então, existe um meio de manifestar energia mais fácil, de forma mais direta. Esse meio é bodicita.

Existe também o método da disciplina, que muitas pessoas gostam. Eu não vou me posicionar contra, mas eu acho o método da disciplina de resultados escassos e eventualmente controversos. A pessoa precisa da disciplina quando ela não tem uma energia que naturalmente brota. Por exemplo, se a mãe ou o pai, ao cuidarem da casa, têm uma energia natural que faz aquilo tudo funcionar, é melhor. Se eles não tiverem, eles escrevem em algum lugar: “Tenho que fazer isto, depois aquilo”. Depois eles olham para o que escreveram e pensam: “Ah, não sei se eu quero fazer... Mas eu vou cultivar a disciplina e vou fazer”. Passa o tempo, passam vinte anos, e a mãe lembra: “Durante vinte anos eu me sacrificiei”. Não sei se alguém já ouviu alguma coisa assim. “Eu consumi minha juventude para você”, são as coisas que a gente ouve. “E agora você nem vem aqui me visitar.” Então, a disciplina às vezes constrói um ser sofredor. Ainda que ela consiga fazer surgir as coisas e fazer tudo funcionar, ela constrói um ser, que é o disciplinado, que vai prescrever disciplina pra todo mundo, vai cobrar aquilo e vai se construir daquele modo. Então, tem uma armadilha junto. Ou então a pessoa, por exemplo, pratica meditação com esforço, com dor, com disciplina. Depois, ela se acha o máximo: “Eu sou aquele que fazia as coisas”. Então, a pessoa se construiu. Ela estava com uma visão ainda aflitiva.

Com Bodicita é diferente. Por quê? Porque, ainda usando esta analogia da família, a mãe e o pai podem olhar os filhos e querer deixar aquilo tudo arrumado para eles andarem melhor: que a comida seja melhor, que as roupas sejam arrumadas, que seja tudo direito. Eles fazem aquilo por pura alegria. Se eles tiverem essa energia para fazer isto, aquilo brilha! Se eles não tiverem, eles sofrem. Então, no caminho, é a mesma coisa. Se a gente tiver essa alegria, a gente brilha; se não tivermos alegria, aquilo vem torto e não progredimos. E sofremos. Se não tem o brilho daquilo

funcionando na nossa vida, a disciplina vai conduzir a um enrijecimento.

Então, é essencial este aspecto de Bodicita. Não é só com os filhos que a pessoa tem Bodicita, é em geral. A pessoa olha em geral e ela não gostaria de ver os seres se dando mal, se lascando, perdidos, sem encontrar solução. Na linguagem tibetana, tem umas preces que são muito bonitas, que surgem como um manual de instruções para retiros. Foi Jamgon Kongtrul Rinpoche quem montou esse manual de instruções para drupchens. Esse manual de instruções diz: quando a gente se perde, o que a gente encontra? A gente encontra caminhos estreitos, a gente escuta o uivo de animais selvagens, a gente está andando por desfiladeiros e pode cair em grandes precipícios, a gente está sozinho e sente frio e fome. Comovente. Então, todos nós estamos um pouco nesta situação. Mas, podendo ajudar uns aos outros, a gente se alegra em ajudar. Todos nós andamos por caminhos estreitos: tem despenhadeiros, tem uivo de animais selvagens, a gente tem medo, tem falta de recursos, tem dificuldades variadas. Nós vamos andando um pouco sem rumo, a gente não sabe bem onde vai chegar. Essa é a nossa situação. Então, quando a gente olha isto e a gente é capaz de olhar para os outros seres e se brotar um brilho em nós de ajudar as coisas a funcionarem, isto é Bodicita começando a se manifestar.

É importante também, dentro de Bodicita, que a gente entenda que essas dificuldades todas, o despenhadeiro, os caminhos estreitos, a fome, isso tudo se dá dentro do Minecraft<sup>4</sup>, ou seja, trata-se de um aspecto ilusório. Isso é totalmente essencial para o processo de Bodicita. Aquilo está tudo dentro dos bloquinhos construídos. A gente não se dá conta. A gente está vivendo aquilo. Mas aquilo é um gráfico, pessoal. Mas a pessoa está ali dentro e não está vendo isso. Não está vendo nada como gráfico. Experimenta chegar para a pessoa e dizer: “A sua namorada é um gráfico”. Aquilo não fica direito. Então, surge essa questão. A gente vê que a gente pode se perder dentro do Minecraft. Então, Bodicita é super importante. A gente quer ajudar os outros, pois eles estão perdidos, mas perdidos dentro do Minecraft.

---

<sup>4</sup> Minecraft é um jogo eletrônico que permite a construção usando blocos dos quais o mundo é feito, tendo as paisagens e a maioria de seus objetos compostos por eles, e permitindo que estes sejam removidos e recolocados em outros lugares para criar construções e mundos, empilhando-os. Além da mecânica de mineração e coleta de recursos para construção, há no jogo uma mistura de sobrevivência e exploração. Jogar Minecraft é usá-lo como ferramenta criativa, pois o jogo é não-linear, uma vez que não há uma forma de vencer ou objetivos requeridos e enredo dramático que necessite ser seguido, portanto, há certa liberdade quanto aos direcionamentos do jogador. Os jogadores passam a maior parte de seu tempo simplesmente minerando e construindo blocos de material virtual, daí o nome do jogo. (Adaptado da Wikipedia)

Portanto, Bodicita é essencial, porque ela substitui a nossa energia usual. A nossa energia usual é um problema. A gente está se movendo na dependência das aparências: aparências mais favoráveis e menos favoráveis, que nos arrastam pra cá ou pra lá. A gente está nesta circunstância, a nossa energia flutua e nós tomamos direções variadas. A gente não toma uma direção e segue aquilo de modo hábil, a gente vai trocando as direções de acordo com as aparências que vão surgindo. Isso é um problema, é como se a gente colocasse uma planta no chão e antes de ela enraizar a gente já está fazendo transmigração e botando a planta em outro lugar. Antes daquilo começar a florescer, vamos tirando e botando em outro lugar. Isso ocorre assim porque há uma energia aflitiva e impulsiva sem lucidez.

Com Bodicita temos uma energia autônoma, que não depende das aparências. Nós vamos chegar aos lugares com uma energia autônoma, não importa a configuração do lugar. É como o SAMU: não importa a tragédia que eles encontram, eles começam a juntar os pedaços, a juntar as pessoas, fazendo o que precisa ser feito. Ou como o médico, que vai manter a energia estável. Ele não pensa: “Que horrível a situação dessa pessoa!”. Chega uma pessoa que está com um tumor e o médico chora: “Buá, eu sei como é, perdi minha mãe assim também, já perdi muitos pacientes assim.” Ele não vai ajudar dessa forma.

Com Bodicita, a pessoa tem energia própria, ela vai se mover, ela vai fazer o que for preciso de acordo com as circunstâncias. Por exemplo, vida e morte não são o ponto, pois a gente nasce, vive e morre sem morrer, entendem? Nossa vida transcende vida e morte, nós estamos além dos bardos. Quem tem Bodicita, quem manifesta Bodicita, com o tempo começa a entender isso de forma viva, clara. A pessoa entende que o outro está sofrendo dentro de um gráfico – do Minecraft, por exemplo – aquilo é muito visível. Até mesmo porque hoje a pessoa sofre e depois a pessoa faz um movimento e a configuração do jogo muda, o olhar sobre o jogo muda, e o sofrimento terminou. A gente leva muito a sério o sofrimento como se fosse uma coisa super sólida, e não é, ele muda muito rápido.

### **3 Pacifique as relações em todas as direções. Pratique Metabavana. Não gere confusão.**

Não adianta a gente avançar e ficar aprontando ao redor, não adianta. Isso é como encher uma caixa d’água que tenha um

furo. Se a gente ficar aprontando em volta, daqui a um pouco vêm os cobradores cármicos. E por que a gente apronta? Porque nós damos solidez a certas coisas. Quando aprontamos estamos construindo os potes onde vamos queimar. Chega uma hora que vai queimar, porque eu estou dando solidez. Eu preciso, no mínimo, não causar sofrimento aos outros ao redor. Ainda que eu tenha visões que se abrem, em outras regiões eu posso voltar para as bolhas e criar confusões. Então, pacifique as relações em todas as direções, caso contrário, nós podemos estar quase chegando lá e aparece um devedor cármico.

Toda relação que não está pacificada, está aflitiva e vai roubar o tempo e a energia da gente. Não vamos conseguir andar, porque tão pronto começamos a andar, surge alguma coisa. (*Lama faz som de alguém batendo com intensidade na porta*). Surge uma região de alarme, e nós temos que parar e dar atenção para aquilo. Se vocês tiverem umas quatro ou cinco dessas regiões, não é interessante, vocês já ficam paralisados, só resolvendo obstáculos. Então, esse ponto de pacificar as relações em todas as direções se funde com a noção de simplicidade. Se a pessoa tiver menos envolvimento com coisas, menos as coisas chamam a pessoa. Quanto mais a pessoa tiver que se envolver com coisas, mais demanda a pessoa tem. Aí a pessoa não consegue andar direito.

## **4 Desenvolva a capacidade de efetivamente ajudar os outros seres.**

Porque só não ser capaz de ajudar os outros seres já é um carma, já é um problema. Nós passamos por perto e não conseguimos ajudar, fica um laço que vai ficar para trás. Por exemplo, a gente pode ter uma motivação, mas não saber como ajudar. A gente vai precisar desenvolver essa habilidade.

## **5 Reduza suas necessidades financeiras e materiais.**

É o ponto da simplicidade. Isso é uma grande coisa, pois quanto menos a gente depender, menos enroscos a gente passa. O melhor é a gente se aproximar dos lugares irradiando. Então, melhor é reduzir essas dependências financeiras e materiais. Tem muitas

formas de viver. O ponto principal é a energia viva, se a energia estiver viva, todo o resto anda, a energia viva gera todos os méritos e aquilo funciona.

Aqui está sendo falado dentro da linguagem do samsara. Se a gente fosse falar dentro da linguagem do Dharma, seria assim: “viva a partir dos méritos que você gera”, a gente não falaria em necessidades financeiras e materiais. Necessidade financeira e material é uma linguagem do samsara. Mas como nós estamos olhando dentro da perspectiva do samsara, ok, a gente fala em necessidade financeira e material.

Quando a pessoa reduz a necessidade financeira, ela pode trabalhar menos, isso é uma vantagem. Às vezes, eu digo também – como uma forma de contraste –, se você realmente é rico, recompre a sua vida. Se você é rico, você não precisa manter a venda do seu tempo para gerar mais recursos, você pode recomprar sua vida, para viver de uma forma mais lúcida. Você não precisa ficar fazendo coisas que não fazem sentido pra você para pagar uma conta alta de coisas que você também poderia dispensar. Uma forma mais fácil de equilibrarmos as finanças é gastando menos.

## **6 Aprenda a preservar a saúde e evitar as doenças em si e nos outros.**

É natural que todas as pessoas que vão avançando nisso começam a ficar hábeis a ajudar os outros a não adoecerem. A gente, de modo geral, pensa que a nossa saúde está dependendo de um sistema médico, de uma porção de coisas, mas a nossa saúde depende de como nós estamos vivendo. Então, a gente precisaria preservar a saúde nesse sentido, evitando o surgimento das doenças em nós e nos outros. Isso significa um tipo de vida, tem formas de viver que vão nos ajudar nisso. A forma como a gente se alimenta também.

## **7 Reduza a dependência da mente, energia e corpo com respeito a relações cármicas, pessoas, lugares, propriedades, situações, etc.**

Isso permite que a gente dirija o nosso próprio movimento. Nós vamos reconhecer o processo de prisão como algo fabricado. Vamos ver perfeitamente que a dependência dos vários objetos, das várias circunstâncias é o próprio processo de prisão, fabricado pelos significados que damos às coisas. Se alterarmos o significado das coisas, a energia se altera também. Nesse engano, nós entramos numa floresta infinita que é o samsara, onde as coisas estão brilhando por todos os lados e nós andamos sem rumo no meio disso. Mas, aqui, nós vamos gerar a independência dos lungs em relação às configurações externas.

O samsara nos arrasta porque as diferentes configurações de paisagens movimentam nosso lung de forma aleatória. Treinando a estabilidade dos lungs por uma disposição autônoma, estamos trazendo os lungs diretamente da natureza livre da mente e não mais da experiência comum do mundo circundante. Por equívoco, pensamos que a energia é dos objetos. Sentimos a energia em nós, mas o aspecto cognitivo aponta como sendo fora, e é aqui que ficamos manobrados, dentro de um mundo causal, manipulando as coisas para que a nossa energia fique de certo jeito. Portanto, esse ponto é o treinamento de saída do samsara, diretamente, pois estamos gerando energia de um modo autônomo.

## 8

### Mantenha uma prática formal regular durante a qual as bênçãos possam descer sobre você e você possa também irradiar bênçãos.

Essa prática formal regular vou olhar como os 21 itens. É um treinamento, um programa de treinamento. Essa prática tem como objetivo produzir a clareza com respeito à sabedoria primordial. É uma prática encadeada. Se pudermos começar pelo ponto final, melhor. Começamos pelo ponto final e os outros pontos vêm vindo como remoção dos obstáculos para que consigamos praticar aquilo. Então, o ponto final é justamente a sabedoria primordial. Se não temos esta habilidade imediatamente, ou seja, ser apresentado para a sabedoria primordial e fazer isto se manifestar de modo direto, então o ponto para nós é fazer o caminho gradual, que está descrito nos 21 itens.

A pessoa pode pensar “Eu não preciso manter prática, porque eu já desenvolvi a visão e para onde eu olho, eu já estou fazendo prática”. Mas o que acontece é assim: se vocês

desenvolveram visão e já estão com essa capacidade, quando vocês sentam, a prática formal não é formal, ela é uma prática em que agora vocês vão movimentar a mente além de olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mentes associadas aos órgãos dos sentidos. Quando nós não estamos fazendo prática formal, de modo geral, nós estamos ligados à operação da mente que está conectada a olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente, e isso é o que chamamos de vida cotidiana, estamos ligados desse modo. Isso não é um problema, mas é um âmbito de ação.

Quando vocês param e conseguem movimentar a mente além de olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente, vocês veem muito mais, a mente anda em ambientes muito mais amplos. Ela sai da caverna, vocês podem ter quebrado a caverna, mas vocês estão andando dentro do próprio âmbito da caverna quebrada. Está bem, mas vocês podem voar amplo, a partir desses lugares amplos vocês vão ver muito mais, vão ter uma sensação de grandes bênçãos, de enriquecimento contínuo rápido. Por quê? Porque a mente esvoaça muito além da caverna.

Para trazer benefícios aos seres nós temos que entrar nas cavernas dos seres, mesmo que a gente não acredite na caverna nem no ovo deles, a gente precisa entrar dentro disso, mas nós mesmos não precisamos nos manter sempre dentro desse ambiente, nós podemos voar alto e voando alto acabamos tendo mais o que trazer para eles.

Então, com uma prática regular formal a gente se enriquece. Nesse contexto, prática formal é a prática em ambiente amplo, não é o que usualmente se chama de prática regular. Eu sento e tudo cessa. Tão pronto vocês estão dentro do movimento: estudando, meditando, observando esses vários itens, quando vocês sentarem em meditação, vão surgir sabedorias, vocês vão começar a ouvir as mensagens do WhatsApp do Buda: “Faça isso, faça aquilo.” Se vocês não têm a prática é como se vocês tivessem desligado esse canal de comunicação, vocês não têm como receber a mensagem.

A gente precisa relaxar a mente, esvaziar a mente, para que aquilo que é util apareça. Então, a gente vai descomplicando a mente no cotidiano, vai focando o Dharma, a gente bota esses receptores, a gente fica em silêncio e as bênçãos vêm. Então, prática formal é essencial, pessoal, essencial.

## **9**

**Mantenha a mente livre e lúcida onde estiver.  
Mantenha a prática de não-meditação dia e  
noite, onde estiver.**

Mantenha a prática da sabedoria que brota do silêncio. Mas não pense que a sabedoria está na dependência da posição das pernas e da coluna, dos braços, do nariz, dos olhos. Até pode colocar as pernas numa certa posição, acomodar o corpo, mas a sabedoria independe disso. Nossa prática principal é visão, ou seja, sabedoria. Isso é chamado de prática de não-meditação. Então, mantenha a prática de não-meditação onde estiver. Para usar a linguagem de Dudjom Lingpa, é a prática de não-objetividade, que significa que nós estamos olhando além de um formato, nós não estamos com a mente presa, estamos com a mente livre e lúcida.

Quando a gente senta para meditar, não é o processo o ponto, o ponto é a lucidez. A lucidez independe da posição de corpo, a gente tem que ser capaz de ter lucidez em qualquer condição. Então, o nosso foco é praticar isso, praticar a visão, a visão clara das coisas.

## **10**

**Entenda em sua vida os ensinamentos  
fundamentais como as quatro nobres  
verdades, o nobre caminho de oito passos  
e Prajnaparamita.**

Nós voltamos aos ensinamentos do Buda – as Quatro Nobres Verdades, o Nobre Caminho de Oito Passos, o Prajnaparamita. Já que essa visão ampla de não objetividade apareceu, a gente volta para os ensinamentos e vê que realmente o Buda tinha razão. Se tiver qualquer coisa na compreensão de vocês que não seja possível harmonizar com as Quatro Nobres Verdades, com o Nobre Caminho de Oito Passos e com o Prajnaparamita, tem um problema. Esse é um controle de qualidade. É importante que a gente volte a esse oceano, mergulhe nisso e remova eventuais obstáculos que surjam.

Se vocês precisarem gerar uma outra linguagem para ajudar as pessoas, façam as pessoas chegarem a este ponto, no ponto de compreender os ensinamentos da forma como eram dados originalmente pelo Buda.

Primeira nobre verdade – dukkha – como é que as coisas surgem. Segunda nobre verdade – dukkha tem causas. Terceira nobre verdade – nós não precisamos ficar presos às causas, pois elas podem ser dissolvidas. Quarta nobre verdade – tem um caminho para dissolver as causas das atrações e rejeições. Depois evite ações negativas, pratique ações positivas, medite, aquiete a mente, gere lucidez frente às aparências e estabilize a visão.

Isso é super claro. É isso!!! Aí vêm os oito pontos do Prajnaparamita, visão vajra, as mandalas, a sabedoria que está impregnada com as bênçãos dos budas como as cinco sabedorias, as cinco energias, os cinco elementos, está tudo disponível, é só pegar. Assim, entendemos não só esses ensinamentos, mas os múltiplos ensinamentos dos múltiplos mestres, todos fazendo sentido.

## 11 Evite ficar transmigrando.

Evite isso: “Estou aqui e agora vou para não sei bem onde, de lá vou me organizar para ir para outro lugar”. Evite transmigrar. Onde você está já dá para voar para todos os lugares.

No lugar onde você está, ali é a sua prática. Mestre Dogen explicou isso, ele dizia de uma forma muito enfática: “Evite viagens inúteis a outros países”. Ele dizia assim, bem claro. Como naquela época era muito valorizado a pessoa fazer peregrinação pelos lugares sagrados por onde o Buda andou, onde a sanga existiu na Índia – eles iam do Japão para isso –, o mestre Dogen dizia: “Evite viagens inúteis a outros países”. Ele dizia: “O templo onde você pratica é o lugar onde seus pés estão tocando,” ou seja, onde você estiver. Onde nós estamos, esse já é o templo da nossa prática. Nós não nos deslocamos através de um processo caótico e sem mérito até chegar a um lugar para dizer: “Bom, agora vou fazer a prática”. Todo lugar é local de prática, todas as aparências são o templo.

É como se a gente criasse outras vidas, outras vidas e outras vidas dentro desta vida. Como hoje está tudo muito fluído, é possível a gente rapidamente construir outras vidas dentro deste próprio mundo sem precisar morrer fisicamente. Então, a gente pode sair de um lugar e ir para outro. Isso é transmigração. Cada vez que a gente sai de um lugar e vai para outro, tem um tempo de adaptação, tem um processo bem complexo. E no outro lugar a gente pode achar que ali tem montanhas, tem águas, tem gente simpática etc. Todo lugar tem, mas, quando a gente faz a transmigração, nós levamos dentro de nós todos os venenos da mente e, com os venenos da

mente, depois de um tempo, nós começamos a olhar as pessoas simpáticas e começamos a criticar, daqui a pouco nós estamos no mesmo tipo de problema do local anterior.

Então, isso é transmigração. E o Buda vai dizer: é inútil transmigrar, pessoal, você está carregando o veneno junto, você vai envenenando onde você estiver. Mas tudo bem, durante um tempo parece que não tem veneno, porque o veneno não foi distribuído ainda. Mas vai passando o tempo e aquilo tudo começa de novo, e a pessoa: “Pah, de novo, acho que é uma maldição, as pessoas me perseguem, sempre o mesmo tipo de pessoa”. Cento e oito mil transmigrações depois, a pessoa se dá conta que quem sabe ela tem participação naquilo tudo. Olhando assim, a vida fica curta, pessoal. Numa transmigração boa vão dez anos. A pessoa pode fazer umas quatro ou cinco durante a vida, e aí passou o tempo. É melhor não perder tempo. Então, quando a pessoa está queimando num lugar, o quanto ela puder resolver das coisas que estão aparecendo, melhor; ela ganha tempo. Ela faz a próxima transmigração já mais leve. Aliviar a transmigração são os dez itens anteriores: melhorar as relações com todo mundo, simplificar etc. Assim, quando a pessoa chega a um lugar, está tudo muito mais fácil. Então, evite ficar transmigrando.

## 12

### **Leia histórias de vida de diferentes mestres, trazendo a sua mente fundamental com as mandalas, paisagens e bolhas onde eles passaram.**

Leia as histórias de vida de diferentes mestres. Isso é útil porque quando a gente vê as histórias, nós não apenas lemos, mas nossa mente esvoaça por dentro daqueles lugares e assim nós recebemos as bênçãos das vidas deles. O que seriam as bênçãos das vidas deles? É quando a nossa mente se vê naqueles lugares e desenvolve a visão lúcida, assim como eles desenvolveram. “Uau! Que interessante isso. Ele fez aquilo!” É como se a gente estivesse se vendendo ali dentro. É a forma pela qual nós ganhamos as experiências deles, especialmente se a gente lê essas histórias antes de dormir, a gente tem a tendência de sonhar a partir do local em que a gente os viu. Se a gente sonha a partir dos locais que a gente viu os mestres, nós estamos ali! Porque é tudo mágico, vocês não pensem que as coisas são sólidas e concretas, as coisas são mágicas. Aí vocês vão lá para esses lugares onde os mestres estão e é no sonho que a mente se move mais fácil, que ela tem mais mobilidade.

Dudjom Lingpa vai trabalhar sempre no sonho, ele para e esvoaça a mente para esses lugares e a forma de estimular isso tudo é lendo a história dos mestres que fizeram isso e aquilo. Dudjom Lingpa vai dizer que ele tinha visto os ensinamentos todos, feito retiro, quando ouviu o rugido dos animais ferozes, uau! Que maravilha! Através disso vamos poder olhar nossos próprios medos, vamos querer ver como ele escapou disso, para nós também escaparmos.

Além disso, quando lemos essas histórias, a gente retira do foco outras coisas menores e bota isso. É muito comum também que surja uma transmissão de lung, pois essas histórias modificam nossa energia, nosso olho brilha de um certo jeito, a nossa meditação melhora, tudo melhora. Então, é importante a gente ler as histórias dos mestres, ler como o mestre nasceu, viveu, morreu, como ele encontrou e passou pelas várias dificuldades.

## 13

**Ultrapasse a linguagem da pessoalidade.**

**Guru loga absoluta. Entenda a inteligência, a energia e a forma búdica se manifestando em todas as direções, em todos os seres. O mestre é apenas uma dessas emanações búdicas, idêntica as demais. Veja isso, você também é isso.**

Ultrapassar a linguagem da pessoalidade não é muito fácil porque linguagem é linguagem. A linguagem reintroduz um tipo de visão. Uma forma de ultrapassar a linguagem da pessoalidade é melhorarmos nossa prática de Guru loga, não olhando o mestre de forma pessoal, não olhando o Buda de uma forma pessoal e não olhando Guru Rinpoche de uma forma pessoal. Vamos impessoalizando tudo isso.

Despessoalizando o mestre, com o tempo, a gente se despessoaliza também. Despessoalizar significa ultrapassar a linguagem da pessoalidade, a linguagem da casca do ovo do garuda, dos sentimentos com o corpo e as várias coisas com as quais a gente se fixa. Assim, a gente descobre que a nossa mente esvoaça muito mais livre do que esse conjunto de referenciais que parecem rígidos que chamamos de “eu”. Mas se olharmos um por um desses aspectos rígidos vamos ver que eles estão sempre mudando, portanto, eles não são rígidos, logo, a linguagem da pessoalidade não é uma linguagem objetiva, porque vai mudando. A gente tem essa cara-de-

pau de dizer “Você não tinha prometido que ia ficar comigo até eu ficar velhinho?” “Tinha, mas agora eu mudei”. “Como mudou? Eu organizei tudo para isso e agora você mudou? E agora que estou velho, o que eu faço?” “Pois é, o que eu posso fazer, se dentro de mim uma coisa mudou. Eu não tenho mais essa capacidade”. “E eu faço o quê?” “Fale com o Buda e resolva, porque ele resolve!” Isso é fixação, a gente acredita que a objetividade do voto tem alguma solidez, mas com a maior facilidade a pessoa diz: “Mudou!” “Eu não sei por quê, não tenho culpa, sou ignorante, mas alguma coisa mudou”. A gente muda. É assim.

A crença em uma identidade é super ilusória. Quando os meus alunos novos chegam e dizem, “Lama, eu vou fazer voto disso e daquilo”, eu digo a eles “Não faça voto algum.” Às vezes eu não digo isso, mas eu nem ouço aquilo, porque aquilo não dura nem uma semana. Ninguém vai manter sua estabilidade porque no passado pensava assim ou assado. Depois vai pensar de outro jeito. Eu não prenho ninguém por voto para não colocar a pessoa nos infernos, pois quando as pessoas não mantêm os votos, elas se culpam e sofrem. Também já vi outros mestres com visões muito parecidas. E por que ela vai para os infernos? Porque quando ela ouviu aquilo e aquilo fez muito sentido, significa que ela pegou sua lucidez e fez o voto, ela pegou o melhor dela e fez o voto. Quando ela fez o voto, ela ficou atada. Como ela sinceramente fez o voto, ela se sente devedora. Ela construiu uma identidade que vai ficar devedora enquanto ela não cumprir aquilo. Enquanto ela não cumprir o voto, aquilo vai queimar para manter a pessoa no caminho, até ela cumprir. É mais ou menos assim: “Eu prometi que iria cuidar minha mãe, minha mãe adoeceu e eu não cuidei. E agora ela morreu. Toda vez que eu penso nisso, eu choro. E como eu resolvo isso?” E a mãe já está lá iluminada, mas nós estamos presos em alguma coisa artificial.

Isso significa ultrapassar a linguagem da pessoalidade. Ao purificar a relação com o mestre, purificamos nossa própria relação conosco. Nós não conseguimos nos olhar de forma mais elevada do que a gente olha os mestres, então, melhor olhar os mestres da forma mais elevada. Em outras palavras: a mente de lucidez do mestre é a manifestação dos budas, ela não é a manifestação dele, não são os obstáculos que ele manifesta. O que o mestre é, enquanto pessoa, não é o mestre; o que o mestre é, de fato, está além do que ele manifesta como pessoa. Ele é a inteligência que pertence aos budas, pertence a todos os mestres, é a inteligência mais ampla que é a minha própria natureza – eu e o mestre somos um.

Assim, vamos ultrapassando a própria linguagem da pessoalidade. Se ficarmos presos à linguagem da pessoalidade nós

temos a sensação de que temos que gerar uma aparência no mundo, e não é assim. A gente precisa entender que essa não é uma questão pessoal, pois as inteligências não são pessoais. Um modo de explicar isso é assim: o Buda não atinge a iluminação senão porque ele chega a um lugar. Todos os seres têm a natureza de Buda, mas a iluminação só é possível quando se chega a um certo lugar. Eu gosto dessa explicação, que é uma explicação com linguagem geográfica. Na verdade, não é uma explicação geográfica, porque não se trata de um lugar físico. Mas eu gosto dessa analogia de um lugar, porque ela escapa da noção de que minha mente tem que ser diferente, de que eu vou transformando a minha mente e então alguma coisa acontece. Não é assim. A mente tem que estar em um lugar. Quando ela está em um lugar, ela vê a coisa como é. Esse lugar se chama Vajrasana, o assento Vajra, o lugar de onde o Buda vê as coisas, ali ele é um Buda.

A nossa mente está manifestando de modo completo os aspectos da mente primordial, búdica. Não falta nada, pessoal, nada. Só que nós estamos olhando a partir de lugares com referenciais específicos. Nem vou dizer lugar condicionado, para não diminuir. Estamos olhando segundo conteúdos específicos que tomamos por base para poder olhar. Por exemplo, nós estamos aqui no templo. A gente pensa: “E como é que está a limpeza do templo?”. Aí nosso olho muda, a gente começa a ver se tem teia de aranha, como está o chão, como está isso, como está aquilo. É outro olhar. E se a gente pensar: “E as pinturas, como estão?” É um outro olhar. Todos esses olhares são inteligências importantes, mas tem um olhar que está livre de qualquer condicionante. Esse olhar permite ver como os diferentes olhares surgem, como as diferentes realidades se montam. Então, o Buda representa esse olhar livre, ele está em Vajrasana, ele não tem conteúdo, ele não tem condicionante. Nesse sentido, ele se manifesta como um Buda.

Todos os seres têm o potencial de se manifestar também como Buda, só que nós estamos super-ocupados com coisas. Essas coisas nos ocuparam por tanto tempo que a gente perdeu a capacidade de voltar para esse lugar livre. Mas nós temos todo o potencial. Nós temos a lucidez a partir de condicionantes, e o Buda tem a lucidez a partir da ausência de condicionantes. É isso. Quando nós olhamos a lucidez, a gente vê que a lucidez não é de uma pessoa e não de outra. Nós estamos acostumados a pegar as qualidades de cada um e dizer: “Essa pessoa é assim, aquela outra pessoa é assim...”. Isso é a pessoalização das coisas. Mas esse lugar sem condicionantes não tem como pessoalizar. A natureza de Buda, que pode se colocar sob diferentes tipos de condicionantes, não são os condicionantes; ela é a natureza livre. Essa natureza livre a gente não consegue pessoalizar. E assim a multiplicidade dos seres brota como manifestação dessa mesma mente lúcida, ampla, como o

oceano, como o espaço. E o mestre, o Buda e as múltiplas manifestações de Bodisatvas têm o mesmo conteúdo que todos os seres, não importa o tamanho dos seres, incluindo as bactérias, vírus etc. Todos os seres têm essa capacidade.

Alguns seres operam dentro de um tipo de mundo, outros dentro de outro tipo de mundo. É natural, por exemplo, a gente pensar que há seres mais importantes e seres menos importantes, mas, de modo geral, os seres não conseguem se manifestar no mundo do outro. Por exemplo, se a gente fosse viver pastando aqui em volta nós teríamos dificuldade, nós passaríamos por alguns problemas, a gente não tem esse corpo. Se a gente fosse viver como um peixe, a gente também não tem essa capacidade, mas a gente se acha superior. Nós vamos lá, pescamos peixes e os comemos; pegamos a vaca e o boi e comemos. A gente se considera superior, mas a gente não faria as coisas que eles fazem. A gente vai lá e tira o mel das abelhas, mas não consegue voar e colher o mel das flores, a gente não consegue fazer isso. Então, são inteligências específicas, não somos mais inteligentes ou menos inteligentes, nós temos inteligências específicas. O predador não é mais inteligente do que a presa; o predador opera com a mente de predador, a presa opera com a mente de presa. É uma coisa simples. De modo geral, o predador é dependente da presa; a presa desaparecendo, o predador se foi. Mas o predador, de modo geral, se considera mais importante.

Então, a gente entende que essas múltiplas mentes operam segundo universos específicos, condicionantes específicos, através de um processo de criatividade, que é a originação dependente, aquilo tudo sustentado pela luminosidade da própria mente. Dessa forma, a gente ultrapassa a linguagem da pessoalidade. Progressivamente, não vamos mais conseguir dizer “isso aqui sou eu, essas qualidades são minhas e isso é o que me distingue dos outros”. Não é, porque todos os outros, enfim, manifestam isso.

## 14

**Tome refúgio na Natureza Primordial. Tenha a clareza que o samsara e o nirvana são inseparáveis. Siga a instrução do mestre Dogen do Zen: “Suba sobre os ombros do seu mestre e ultrapasse-o”. Compreenda: “a iluminação é completa, mas aumenta sempre”.**

Como é que se ultrapassa o mestre? Entendendo essa outra explicação do mestre Dogen que diz “A iluminação é completa, mas aumenta sempre”. Subir sobre os ombros do mestre é ir mais alto que o mestre. E como ir mais alto que o mestre se o mestre já entendeu tudo? Mais alto significa alcançar outras configurações de mundo, diferentes das configurações que o mestre alcançou, porque, pela motivação Bodicita, agora podemos olhar outros universos que o mestre não chegou a olhar. Então, se diz “A iluminação é completa, mas aumenta sempre”, que é uma coisa contraditória do Zen, um koan. Como é que a iluminação é completa, mas aumenta? Se ela está completa, não deveria aumentar, mas ela aumenta. Isso significa que, ainda que a iluminação do Buda seja completa, sempre há um meio de ampliar os ensinamentos. O Buda deu 84 mil ensinamentos, ele podia ter dado 10 mil, mas ele mesmo foi ampliando, e foram 84 mil. Depois dele surgiram mais 2 milhões e 400 mil ensinamentos de outros grandes mestres com realização semelhante. Isso significa que aquele mesmo código de clareza começa a entrar em outras especificações. Nesse sentido, no sentido dos meios hábeis, a iluminação aumenta sempre.

A iluminação completa é o refúgio na natureza livre da mente, mãe Darmata. A chave para isso, como diz Dudjom Lingpa, é a gente ter a clareza de que samsara e nirvana são inseparáveis, ou seja:

1º selo: dê às aparências o selo da vacuidade.

2º selo: dê à vacuidade o selo da aparência – veja que da mente livre brotam as aparências, brota o barro, brota tijolo, brota parede, brota templo, tudo vazio. Eu produzo isso tudo e parece que isso fica sólido, mas fica mágico, operando. Veja! Todas as aparências são assim. Quando você vê todas as aparências assim, isso é o selo da vacuidade. Então, a gente vê que aparência e vacuidade são inseparáveis – e esse é o 3º selo.

3º selo: veja que aparência e vacuidade são inseparáveis.

4º selo: quando conseguimos ver isso – isso é chamado de êxtase – grande bem-aventurança. Uau! Quebrou a caverna das aparências.

Agora veja: essa grande bem-aventurança só surge porque você tem a capacidade de olhar para as coisas livre dos referenciais que fazem os tijolos aparecerem, as paredes aparecerem, o templo aparecer. Se você não estiver olhando com esse referencial, você vê o templo, não vê a vacuidade do templo, não vê a vacuidade das paredes. Você não está conseguindo ver magia nenhuma. Para ver a vacuidade daquilo temos que estar livres desses referenciais. Essa natureza lúcida, de olho aberto, livre de referenciais é Kadag, ou

Clara Luz, porque ela é viva e constrói. Pode ser vista como a inseparatividade de Kadag e Lhundrup. Ela é espontânea, ela não tem uma base que então resalte nela, ela simplesmente se manifesta. Ela manifesta o tijolo, parede, templo, pura luminosidade. A luminosidade cria e sustenta. Isso nós vamos chamar de Mãe Darmata, Darmakaya, o aspecto livre da mente. O que nós somos e continuamos sendo, mesmo quando estamos enganados. Os infernos são isso, nada além disso, pura luminosidade dos infernos, algo ilusório, se não a gente não poderia escapar dos infernos.

Então, como nossa mente luminosa continua construindo de barro para tijolo, de tijolo para parede, de parede para templo, de templo para redes de templo, de redes de templo para redes galácticas de templos e assim por diante, seguimos expandindo tudo e os seres lúcidos vão ter que ir atrás apontando a vacuidade de cada coisa que uma nova turma vai criando. Muitos criando e poucos mestres atrás apontando a vacuidade de tudo. Então, esses poucos mestres apontando a vacuidade de tudo estão “com os pés nos ombros” dos seus mestres vendo as novas coisas que estão aparecendo e que precisam ser integradas, por isso a iluminação aumenta sempre. Então, é isso que significa: suba nos ombros de seu mestre e veja adiante.

Se você pegar o que o mestre ensinou e explicar o que o mestre ensinou, está bem, você é um bom aluno, mas você não tem muita compaixão. Se quiser copiar o mestre, copie a compaixão do mestre, copie o fato de que o budismo vai respondendo às loucuras locais em cada lugar. Veja o que os mestres fizeram, o que os alunos do Buda fizeram: foram para vários locais, por isso surgiram budistas de preto, de vermelho, de roxo, gente de todas as cores, gente religiosa, não religiosa, iogues, surgiu de tudo.

Os lugares em que nós estamos foram povoados por construções artificiais e naqueles lugares só nós conseguimos entrar. Nós temos uma missão, alguma coisa para fazer ali. Nosso vizinho não consegue entrar, nosso mestre não tem a capacidade de entrar ali, porque ele não tem conexão cármbica. Então, vamos aproveitar essa vida e não perder tempo.

Vocês olhem, nós não vamos construir uma realidade e nos fixar em algo. Nós estamos vendo como a coisa é e por isso precisamos dos seis selos<sup>5</sup>:

---

<sup>5</sup> Instrução sobre os Cinco Bardos oferecida pelo mestre Padmasambava para Yeshe Tsogyal. A instrução completa encontra-se no capítulo 14 do livro Tesouros do Pico do Junípero.

Sele as aparências com a vacuidade.

Sele a vacuidade com as aparências.

Sele aparência e vacuidade como inseparáveis.

Sele essa inseparatividade como grande bem-aventurança.

Sele essa grande bem-aventurança como a ausência de referenciais.

Sele a ausência de referenciais (ausência de conteúdos enganosos) como a clareza de sua mente.

Selem a clareza das coisas, pessoal! Agora, vamos usar a linguagem de Nagarjuna: se não selarmos vamos nos prender às aparências e vamos girar de um lado para o outro – estaremos perdidos. Melhor selar. Selar significa assim: se entendeu, não perca. Não seja trouxa. Mas isso não significa “não namore mais”, não é isso! Significa “Do lugar que você está, trate de clarificar tudo!”. Não se trata do caminho shravaka, trata-se de não meditação, é a clareza daquilo. De qualquer lugar em que você estiver, sele as aparências com vacuidade.

Se ficou alguma dúvida, olhe os oito pontos do Prajnaparamita e veja a bolha, veja a construção. Contemple a originação dependente: juntamos isso com aquilo e vemos muito mais do que isso. Pegue as fotografias antigas de todas as namoradas, “Essa aqui eu achava completamente maravilhosa, essa outra também, completamente maravilhosa. Como é que o olho muda? Essa gordinha aqui eu achava o máximo, essa magrela também. Nessa foto, eu formado e muito feliz. Como pode? Que incrível! E eu mandei para todos os amigos, tomara que ninguém coloque no Facebook.” Nós vamos olhando assim, vendo a vacuidade daquilo, mas a vacuidade só pode ser compreendida quando a gente vê o aspecto livre da mente construindo aquilo.

Em resumo: nós somos fake. Ainda que a gente pense que não é, a gente é fake. Os que acham que não são, é só aguardar mais um pouco. (rs)

## Perguntas e Respostas

**[Pergunta]** *Como é o critério de qualidade para sabermos se estamos efetivamente avançando ou não?*

**[Lama]** Um dos aspectos é o surgimento da compaixão e da energia natural associada à compaixão.

O outro aspecto do critério de qualidade é mais sutil, mais difícil de ver: é a perda da importância de nós mesmos, uma progressiva dissolução da noção de que somos nós que estamos fazendo alguma coisa — ou que seja qualquer ser de qualquer outro lugar que esteja emanando para nós.

Nós vamos descobrir esse aspecto misterioso na natureza primordial. Dentro desse aspecto misterioso não há as identidades, por isso que o Buda disse: “Se alguém olhar para mim e disser que sou um Buda, ele é um herege”. Ele não está vendo, ele está imaginando que o Buda é um fenômeno, é um ser, é alguma coisa pontual em algum lugar.

Na medida em que vamos compreendendo e operando a partir da natureza primordial, nós vamos nos livrando do autointeresse. Vamos nos livrando da sensação de que tem alguém super especial que aprendeu não sei quantas coisas, que então é isso ou aquilo... Nós podemos ultrapassar isso. Então esse é um critério de qualidade que podemos observar em nós mesmos.

Com isso, não quero criticar, só estou trazendo esse aspecto. É natural que durante um longo tempo a gente também observe o aspecto extraordinário da gente mesmo ter surgido — com os nossos condicionamentos, dentro do caminho, podendo fazer boas coisas.

Mas tem um certo momento em que vamos perceber que as qualidades não são nossas. Elas não têm dono. As qualidades como compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração, sabedoria, nos seus múltiplos níveis, elas não são de alguém.

Quando muito, nós manifestamos o nosso corpo humano como um lago que pode refletir essas qualidades. Essas qualidades estão dentro de um ambiente que não é pessoal. Elas podem surgir como um reflexo. Que a gente seja um bom lago — sereno, que possa refletir isso.

Quando o nosso lago evaporar tem muitos lagos que podem refletir a lua do céu. Não pensem “Que grande perda vai ser esse lago

desaparecer". A nossa alegria é a multiplicidade dos lagos de tal forma que a lua possa se espelhar.

Então, quando nós olhamos mais nessa direção a gente pode ter a sensação de enfim estar andando. Se a gente pensar "Eu estou andando, alô mamãe!, agora tenho certeza de que eu estou andando", aí também já não está andando. Qualquer coisa que a gente estiver imaginando e retornando à noção de identidade, a gente está se iludindo. É super importante manter isso aberto, manter amplo.

Nós somos muito pequenos enquanto expressão. O melhor que nós podemos fazer é jogar essa pequena gota de volta para o mar. Imersos nessa amplidão, isso funciona de modo estável e permanente, além do tempo, além da origem.

Dia 1º de janeiro de 2015, CEBB Caminho do Meio, em Viamão/RS

**[Pergunta]** *Por que é difícil atingir o resultado final?*

**[Lama]** Por que é difícil atingir o resultado final? Em parte, é porque não há um resultado final, ainda que haja. É assim: não há um resultado final de onde a gente imagina que vem um resultado final. Esse é que é o ponto. Então, não há um resultado final. A gente não vai encontrar, porque a gente vai buscando numa direção. Por exemplo, o resultado final, na abordagem da perfeição, não tem. Tem quando a pessoa vai indo pelo caminho da perfeição e ela muda, aí tem resultado final. Esse é o ponto. Na abordagem do caminho da perfeição nós estamos buscando um estado final que é mais ou menos o que acontece quando a pessoa começa a fazer prática e acha aquilo maravilhoso e por vezes a pessoa começa a ritualizar o cotidiano. Ritualizar o cotidiano significa o quê? A pessoa começa a estruturar o cotidiano além do gostar e não gostar. A pessoa arruma o dia e cada dia fica cada vez mais ajustado, em cada dia ela estuda e medita, estuda e medita e vai indo... A energia aparece, a pessoa foca aquilo e vai buscando os estados mais elevados. Isso é o caminho da perfeição.

Só que, enquanto ela segue pelo caminho da perfeição, o estado mais elevado segue fugidio. Ela entra e depois escapa, ela entra e depois escapa. Ela entra e descobre que aquilo não é ainda o estado mais elevado, ainda tem alguma coisa. Aí ela busca o estado mais elevado. Aí quando a pessoa encontra um estado elevado, ela descobre estruturas cárnicas que ficaram para trás, ela não sabe como e a pessoa se surpreende com isso.

Por vezes surgem algumas coisas mais perturbadoras: por exemplo, a pessoa está acessando alguma coisa muito elevada, mas daqui a pouco a pessoa tem sonhos, acordada ou dormindo, em regiões que ela não imaginava que entraria de novo, como visões dos infernos ou de diferentes lugares. A pessoa até pensa: mas eu já purifiquei esse carma, eu não tenho nada contra isso, por que me aparece esse tipo de visão? A pessoa vê que são visões. Ela não diz: "EU estou vendo tal coisa..." Como a pessoa está praticando constantemente a estabilização mental, ela não embarca no que aparece, mas a pessoa se pergunta: como é que aparece isso? Da onde? De que buraco escuro e escondido vem esse tipo de estrutura?

No meio desse processo, a pessoa descobre que essas regiões já nem são dela. Ela começa a ultrapassar a noção de individualidade do karma, de individualidade da existência. Ela começa a atravessar esse bordo da sensação de karma individual. Vocês vão encontrar esses relatos não só no budismo tibetano, mas no budismo zen também. Eu acho isso comumente. Eu vi o relato da vida de alguns mestres zen. Como eles praticam muito zazen, seguindo a linha do Soto Zen, eles têm lucidez. Eles diziam: minha mente subia e descia, eu via tudo, aquilo cruzava por todo o lado, aquilo era um estado totalmente perturbado que eu não sabia a origem; ainda assim, eu me mantinha e aquilo tudo seguia girando. Aí eles descreviam como que eles lidavam com aquilo para ultrapassar.

### **NÃO HÁ ALGUÉM NO RESULTADO FINAL**

Eu acho muito comumente o fato de que todos nós temos uma conexão com o caminho da perfeição. Nós não estaríamos aqui se não tivéssemos. Então, nós temos esse nível de busca. Por exemplo, é comum, mesmo que a gente esteja avançando, nós nos perguntarmos: em que ponto eu estou? Quanto falta? O que falta? Isso que eu atingi é ou não é alguma coisa? Então, a gente tem essas dúvidas, porque o caminho da perfeição é esse. É o caminho da perfeição de alguém, tem alguém ali. É esse alguém que se pergunta: cheguei ou não cheguei? Esse alguém não vai chegar, pessoal! Nós estamos com um pequeno problema. Essa perspectiva não vai acontecer.

Nós vamos precisar descobrir que aquilo que a gente busca no caminho da perfeição tem o equívoco do aspecto de identidade: a gente é uma identidade se aperfeiçoando e buscando chegar em algum lugar. Quando a gente chegar em algum lugar nós olhamos em volta e nada em volta tem o que a gente atingiu. Essa perspectiva vocês podem esquecer. A perspectiva é assim: aquilo que a gente vai atingir a gente já tem. Não só a gente já tem como tudo em volta tem. Então, nós não temos essa carência. Nós perdemos a visão, a

capacidade de reconhecer isso, mas mesmo a incapacidade de reconhecer não nos impede de ter o que nós temos.

A questão é a pessoa incluir por base, por fundação da operação da mente, no contínuo mental que ela manifesta, isso que a pessoa já tem. Então, o que acontece é que, ainda que os seres tenham aquilo e aquilo esteja operando constantemente, ou seja, ainda que a base primordial da mente esteja operando incessantemente, nós não incluímos essa base primordial como um elemento atuante dentro da bolha de realidade em que a gente está atuando, por isso nós atuamos dentro de bolhas. Bolha é isso. É alguma coisa que não inclui o aspecto primordial. Quando nós incluímos o aspecto primordial nós estamos na mandala. Só que mesmo que a gente esteja na bolha, a bolha se dá, de fato, dentro da mandala, então, nós nunca perdemos a mandala. Nunca. Não há a possibilidade de perder a mandala. Isso é chamado “orgulho vajra”. Não há a possibilidade de perder a condição última. Não há. Eu posso surgir como uma identidade fantasmagórica em meio a um mundo onírico, de sonho, aí a gente tem a sensação, como num sonho à noite onde não está faltando nada, que nós somos alguém, que existe um ambiente e que a gente se move ali dentro, porque a base da nossa mente não inclui o aspecto primordial.

### **ESTADOS PARTICULARES E PRESENÇA**

No caminho da perfeição, nós buscamos alguma coisa que seja final, a gente tenta atingir um estado do qual a gente não saia. E a gente sai, porque, na verdade, a base primordial não é aprisionável, eu não consigo abandonar a base primordial para ficar preso num estado, eu não consigo. Eu fico por um tempo e depois eu saio.

Já “presença” é a condição da iluminação, desde sempre inseparável da mandala primordial, de Darmata, de Samantabadra. A pessoa entra nisso e não sai mais, porque ela sempre esteve ali, não tem entrar ou sair. Mas, por exemplo, se a pessoa chama isso de estado de samadi, ela entra e depois sai, assim como em outros estados. Todos os samadis, tu entra e sai. Samadi é uma descrição do caminho da perfeição, a pessoa está buscando um samadi, uma condição última. Essa condição última não vai chegar. Nós podemos transitar por muitos diferentes estados particulares. Sempre tem um estado e depois surge um outro. Todo o estado é desequilibrado. Por exemplo, surgem os estados sem forma. Todo mundo que entra em meditação pode ter vivido isso. Depois existem os estados com forma.

Nos estados sem forma, você abandona totalmente qualquer conexão com qualquer coisa que pode aparecer do lado de fora. A energia está estável, a pessoa está isenta. Sempre vai

aparecer alguém e dizer: você se isolou, você se separou, você criou uma artificialidade, por que você não volta para a vida? Como aconteceu com o próprio Buda: as filhas de Mara apareceram e falaram: “estamos na primavera, olhe as flores, sinta o perfume, os pássaros, os seres todos namorando, felizes por todo o lado, por que você não olha pra nós, você não sente nada?”

De modo geral, os praticantes são derrubados por esse tipo de presença e retornam ao reino da forma. E as pessoas dizem: “Isso é a expressão divina! Olhe, está por todos os lados. A iluminação vem por aí, não pelo isolamento”. A pessoa pensa: “Bom, nesse caso...” e ela vai. Depois de vaguear por dois éons pelo reino da forma a pessoa pensa: “Bom, acho que por aí não adiantou muito”. Então, ela vai oscilando. Isso é a oscilação dentro do samsara, a pessoa está buscando um estado final e a pessoa pensa que está no caminho. Então, o maior problema não é que falta alguma coisa pra nós, o maior problema é que a gente procura no lugar errado.

Como que a gente já tem a condição última e não vê? Como que, uma vez tendo a sensação que não tem, a gente busca, pensa que encontra e não encontra? Essa é a situação. É nesse processo que está a dificuldade. Mas por que isso? Eu acho muito interessante a gente contemplar esses aspectos. Eu acho muito comovente que a gente encontra coisas elevadas e perde. Enquanto a gente não ultrapassar o caminho da perfeição a gente não vai resolver isso. Mas o caminho da perfeição é o que nos move, é o que nos faz andar. Mas tem um momento que a gente vai ter que entender esse aspecto. Se a gente entende esse aspecto e toma uma outra direção, isso continua sendo o caminho da perfeição. Então, seria mais uma questão de dissolver o caminho da perfeição, não é uma reformulação do caminho da perfeição para uma outra direção. Isso seria a continuação do mesmo processo.

### **SABEDORIA PRIMORDIAL**

Os mestres vão dando algumas instruções que nos ajudam, de fato. Eu considero que uma das instruções essenciais é o aspecto da Sabedoria Primordial, que dialoga bem com a descrição do Prajnaparamita. Por exemplo, nós olhamos uma realidade e a gente se coloca como um observador fora daquela bolha, olhando para aquilo. Essa visão já é muito mais ampla do que a visão de quando a gente estava dentro da bolha. É mais ou menos assim: aqui é um templo, mas a gente se coloca do lado de fora e pensa “as pessoas aqui dentro veem isso como templo, isso foi construído assim, todos estão operando segundo essa magia do retiro, mas essa é uma condição particular, até mesmo porque as pessoas daqui a pouco vão embora.” Aí nós sorrimos: a gente está olhando de forma mais

ampla do que quando a gente estava dentro da bolha, dominados pelo processo.

Então, o Prajnaparamita vai recuando, recuando... Ele vê que a forma do templo é vazia, que ela surge do vazio, do vazio surge a forma do templo. Do vazio ela é estabelecida e começa a operar como tal. Aí olhamos a sensação que eu tenho, a percepção, a formação mental e a consciência que opera magnetizada por esse processo, isso é uma bolha. É assim que funciona. Enquanto a gente diz isso é porque a gente está do lado de fora. Agora estamos do lado de fora do processo de estar do lado de fora, ou seja, eu estou analisando o processo de fazer isso.

Esse é o processo do Prajnaparamita. Então, eu recuo para outra base que também é contaminada, eu penso que não é, mas ela é. Depois de um certo tempo, eu consigo me colocar fora dela também. E eu vou indo. O Prajnaparamita é o caminho através do qual eu atravesso o rio da confusão e chego na margem da liberação. A margem da liberação é o lugar não contaminado a partir do qual nós podemos olhar. Então, esse lugar não contaminado produz a Sabedoria Primordial, a visão da Sabedoria Primordial, que é a visão de Guru Rinpoche, do Buda, dos grandes mestres, das deidades. É nesse sentido que Dudjom Lingpa vai dizer que ele recebe a transmissão direta de Guru Rinpoche, porque ele acessa esse lugar não contaminado e a partir disso brota a Sabedoria Primordial.

No entanto, ainda tem algumas coisas: por exemplo, a pessoa está vendo a Sabedoria Primordial, a energia primordial, as cinco sabedorias brotando, mas pode ser que haja na mente da pessoa ainda a sensação de uma pessoa ali. Nesse caso, ainda há um obstáculo. Então, a pessoa mais adiante também recua e percebe o aspecto não-dual da realidade. Ela percebe que, enquanto tem uma sabedoria que olha o ambiente sendo olhado, tem uma dualidade. Então, a pessoa vai perceber o aspecto não-dual incessantemente presente como manifestação do aspecto último. Essa realização não-dual é o ponto final, mas ali dentro não tem alguém. É a realização do lugar e não de alguém. Quando isso é visto, em qualquer direção que a pessoa olhar ela reconhece essa operação se manifestando desde sempre. Ela vê o aspecto não-dual desde sempre presente. Aquilo não parece muito complicado, não é uma elaboração mental, não tem nada filosófico, nada de condução daqui pra lá, de lá pra cá, nada para estabilizar, mas aquilo está lá.

Como não tem nada para estabilizar, não tem nada para fazer, não tem algo que possa ser perdido, o caminho da perfeição, que é feito com esforço e com controle, se esgota. Ele se esgota não porque a pessoa chegou em algum lugar e se fixa, mas porque aquele que estava caminhando se dissolve na não-dualidade junto

com as aparências e isso se torna a expressão de Darmata. Se a gente chamar isso de prática da presença, eu estou convertendo isso em um estado em que eu posso entrar e sair. Mas não é um estado, aquilo está incessantemente operando, não tem como devolver. Então, não é um estado, não é uma prática artificial, não tem nada sendo construído artificialmente. Aquilo está lá. Então, esse é o ponto.

### A FRUSTRANTE BUSCA POR ESTADOS PARTICULARES

Mas a gente não procura nessa direção. A gente procura, a gente identifica, a gente observa condições internas e busca estabilizar condições internas. E essa busca é sempre frustrante. Essa é a razão pela qual a gente não atinge a realização final: nós estamos sempre buscando dentro de uma perspectiva que não tem solução.

Vamos supor que você está fazendo uma viagem para chegar em algum lugar. De repente, quando você olha você já está no lugar. Então, eu acho melhor a descrição disso sempre a partir da noção de mandala, por mais misterioso que possa parecer. Essa é a linguagem do vajrayana. A linguagem da mandala é uma boa forma de descrever, porque a descrição como um estado interno não é uma boa ideia. Mas o lugar que é a mandala última não é um lugar que a gente entra, é um lugar onde a gente sempre esteve.

Quando a pessoa comprehende isso, na verdade, não é que ela esteja comprehendendo, ela está dissolvendo a busca por alguma coisa particular. Mas tudo bem, nós estamos numa etapa em que a gente tem até dificuldade de seguir com a mente enquanto isso está sendo descrito, porque a nossa mente salta de um lado para o outro, temos dificuldade de ficar parados no mesmo lugar porque surgem coisas que a gente tem que fazer aqui e ali, então, nós estamos numa etapa boa para fazer shamata. E shamata é muito bom e a gente avança. A gente preserva a vida humana preciosa e segue. Então, as coisas voltam a ter sentido comum e a gente segue.

Dia 6 de dezembro de 2017, CEBB Caminho do Meio, em Viamão/RS (Retiro da Iluminação do Buda, ensinamento da manhã)

**[Pergunta]** Por que a recomendação de nos afastarmos da família e procurar lugares reservados para essas contemplações?

**[Lama]** Acho que é um pouco a classe de ensinamento. É que fica difícil para nós fazermos transições dentro de ambientes que nos cobram de um certo jeito. É mais difícil. Acho que todos vocês sabem disso, mas quando a gente usa a noção de Bodicita acho que

é melhor. A gente fica ali ajudando aqueles seres até que a gente esgote a capacidade de Bodicita naquele local. Não que a gente se esgote, a gente não se esgota, mas para cada um a efetividade da nossa prática tem um limite que está no outro; quando a gente não está mais prestando ajuda, a gente se levanta. E como aquilo já foi manifestado, já semeou tudo que tinha para ser semeado, agora aquelas sementes vão andando, elas andam e a gente começa a andar em outras direções.

Eu sugiro isso como primeiro aspecto a ser considerado. Essa sugestão tem esse sentido que é digno e real. Mas tem também outros aspectos.

De modo geral, as pessoas não conseguem se levantar e sair, então, se eu disser para que a pessoa se levante e saia, pode ser que eu esteja criando um obstáculo para ela – esse é o segundo aspecto. Se a pessoa se levantar e sair, ela talvez gere um carma com relação às outras pessoas – esse é o terceiro aspecto.

Ela pode sair e em um certo momento achar que ela não deveria ter saído. Ela gera um carma com ela mesma, com os ensinamentos, com o Lama, pois “foi o Lama que disse para eu sair”, e a pessoa saiu e agora está abandonada, sem emprego e pode cobrar do Lama uma solução, pois foi ele quem sugeriu que ela saísse. A pessoa está com um olho no samsara, querendo resolver coisas do samsara de certo jeito. E esse é o quarto aspecto.

A pessoa só sai quando a mente do samsara amadureceu, caso contrário, ela tem boas razões para não sair. Mesmo assim, os mestres dizem para sair. Como Dudjom Rinpoche dizia: ninguém vai atingir a realização em seu país natal. É interessante andar por outras regiões onde não é conhecido, porque essa experiência alivia a pressão da visão dos outros ao redor.

Março de 2015, CEBB Darmata, em  
Timbaúba/PE

**O texto dos 14 Conselhos é uma  
compilação de ensinamentos  
oferecidos por Lama Padma Samten  
no CEBB Darmata, em março de 2015,  
e no CEBB Caminho do Meio, no  
retiro de verão de 2016**

**TRANSCRIÇÃO**

*Dirlene Ribeiro Martins*

*Flori Cavalcante*

*Maria Ester*

*Stela Santin*

**COMPILAÇÃO E EDIÇÃO**

*Stela Santin*

**ARTE GRÁFICA E CAPA**

*Marcus Mazieri*



[www.cebb.org.br](http://www.cebb.org.br)

"Todos os seres têm o potencial de se manifestar também como Buda, só que nós estamos super-ocupados com coisas. Essas coisas nos ocuparam por tanto tempo que a gente perdeu a capacidade de voltar para esse lugar livre. Mas nós temos todo o potencial. Nós temos a lucidez a partir de condicionantes, e o Buda tem a lucidez a partir da ausência de condicionantes. É isso."

