

Padmasambava -Tesouros do Pico do Junípero

14) Os Cinco Bardos

Lama Samten introdução: Eu pensei que pudesse ser muito útil esse texto. Eu fiz uma aspiração que ele pudesse ser utilizado no retiro de outras pessoas, quando elas estiverem aprofundando.

Essa parte que selecionei, o capítulo dos Cinco Bardos, vai ser colocado no nosso programa de 21 itens depois de presença.

Da outra vez eu dei o ensinamento sobre o tema do Mahamudra - que era justamente o tema da presença. Esse é o texto que ajudará nesse ponto da presença.

Agora , este texto é os Cinco Bardos, nós ao termos a compreensão de presença - sabedoria primordial - que vindo pelo programa de 21 itens, chegamos através dos oito pontos do prajnaparamita, que será crucial para chegarmos a compreensão da natureza vajra.

Localizando a natureza vajra, percebemos que ver a natureza vajra ou sorrir no 8º item do prajnaparamita - porque já estamos nessa região de liberdade, no espaço livre da mente - já entramos de costas, de ré nessa vacuidade, nessa condição de presença, nessa liberdade natural.

Se tivermos qualquer pressuposto nós não conseguimos ver a natureza vajra e acabamos tendo uma visão particular.

Quando estamos vendo a natureza vajra, ou "sorrindo", tem dois aspectos importantes. Um é o fato de estarmos vendo a realidade vajra e o segundo é percebermos o aspecto sutil de onde estamos quando estamos vendo aquilo (sorrindo). Estamos no espaço livre da mente, isso permite reconhecer a realidade vajra.

A maioria das pessoas não veem a realidade vajra. Elas vão olhar as coisas e ver segundo a inteligência de uma bolha particular. Então vamos treinar longamente as noções de bolhas e ver que estamos construindo as bolhas, ver o aspecto de existência luminosa e o aspecto de vacuidade do surgimento das bolhas.

Assim vamos reconhecer a natureza vajra de todas as coisas. E isso só será possível porque estamos nesse ponto sutil, sem pressupostos. Se tivesse um pressuposto isso configuraria uma bolha de realidade, portanto é isso que abre a prática da presença. Desta forma vai ser possível, ao reconhecermos a realidade vajra ou sorrir no prajnaparamita, parar e repousar nessa experiência que é a presença.

Agora aqui, com este texto, vamos olhar outra coisa. Uma vez que a gente manifeste presença, podemos apartir dessa capacidade, que vai cada vez ficando mais clara e fácil, fazer o teste em circunstâncias mais difíceis, ou seja: os 5 bardos. Isso é o que Guru Rinpoche vai falar e é como está nas sugestões de prática do nosso prajnaparamita.

Então agora vamos penetrar nos Cinco Bardos, utilizando esse recurso, muito parecido com o que já estamos usando nesse retiro (mahamudra)

Esse método é localizar a forma e ver a vacuidade da manifestação (vacuidade e luminosidade) e por reconhecer isso tudo é que vem a experiência do sorriso. Sempre vamos utilizar isso - sorriso e vacuidade.

Então frente a qualquer circunstância que encontrarmos nos cinco bardos vamos usar sempre isso: Sorriso que vem pelo reconhecimento da realidade vajra (vacuidade e luminosidade na coemergência) junto com o espaço livre da mente, que é presença - local sutil de onde estamos para que o sorriso surja.

Isso vai nos levar além dos bardos. Além das várias coisas como ele vai descrever neste texto com detalhes.

NAMO GHURU.

É muito especial começar assim com essa expressão.

Namo Guro significa homenagem ao Guru, que essencialmente é a natureza primordial. Também pode ser visto como homenagem a natureza primordial de onde vem toda a lucidez, que é inseparável de nós. Quanto mais nos aproximamos de namo guro, mais nós avançamos. É Guru Ioga com a natureza primordial.

O grande mestre conhecido como Nascido do Lótus não nasceu de um útero, mas brotou de uma flor de lótus.

No ponto em que estamos é melhor reconhecer isso da forma literal; ou seja: ele não é o corpo rupakaia, ele é darmakaia, sambogakaia e manifesta um nirmanakaia como corpo de manifestação, mas não da para imaginar que ele é aquilo, ou que ele pense que é aquilo, ou que ele pense que os componentes darmakaia, sambogakaia são de alguém e nem que tenha nascido de um útero. Aqui não vamos mais olhar a existência de alguém pelo seu rupakaia ou nirmanakaia.

Eu gosto de imaginar que guru rinpoche se manifesta em várias pessoas; ele também pode ser a forma de olhar as coisas por algum tempo. É como se ele existisse em sambogakaia especialmente onde ele emana diferentes seres e onde ele é inseparado de todos os tertons que seguem surgindo e manifestando os termas. Isso é mais preciso que imaginar que ele tenha nascido de um útero, morreu e teve uma vida histórica.

Livre dos terrores da morte e da transmigração,

Naturalmente uma vez que ele se manifesta como darmakaia, sambogakaia e nirmanakaia ele está livre da morte. A mente dele não passa por essa circunstância do rupakaia e sobre isso que ele vai falar. Ele não se confunde com as coisas impermanentes e nem que ele vai passar de um corpo para outro. Não há essa confusão e nem a mente dele é capaz de ficar limitada aspirando corpos desse modo.

ele havia cortado o fluxo de nascimento e morte.

Fluxo de nascimento e morte é desejo e apego, é os 3 animais. Ele não está operando desse modo. Ele não pega mais alguma coisa para ficar sustentando aquilo até que aquilo se dissolva. Ele está fora das bolhas. Ele não cria as bolhas para ficar

sustentando aquilo até que aquilo afunde.

Sua realização era igual à do glorioso Samantabadra.

Sim, essa é a natureza primordial, natureza vasta, darmakaia, samantabadra.

Foi este mestre que Lady Tsogyal, a Princesa de Kharchen, seguiu e serviu como atendente.

Aqui eu prefiro olhar assim: Lady Tsogyal também era uma emanção dele. Ela vai fazer as perguntas, ela está ali organizando as perguntas. Se ela não perguntar, Guru Rinpoche não tinha porque falar. Ela é como o Ananda que fazia as perguntas para o Buda e assim surgiram os sutras.

Já aqui é Lady Tsogyal que faz as perguntas estruturadas e não vai nem agradecer as respostas, ela vai ficar pronta para fazer a próxima pergunta. É como se ela fosse Tchenrezig e Guru Rinpoche é como se fosse samantabadra. Ela olha para as confusões dos seres e pede para ele explicitar a partir do ponto dele. Para mim não tem nenhum problema se ela perguntou para ela mesmo e se ela mesmo respondeu, porque a resposta vem de samantabadra, logo não importa quem falou, que emanção falou.

Certa vez, enquanto se encontravam no Pico do Junípero de Pérolas de Cristal, ela perguntou ao mestre: **Grande mestre, os seres sencientes são apanhados pelos quatro grandes rios de nascimento, velhice, doença e morte por falharem em cruzar os estados do bardo. Quantos tipos de estados do bardo existem?**

O mestre deu esta instrução: Tsogyal, os seres sencientes dos três reinos do samsara

Esses 3 reinos do samsara são mais gerais que os 6 reinos. Um desses 3 reinos é o reino do desejo, que vai dar os 6 reinos da roda da vida, mas tem outros 2 reinos onde estão os seres meditativos sem forma.

não atravessaram os estados do bardo,

pois mesmo estes estados muito sutis que vem por meditação, como os próprios mestres do Buda Sakiamuni - que pensavam que estavam iluminados, mas não estavam - estavam fazendo meditações focadas sutis e estavam presos a elas.

portanto, eles renascem e giram pelos três reinos.

Durante os cinco tipos de estados do bardo você deveria:

Aqui a descrição é super bonita. Parece uma descrição poética de Djudjom Rinpoche naquele aspecto super sintético e preciso. Isso é Guru Rinpoche.

Isso que ele vai falar a seguir é o resumo de todo o ensinamento. Eu fiquei com a sensação que deveríamos colocar isso em uma folha de papel e colar em algum lugar da parede para sempre lembrarmos.

- Reconhecer a esfera absoluta durante o bardo desta vida,

Isso é super sucinto e direto. O que deveríamos ou teríamos que fazer no bardo dessa vida se não isso: reconhecer a esfera absoluta, praticar Guru Ioga, reconhecer

natureza primordial, encontrar samantabhadra. Isso é o que temos que fazer. Praticar presença e localizar essa dimensão que é a geradora de todas as aparências. Essa é a nossa função.

como uma criança perdida reencontrando sua mãe.

É como uma criança que se perde de sua mãe em algum lugar e daqui um pouco a reencontra. Ela tem a mãe e daqui um pouco ela a reencontra. É semelhante a nossa natureza que perdemos, mas não perdemos e quando a pessoa encontra essa natureza ela percebe que nunca esteve afastada - ela sempre esteve ali. Surge então uma sensação de conforto e segurança.

- Esclarecer o que não estiver claro ao reconhecer sua natureza

no bardo do samadi, ou seja, no bardo da meditação deveríamos esclarecer o que não estiver claro. No bardo da vida vamos reconhecer a natureza primordial e no bardo da meditação vamos descobrir e esclarecer pontos que não estavam claros.

durante o bardo do samadhi, como uma garota vaidosa olhando para um espelho.

quando ela olha para o espelho com atenção e cuidado, o espelho vai revelar o que ela é. Ela está aprofundando no reconhecimento do que ela é.

- Conectar as tendências habituais [com o samadhi]

Ela vai se encontrar com suas estruturas cármicas que movem sua mente em um plano sutil e que ela não conseguia localizar. E, quando ela estiver sonhando as estruturas cármicas vão surgir na forma de imagens -tendencias habituais - que ela deveria conectar com a meditação, ou seja, gerar o estado meditativo frente as aparências.

Então durante o dia ela está consciente, durante a meditação ela desenvolve essa habilidade e durante o sono ela atualiza essa habilidade dentro do ambiente do sonho. Nestes ensinamentos ele vai explicar direitinho como se faz isso.

durante o bardo do sonho, como o fluxo de um rio.

de modo constante, contínuo.

- Continuar a experiência durante o bardo do nascimento e morte, como reconectar um cano de água quebrado.

Aqui como ele está tratando de uma conexão lúcida, ele não vai fazer distinção entre a morte e o morrer; ele vai tratar disso junto.

No processo da morte se apagam os sentidos físicos e a mente que está operando a partir dos sentidos fica em suspensão; aí pode começar a surgir um sonho que ela deveria conectar a lucidez, como quem reconecta um cano de água quebrado.

- Conectar com o carma residual durante o bardo do vir a ser, como acender uma lâmpada em um quarto escuro.

No bardo do vir a ser, mesmo que a pessoa esteja reconectada, pode haver um carma residual que nos impulsiona ao vir a ser, então recobramos a lucidez como o acender de uma lâmpada em um quarto escuro, ou seja: quando começamos a entrar em uma bolha - que é como um quarto escuro - acendemos uma luz que seria a lucidez.

RESUMO:

- No bardo da vida seria reconectar a esfera absoluta.
- No bardo da meditação esclarecemos o que não estiver claro.
- No bardo do sonho ele vai falar de resíduos cármicos, tendências habituais que sobram e não estão claras.
- No bardo do renascimento e morte pode ser que ela se perca, aí ela se reconecta.
- No bardo do vir a ser pode haver ainda algum resíduo

A não ser que achesse estes cinco bardos você não terá chance de cortar a raiz do samsara.

Então, precisamos atravessar os 5 bardos.

Na verdade, em um aspecto mais sutil não temos os 5 bardos. Os 5 bardos são aparências.

O que tem é uma natureza contínua e uma operação da mente que vamos chamar de 5 bardos.

-
-

Lady Tsogyal perguntou ao mestre: Durante o bardo desta vida, como é alcançada a certeza no reconhecimento da esfera absoluta, que é como uma criança perdida que se reencontra com sua mãe?

Aqui ele começa a dar o ensinamento mais longo dos bardos, pois nos demais bardos ele vai se reportando a este primeiro, que é o bardo desta vida. Ele vai falar de visão e de vários pontos de Darmakaia.

O mestre respondeu: Reconhecer a esfera absoluta durante o bardo desta vida é como uma criança perdida que encontra sua própria mãe e a reconhece como sendo sua mãe. Da mesma forma, reconheça sua própria natureza como sendo o dharmakaya.

É isso. Este é o ponto: Nossa natureza é o darmakaia.

Existem três métodos para alcançar esta certeza:

Aqui ele vai iniciar a falar de várias coisas que são como que roteiros de meditação. E seria muito bom que vocês pudessem fazer parar, pensar, contemplar e repousar desses pontos.

Isso é super importante, não só porque esses pontos são importantes em si mesmo, mas também porque se vocês entenderem isso, vocês entram de ré no local em que Guru Rinpoche estava - natureza primordial.

- Primeiro, estabeleça que o dharmakaya é o estado natural através da essência vazia imutável.

Aqui ele cria esse termo, que ele vai chamar de essência vazia imutável, que é uma experiência de meditação.

Vocês vão ver que essa é uma forma de se referir ao Darmakaia - é como se fosse presença.

É como se mergulhassemos internamente e realizássemos essa essência vazia imutável e vamos localizar isso como Darmakaia.

- Segundo, estabeleça o estado desperto como o estado manifesto através da experiência pessoal não tendenciosa.

Nós podemos nos manifestar com os órgãos dos sentidos, mas a partir de um ponto não cármico, não tendencioso. Isso é uma descrição do prajnaparamita. Ele está descrevendo Rigpa - na ausência de condicionamentos brota lucidez - Rigpa.

Essa vacuidade é a mãe de todos os vitoriosos e podemos confiar porque não tem nenhum conteúdo dentro.

Dessa experiência pessoal não tendenciosa brota sabedoria discriminativa - sabedoria primordial.

A natureza primordial tem essa capacidade cognitiva que pode operar sem uma base condicionada.

- Terceiro, estabeleça o estado desperto original

que é o Darmakaia

como a não dualidade dos dois

não dualidade, porque essa essência vazia imutável é não dual com a experiência pessoal não tendenciosa.

Enfim, a experiência pessoal não tendenciosa que vai gerar Rigpa - que vai gerar a compreensão da mandala vajra - brota da essência vazia imutável, porque elas estão juntas. E é isso que vai permitir lucidez em meio a vida.

através da grande bem-aventurança da não ação.

Aqui é muito interessante, pois ele introduz esse termo que vai ser usado muitas vezes - que é a grande bem-aventurança - e que podemos associar ao sorriso do prajnaparamita. Ou seja: Pelo fato que olhamos as coisas com lucidez por compreender coemergência, vacuidade e luminosidade, isso se refere ao termo suca, ou êxtase.

Já a grande bem-aventurança da não ação significa que em meio ao mundo reconhecemos e não precisamos fazer qualquer ação - reconhecemos as coisas como elas são - realidade vajra - e assim acessamos darmakaia de ré.

RESUMO:

- o primeiro [estabeleça que o dharmakaya é o estado natural através da essência vazia imutável]. É como se fosse prática de Presença.

- o segundo [estabeleça o estado desperto como o estado manifesto através da experiência pessoal não tendenciosa] . Seria Rigpa - capacidade de ver as coisas. Prajnaparamita.

- o terceiro [estabeleça o estado desperto original como a não dualidade dos dois]. É

lembrando que os dois anteriores são inseparados.

O **primeiro**, [como estabelecer o dharmakaya como o estado natural através da essência vazia imutável] possui sete qualidades. Inicialmente, ele não é produzido por causas.

Ou seja: a essência vazia imutável não é produzida por causas; não é que a pessoa comeu alguma coisa, fez exercícios, bebeu, praticou e então aquilo aparece. Aquilo está lá. A pessoa se da conta que aquilo está lá.

Em seguida, ele não perece devido a condições,

Vamos supor que a pessoa se aproxima da morte e aquilo some, ou a pessoa tem um percalço, ou não rezou, não fez prática, ou fez alguma coisa não virtuosa e aquilo desaparece - não tem como desaparecer.

mas é autoexistente. Não sendo criado por outros, ele é insubstancial. Não sendo uma ocorrência temporal,

Não tem causalidade. Aquilo não vem por alguma coisa - aquilo está lá. Não tem uma sucessão de coisas que termina originando aquilo. Não tem causalidade.

ele está além de permanência e nulidade.

Além de nulidade significa que não desaparece e está além de noção de permanência, pois esta só brota quando estamos imersos em coisas que surgem e desaparecem. Não podemos dizer que está ocorrendo entre um surgimento e dissolução, logo está livre de permanência e decorrência

O [**segundo**], o estado desperto como estado manifesto, possui dois aspectos: as manifestações externas da delusão e as manifestações internas do estado desperto.

Como surgem as manifestações externas da delusão? A partir do estado autoconhecedor da mente desperta - o estado natural não fabricado que é como o céu

ou seja: vacuidade. Prática de Presença, que é inseparado desse estado autoconhecedor da mente desperta, que manifesta Rigpa.

Aqui ele está se referindo ao que vem antes da ignorância, antes dos 12 elos - antes da ignorância tem o estado autoconhecedor da mente desperta.

- aparecem as nuvens do desejo intenso e da fixação devido à ignorância.

Surge avidia - surge a ignorância e a manifestação dos 12 elos

Com base nesta incidência, entramos no útero

surge uma identidade com uma consciência operando sob condições, que se vê dentro de um útero.

e encarnamos em um corpo de agregados, e assim os cinco elementos aparecem,

os cinco lungs

e deles surgem as cinco emoções venenosas. A partir desses cinco venenos se manifestam os cinco tipos de doença que nos levam à morte.

as doenças são inevitáveis, porque passamos a viver a partir de coisas que surgem e cessam, logo a essência dos venenos é a própria impermanência daquilo que da sustentação para nós. Se passamos a viver a partir daquilo que nasce e morre, aquilo nascendo e morrendo, nos arrasta junto.

Ao morrer, circulamos através das seis classes de seres.

ao morrer, como nossa mente não morre, aspiramos outro vir a ser e assim vamos circulando por meio de outros corpos - como alguém que perde um emprego e encontra outro.

Como as manifestações internas do estado desperto aparecem? Elas aparecem como autoliberadas, não sustentadas pela mente,

Lucidez, que não precisa ser sustentada pela mente, pois brota da vacuidade.

insubstanciais e livres da fixação; assim, a ignorância

avidia

se revela como mente primordial,

mente primordial manifesta a ignorância

os cinco venenos surgem como as cinco sabedorias

então no lugar de operarmos com os 5 venenos, nós passamos a desenvolver as 5 sabedorias. Estamos acessando sambogakaia, estamos acessando a mente profunda.

e os cinco elementos estão em equilíbrio. Ao atravessar as concepções errôneas sobre os cinco objetos sensoriais,

ou seja, nós olhamos os objetos de olhos , ouvidos, nariz, lingua e tato e atravessamos as concepções errôneas.

impedimos a fixação aos cinco bardos,

porque em cada bardo temos objetivos, temos apegos aos objetos, o que nos deixa presos nas bolhas correspondentes. Agora, se a gente supera essas concepções errôneas dos 5 objetos sensoriais, nós tomamos a base não nascida, nós não temos fixação aos 5 bardos, porque os 5 bardos estão na dependência dessa ignorância.

reconhecemos que doença e sofrimento foram pacificados, transformamos as cinco forças negativas em auxiliares,

ou seja, essas 5 concepções errôneas dos objetos sensoriais, se tornam auxiliares, pois agora, olhando os objetos eu vejo, de forma perfeita através de Rigpa, como que a vacuidade e a forma são inseparáveis.

Então tudo aquilo que antes era obstáculo, porque eu ficava preso, agora eu olho e vejo o desenho perfeito de porque o samsara se estabelece. E assim elas viram auxiliares, porque eu passo a poder ver na aparência ilusória a forma de como o samsara se estabelece. Olhando para o samsara, o samsara se libera. É como as forças negativas se tornam forças auxiliares.

bloqueamos os portões do inferno e cruzamos pelo abismo das seis classes de seres,

Nós não entramos mais nas bolhas como se fossem realidades.

todos ao mesmo tempo.

O **terceiro** ponto é estabelecer o estado desperto original como não dualidade através da grande bem-aventurança da não ação. Você pode se perguntar se os budas e seres sencientes, nirvana e samsara, aparências e vacuidade, se separaram ou não.

Nós vamos ver que não tem separação. Por exemplo: Os seres sencientes tem a natureza búdica, se não, não poderiam ser seres sencientes. Nirvana e samsara não tem como separar. Aparência e vacuidade também não tem como separar. A forma acabada de ver a aparência é ver a vacuidade da aparência - eles não se separam.

Os budas e seres sencientes não apresentam dualidade temporal de antes e depois.

não podemos dizer que antes era um ser senciente e agora virou um buda; ou antes era um buda e agora virou um ser senciente - não tem essa possibilidade, porque quando ele for se reconhecer como a natureza de buda ele vai ver que essa natureza sempre esteve presente. Nunca houve um tempo que não houvesse isso.

Samsara e nirvana não apresentam dualidade de identidade em relação a bem e mal.

Ainda que dentro do samsara existe coisas favoráveis e desfavoráveis, existem méritos e deméritos, carmas e sofrimentos, em um sentido absoluto isso é um jogo que se dá dentro dessa grande vacuidade.

Ou seja, essa grande vacuidade gera as bolhas de realidades que se sustentam por pouco tempo, mas na lógica das bolhas surgem essas dimensões. Ai vamos chamar a bolha de samsara, mas a bolha mesmo brota da liberdade natural e opera dentro da liberdade natural - ela é uma expressão da natureza primordial.

Acho que essa frase ficaria melhor assim: Samsara e nirvana não apresentam dualidade de identidade nem em relação a bem e mal.

Aparências e vacuidade não apresentam dualidade por natureza, uma vez que são indivisíveis. Portanto, eles são a grande bem-aventurança da não ação.

Esse aspecto da bem-aventurança, diz respeito a esse aspecto de que aquilo é, aquilo não é, aquilo é. Quando vamos trabalhando os 8 pontos do prajnaparamita nós vamos chegando a essa forma de olhar para as coisas.

Quando desenvolvemos essa forma de olhar para as coisas, brota essa grande bem-aventurança da não ação. Eu não preciso mexer em nada, nada para mexer - isso é o sorriso que está no oitavo item do roteiro do prajnaparamita.

Então agora nós vamos guardar essa expressão, grande bem-aventurança, pois depois ele vai usar muitas vezes essa expressão - aparência e vacuidade. Guardem isso para quando aparecerem os demônios, a morte, seja o que for - isso é o dorje.

RESUMO:

Lembro que estamos respondendo a esta pergunta: Durante o bardo dessa vida, como é alcançado a certeza no reconhecimento da esfera absoluta, que é como uma criança perdida que se reencontra com sua mãe. Essa mãe é Darmata.

Como vai ser feito esse reconhecimento?

- Primeiro: através da essência vázia imutável (Presença).
- Segundo: através da experiência pessoal não tendenciosa - que é Rigpa - justo por olharmos as coisas e venenos com lucidez. Assim fechamos o nascimento nos 6 reinos. (Prajnaparamita/Sorriso)
- Terceiro: através da grande bem-aventurança da não ação. Não dualidade de aparência e vacuidade. (Presença e Prajnaparamita)

Neste ponto é importante se liberar a partir da instrução essencial das quatro liberações da fixação:

Este é mais uma receita de meditação.

- A experiência pessoal não tendenciosa

capacidade de olhar para as coisas de forma lúcida

o libera da fixação a criticar o extremo da vacuidade.

o extremo da vacuidade é criticado como se fosse o reino da não forma, ou seja, o estado da vacuidade é a ausência de qualquer coisa. Mas o estado da vacuidade é o que permite a experiência pessoal não tendenciosa - ele não é uma ausência de experiência, ele permite a experiência.

Isso rompe o renascimento no reino mais elevado do samsara que é o reino da não forma (meditantes); pois no reino da não forma é como se estivéssemos presos a noção de que para nos livrarmos da ignorância eu tenho que me fechar as aparências. Mas aqui tem essa coisa extraordinária, luminosa, que é falar sobre Rigpa - a experiência pessoal não tendenciosa que vem da vacuidade. Ela mesma não pode ser vista como tal, não podemos ficar fixados, temos que ver e abandonar, pois do contrário isso vira um objeto.

Deveríamos parar aqui e meditar, sorrir, nos alegrar.

- A essência vazia imutável o libera da fixação à permanência do eternalismo.

se vamos nos fixar a existência das coisas, como vamos poder nos livrar da existência das coisas.

Quando ficamos em silêncio as coisas somem, ai some a visão da existência das coisas em si mesma.

A essência vazia imutável é darmakaia. Vamos precisar disso para cruzar os 6 bardos. No lankavatara sutra o Buda diz: quando as pessoas se fixam na vacuidade eu falo sobre a essência do Tatagata, que é capaz de manifestar as coisas todas. Quando as pessoas se fixam nas aparências, então eu falo da vacuidade.

- Sua união indivisível

ou seja, união da experiência pessoal não tendenciosa (Rigpa - Lucidez - Prajnaparamita), com a essência vazia imutável (Darmakaia - presença - natureza primordial)

o libera da fixação a alternar entre verdade e falsidade.

assim nos livramos de quando olhamos a forma achamos que é a falsidade e quando olhamos com olho de vacuidade eu vejo a verdade - nos livramos disso porque na forma já está a vacuidade; na forma está a lucidez diante das aparências. Essa lucidez produz a noção que os obstáculos se tornam auxiliares.

- Sua base imparcial

sem obscuridades mentais

o libera da fixação de subitamente cair numa posição tendenciosa.

a base imparcial significa que não pegamos uma coisa particular, limitada para nos fixar. Se pegarmos uma verdade particular cármica para gerar essa visão, em um certo momento esquecemos dela e caímos. Isso é a expressão do prajnaparamita, quando ele diz: uma vez que não há obscuridades mentais, não há medos. Logo estamos livres.

Esta é a instrução para praticar os seis passos do reconhecimento:

Esse é mais um roteiro de meditação. Este tem uma grande proximidade com o prajnaparamita como estudamos.

- Reconheça que as aparências são mente.

por exemplo: nos 8 pontos do prajnaparamita, pegamos as aparências - forma. Aqui vamos ver que a forma é coemergente com o a mente, com a energia, com a paisagem e etc... Aqui ele vai falar principalmente sobre a mente, mas as vezes ele fala de energia e mandala.

- Reconheça que a mente é vazia.

vai reconhecer a coemergência e a vacuidade das aparências.

- Reconheça que aparência e vacuidade estão além da dualidade.

Aqui estamos olhando aquilo é, aquilo não é, aquilo é. Esse item corresponde ao

nosso 5º item do prajnaparamita, vacuidade e luminosidade inseparados.

- Reconheça que esta não dualidade é grande bem-aventurança.

corresponde ao sorriso - o 8º item do prajnaparamita.

- Reconheça que a grande bem-aventurança é a ausência de pensamentos.

isso significa que a grande bem-aventurança que permite o reconhecimento da aparência e vacuidade como inseparáveis é um produto de Rigpa. Essa grande bem-aventurança vem de um silêncio interno, vem da vacuidade interna.

Isso não quer dizer que na ausência de pensamento eu estou na grande bem-aventurança. Não é isso. É assim: essa grande bem-aventurança, que é a união de forma e vacuidade, é a ausência de pré-disposições (ausência de pensamentos).

- Reconheça que a ausência de pensamentos é o dharmakaya.

O Dharmakaya que é manifesto como a nossa existência em meio a liberdade dos pensamentos, isso é que vai permitir a grande bem-aventurança de reconhecer que as aparências e vacuidade são a mesma, pois é dessa condição não pré-conceituosa que brota Rigpa.

Esse é um roteiro bem parecido com o prajnaparamita que utilizamos.

Agora, esta é a instrução para encontrar a mãe de dharmata através dos seis selos:

Aqui outro roteiro de meditação.

- Dê às aparências o selo da vacuidade.

Os selos seria assim: Eu olho as aparências e agora eu não me engano mais - como eu apliquei o selo, as aparências são vacuidade e ponto. Não vamos mais precisar ficar olhando e olhando, nós demos o selo e ponto.

Talvez fosse interessante vocês usarem esse tempo e aplicarem o selo.

Essa noção de aplicar o selo está ligada a samaia. Você aplica o selo e de agora em diante esse é o teu voto. Quebrou o voto, quebrou samaia. Agora moralidade é isso. Os seis selos são seis formas de manter moralidade.

- Sele a vacuidade com as aparências.

É a mesma coisa do item anterior, no sentido inverso.

Sempre que eu pensar em vacuidade o exemplo que vem são as aparências.

Isso é forma é vazio, vazio é forma.

Agora nós estamos selando isso.

- Sele ambas com a não dualidade de aparência e vacuidade.

não tem como falar de uma sem explicar a outra.

Vai falar de vacuidade, tem que falar de aparência. São inseparados. Uma é o exemplo

da outra.

- Sele esta não dualidade com grande bem-aventurança.

sorria - oitavo item do prajnaparamita.

- Sele a grande bem-aventurança com a ausência de pensamentos.

sele a bem-aventurança com o estado livre da mente. Eu não gosto dessa expressão: livre de pensamentos, prefiro espaço livre da mente; livre de fixações, livre de pré-disposições.

- Dê à ausência de pensamentos o selo do imutável dharmata.

Esses são os seis selos com o encontro com a mãe darmata.

Isso é, isso não é, isso é.

Por exemplo: aqui é uma sala de meditação, mas poderia ser alojamento, mas enfim, é sala de meditação; mas derrepente pode não ser. Potencial para ser ou não ser ela tem. Estamos sorrindo na mandala vajra.

No nosso roteiro estamos entrando na prática de presença - encontramos a mãe darmata e vamos repousar.

O aspecto extraordinário é que a lucidez pode brotar sem a necessidade de um eu - alias, não vai haver lucidez se tiver um eu, pois o eu é um conjunto de marcas que filtra segundo uma bolha.

E aqui está como alcançar a determinação através da instrução das cinco conclusões:

Aqui temos outro roteiro de meditação para fazer parar, pensar, contemplar e repousar.

Aqui ele vai falar das 5 conclusões. A mente não flutua, ela segue conectada.

- Conclua que o dharmakaya está primordialmente presente em você mesma e, portanto, não é algo a ser buscado ou realizado.

isso aqui é super importante: ou seja: se a pessoa tem o reconhecimento, ou se ela não tem esse reconhecimento; se ela está confusa, ou não está confusa - o Darmakaia, a natureza primordial, está lá.

- Conclua que prazer e dor são o dharmakaya e, portanto, não são algo a rejeitar ou aceitar.

- Conclua que o dharmakaya nem nasce nem cessa e está, portanto, além de causa e efeito.

- Conclua que ele está além de pontos de referência como "é" e "não é" e, portanto, não está sujeito ao exagero ou à diminuição.

- Conclua que ele é não criado e continuamente presente e, portanto, não é algo a ser produzido pelo pensamento.

Agora, as qualidades da realização da visão são as seguintes:

Esse é o primeiro ponto do bardo da vida: realização da visão.

- Você retoma a morada natural da sabedoria e encontra sua mãe dharmata.

Poderíamos dizer assim: você encontra sua mãe dharmata e retorna a morada natural da sabedoria.

- Suas concepções naturalmente se dissolvem ao reconhecer a bem-aventurança da ação

lembrem que a bem-aventurança da não ação é a vacuidade e a forma inseparadas. Aquilo é, aquilo não é, aquilo é.

Quando entendemos isso não conseguimos mais ver a forma sem a vacuidade e a vacuidade sem a forma.

Isso significa que as concepções naturalmente se dissolvem, porque as concepções são sobre coisas. Aquilo é, mas não é. Não rejeitamos, mas aquilo se dissolve; aquilo perde o poder de rigidez.

que possui insight.

insight significa visão, lucidez.

- Você alcança a natural perfeição da sabedoria.
- Sua visão é livre de limitações.

limitações significa ver algo e ficar presos, não atravessar.

Ao retomar a morada natural da sabedoria, não importa quantos ensinamentos você ouça, você compreende que não há um avanço adicional além da [união de] aparência e vacuidade.

união de aparência e vacuidade é a bem-aventurança. E de fato não há um avanço adicional além disso. Chagdud Rinpoche também disse isso em retiro fechado - depois desse ponto não tem mais nada.

Ao reconhecer e compreender que isto não é nada além de você mesma, você chega à conclusão de que isto não é nada além de sua própria experiência. Ao reconhecer aquilo que é como sendo o que é, você encontra sua mãe dharmata.

ou seja: ao reconhecer a forma, como a forma é, você encontra sua mãe dharmata. Forma e vacuidade são a mesma coisa. O potencial todo da mãe dharmata se dá na forma.

Enquanto os objetos aparecem como formas visuais para os seus olhos, no momento em que você os experiencia livre de fixações, mesmo sendo vistos, suas concepções naturalmente se dissolvem.

ou seja: a gente olha e reconhece as coisas, mas mesmo que a gente reconheça - como essa sala - a gente não está preso, a vacuidade está junto.

No instante em que experienciar as coisas desta forma o estado desperto original, dharmata e bem-aventurança são todos encontrados internamente; e você compreende a bem-aventurança da ação realizada.

Esta instrução da visão da grande confiança é também conhecida como a visão dos filhos imutáveis dos vitoriosos,

poderíamos dizer: visão imutável dos filhos dos vitoriosos

como a base para a delusão que identifica demônios e ladrões,

ver os aspectos deludidos não é um problema, pois olhamos junto com vacuidade. Ver o aspecto deludido já é lucidez.

como a instrução para verificar o princípio e o fim de samsara, e como a instrução para reconhecer a natureza de sua mente como sendo dharmata.

Todas estas instruções da visão são como o exemplo do filho único de uma mãe que se perde e vagueia por aí.

nós.

Depois da morte do pai da criança, a mãe vai para outro marido.

é como se nós perdessemos a referência.

Mais tarde, quando a criança reencontra sua mãe, a mãe reconhece o filho e o filho reconhece a mãe.

mesmo que ela estivesse perdida por um longo tempo, ela ve e reconhece - ela se da conta daquilo.

Da mesma forma, no momento da realização da natureza de dharmata, você reconhece que tanto os budas quanto os seres sencientes, tanto samsara quanto nirvana, tanto aparências quanto vacuidade, são indivisíveis desde o princípio como a esfera única de dharmata.

mandala, samantabhadra - mandala que tudo abarca.

Determinar isto de forma definitiva durante o bardo desta vida é a instrução para o reconhecimento da esfera absoluta e a instrução para a criança perdida reencontrar sua mãe.

os demais bardos é sempre voltar a esse ponto.

Assim ele disse.

PERGUNTA:

Lama, como foi sua experiência em reconhecer o estado livre da mente?

RESPOSTA:

Esse ponto é bem delicado, pois a gente pode reconhecer, fazer o raciocínio e dizer: é isso; mas no instante seguinte a gente age sem ter isso como base, sem ter isso como refúgio.

Pregressivamente pode ser que ao se mover exista na base esse reconhecimento.

Mais na frente não vamos precisar ficar dizendo que isso é vacuidade, aquilo é vacuidade, vacuidade, pois isso vai se estabelecer como a mandala. Ai vamos poder até olhar as coisas como separadas, mas isso não será um problema, porque a mandala estará por base; as bolhas estarão na mandala - não perdemos a mandala. É como assistir um filme, mas teremos a proteção da tela. Se perdemos o filme, isso é uma pena. Mas não deveríamos ver o filme dentro da bolha do filme, teríamos que ver o filme dentro da mandala. Mas a mandala não é algo que deixamos do lado de fora irradiando, não é um objeto - a mandala é uma mandala. Essa mandala é que é a realização.

A minha experiência nisso foi como está descrito nos estágios do bodisatva. Tem um momento que tu ve, mas de repente tu não consegues ver mais. Ai tem um momento que tu consegues ver sempre que tu queres - sim é isso! Tem um momento que isso fica enraizado - e isso é a mandala.

É por isso que estamos fazendo samapati com os 8 itens do prajnaparamita. De tanto olhar para todos os lados a mandala vai terminar se instalando por base. A mandala é que é a inteligência.

No entanto, eu não localizo um ponto em que eu pudesse dizer que agora tudo aconteceu. Eu localizo a primeira vez que eu vi isso, mas depois disso parece que a pessoa vai ter que praticar um longo tempo, se não a pessoa não gera essa mandala. Teve uma época que eu tinha "como chaves" para acionar - algumas coisas anotadas, alguns pensamentos. Em períodos de crises, aquilo parecendo muito sólido, eu lembrava e tudo ficava claro novamente. Ai eu tomava esses "comprimidos" de hora em hora. Eu tinha, eu precisava me envolver nas coisas, algumas confusões, e era arrastado. Eu não tinha como evitar de raciocinar sobre certas coisas e assim acabava sendo arrastado para certas bolhas.

Então vinha a questão: o que fazer para não ser arrastado para aquelas bolhas ou o que fazer para sair daquela bolha? Uma das frases era assim: Isso que eu estou vendo é o que eu estou fazendo com a liberdade da minha mente. Ou seja: independente da confusão a minha frente, é o que estou fazendo com a liberdade da minha mente. Ai dava um alívio. Essa foi uma compreensão que tive sonhando com Dilgo Kyentse Rinpoche. Assim não reclamamos do que está na frente, seja o que for - inferno, ou céu - seja o que for, você está construindo aquilo.

Assim pegamos a própria aparência que aponta aquilo mesmo - isso é a natural perfeição.

Assim podemos pegar qualquer coisa que acaba virando caminho para ver a natureza da mente.

Para ter uma idéia de tempo, isso foi lá por 1998. E tudo isso vai aos poucos se instalando.

PERGUNTA 2:

O retiro tem muitas dificuldades. O que fazer?

RESPOSTA:

Acho que o melhor era deixar isso fluir.

Eu muitas vezes tenho a sensação de que avançamos mais pelo resultado periférico, do que pelo foco restrito. Se eu me mantenho naquele lugar, tudo anda mais rápido, do que eu pegar e focar a mente naquele significado. Só se manter ali já é maravilhoso. Algo tipo faixa quatro. As transformações vão acontecendo em um nível que não percebemos, mas elas vão acontecendo. É como se quiséssemos ficar olhando para a mandala, não da para ver.

A mente não está vendo, mas as transformações estão acontecendo. Então tem uma mobilidade em um nível sutil. Essa mobilidade é o mais importante. As vezes quando as pessoas chegam no CEBB eu sugiro: deixem as pessoas tranquilas - e por estarem nesse lugar elas acabam arrumando sem perceber. Ou seja: ela vai olhar algumas coisas e "esquece" e isso é que vai permitir as transformações. Ela vai olhando outras coisas e andando um pouco mais, pois se ela entrasse toda confusa pela mente, ela tende a carregar a bolha de confusão junto e isso pode ser mais perturbador.

-
-

Lady Tsogyal perguntou ao mestre: Durante o bardo do samadhi como é possível esclarecer a mente que não está clara?

Agora é o bardo da meditação. É interessante porque a pessoa pode ter tido essa lucidez, ela pode ter percebido no bardo da vida, mas agora ela precisa procurar os "buracos" daquilo.

É o que vocês estão fazendo aqui, um dia depois do outro. Lá pelas tantas a pessoa começa a olhar com mais profundidades.

O mestre respondeu: Para esclarecer a mente que não está clara como uma garota vaidosa olhando para um espelho há a instrução de meditação. Por exemplo, assim como uma garota vaidosa inspeciona o espelho pela manhã, ao meio dia e à noite, o iogue deveria olhar para sua mente e treinar durante os três tempos.

ou seja: manhã, meio dia e a noite

Para isto há dois pontos: como posicionar o seu corpo e a sua atenção.

Primeiro, ao realizar uma sessão de treinamento mantenha o seu corpo ereto na vertical. Assuma a postura da equanimidade. Dobre sua cabeça para frente levemente. Desça o seu olhar para o ângulo da ponta do nariz. Toque o seu palato com a língua. Cubra os joelhos com as mãos. Durante as atividades diárias combine as [seguintes instruções]

essa [seguintes instruções] ficaram estranhas colocadas desse modo. A impressão é que seria melhor ter colocado essa frase em um parágrafo a parte, pois parece que isso vai se referir ao parágrafo seguinte, que fala sobre o aspecto da mente.

com os atos de caminhar, mover-se, deitar e sentar-se.

Segundo, a forma de posicionar a sua mente é o grande posicionamento além de algo a ser posicionado. Na continuidade da realização da visão deixe os seus sentidos livres de restrições.⁴² Deixe o corpo e a mente sem artifícios, reconheça sem fixações. Reconheça o dharmakaya, mas permaneça sem sustentá-lo como sendo o dharmakaya.

vamos ter que reconhecer, sustentar, mas sem focar a mente, sem sustentar darmakaia como objeto, pois isso acaba virando uma meditação específica, vira um samadi com um renascimento específico; pois o darmakaia é a liberdade. Se eu reconhecer a liberdade, eu posso não ter a liberdade. O darmakaia é a mente ficar sem a prisão da bolha, é poder atravessar as paredes; pois se eu ficar impedido de entrar nas bolhas de realidade, isso também não é. A melhor forma de entendermos isso é a linguagem da mandala de samantabhadra. Essa é uma linguagem vajraiana sem visualização, muito especial e rara. Isso é bem importante: reconheça o darmakaia, mas permaneça sem sustentá-lo como sendo darmakaia, como sendo um objeto.

Treine no estado livre de erros. Treine por um longo tempo. Treine ininterruptamente. Treine com alegria.

a alegria seria a energia. Treine com lung.

“Estar livre de erros” significa, na continuidade da realização da visão, treinar no reconhecimento daquilo que é sem dar origem à sustentação daquilo como sendo algo.

a pessoa teve a visão, agora ela não deveria ficar: vacuidade, vacuidade, vacuidade. Isso seria a explicação da mandala. Permanecendo na mandala aquilo naturalmente acontece, mas não estás pegando algo.

Se acontecer desta forma, este é o estado de igualdade sem oscilações.

Aceitar aquilo que é significa reconhecer que há bem-aventurança,

bem-aventurança é o sorriso. É o reconhecimento da mandala vajra - vacuidade e luminosidade.

estado desperto, consciência livre de pensamentos, e a exibição do estado desperto, enquanto não há sustentação de haver bem-aventurança, estado desperto, consciência livre de pensamentos e a exibição do estado desperto.

não há sustentação de haver bem aventurança, não há sustentação de haver estado desperto, não há sustentação de consciência livre de pensamentos e não há sustentação de exibição do estado desperto.

Assim, livre de fixações, a mente primordial que não sustenta qualquer coisa como existente naturalmente desponta.

essa naturalidade é a mandala.

Na linguagem do vajraiana é assim: se a pessoa consegue se auto-visualiza como a deidade, quando ela olha em volta todas as coisas são inseparadas da deidade, são expressões da própria deidade.

Por exemplo: se a pessoa faz visualização de Tchenrezig, quando ela olha reconhece a

energia de compaixão que gerou esse templo, que gerou as almofadas, que gerou as aberturas por onde o ar flui e etc... Fica tudo assim. Uma coisa se conecta a outra e vai gerando benefícios por todo o lado.

Agora estalamos os dedos e visualizamos Manjushri. Manjushri é mais mal humorado (rs). Ela vai olhar para tudo e ver ilusão, ilusão, delusão, vacuidade, ilusão, vacuidade. Não há nada que não possamos colocar o olho e ver isso. Isso é a mandala de Manjushri.

Vamos trocar agora para a mandala de samantabhadra - tudo é vacuidade, a forma está livre e se manifestando - e a forma é isso mesmo.

Agora se olharmos como Aria Tara, vamos ver uma compaixão feminina nas coisas. Assim passamos a olhar por todo lado e ver isso - porque conseguimos olhar é sinal que está operando, mas não quer dizer que a pessoa esteja presa a isso - isso simplesmente flui.

Então aqui no texto é isso: vamos ter a experiência de bem-aventurança, estado desperto, consciência livre de pensamentos e exibição do estado desperto, sem ficar preso a essa noção.

Ela não sustenta nem as características da realização. As características estão presentes, porque estão presentes. As características estão presentes sem que precisem ser fixadas ou sustentadas - e sim porque estão presentes.

Há seis inimigos 43

Foram citados 6 inimigos, mas foram descritos 8 - embotamento e agitação, os 4 desvios e permanência e nulidade.

para este tipo de treinamento de meditação: embotamento e agitação, [os quatro tipos de desvios], e permanência e nulidade. Se o embotamento ocorrer, abster-se completamente de sustentá-lo na mente é conhecido como a instrução para [dissolver] o embotamento e a letargia no dharmakaya. Se isto não acontecer, então continue a treinar elevando sua energia.

o melhor antídoto do embotamento é não seguir o embotamento; porque o embotamento de fato é uma construção, eu só preciso não me engajar naquilo. Agora se a pessoa se engajou, aí o antídoto é elevar a energia.

PERGUNTA:

Se a pessoa passa dois a três dias sem dormir fica difícil sustentar energia.

RESPOSTA:

Sim. O corpo precisa descansar, mas a mente não precisa estar embotada, obtusa.

A agitação inclui o próprio medo de estar agitado, o pensamento "Eu devo controlar esta agitação", "Eu devo permanecer sem perturbações", e assim por diante. Assim que reconhecer que a agitação é a sua própria mente, isto é conhecido como selar a agitação dentro de dharmata.

ou seja, quando a pessoa percebe que a agitação brota do próprio darmakaia, ela pode dizer: o que eu estou fazendo com a liberdade da minha mente. Isso é manifestação do darmata. Quando ela vê a agitação, ela vê o darmata.

Deixar de ver algo que está agitado -algo que deve ser parado, mantido ou purificado -e reconhecer isto como você mesmo é conhecido como trazer os pensamentos para dharmata. Esta é a forma para superar os pensamentos.

Se não puder fazer isto, aqui está a instrução para concentrar o estado disperso: simplesmente treine em posicionar sua mente na continuidade de sua essência não elaborada.

não foque o estado disperso, foque aquilo que está estável.

Além disso, durante o treinamento acontecerão quatro tipos de desvios:

- Desviar-se para concepções amortecidas significa que sua mente se desvia para um estado de esquecimento.
- Desviar-se para a shamata da ausência mental significa que sua mente se torna estagnada de modo que você fica inconsciente da natureza de dharmata.
- Desviar-se para um estado mental observador significa que você deseja manter um estado de ausência de pensamentos.
- Desviar-se para conceitos ásperos significa que sua mente permanece preocupada e recolhida.

Estas são as quatro formas de desvios. Para eliminar as suas falhas, não dirija sua mente para qualquer uma destas formas de desvio.

Sua essência não é permanente, uma vez que ela está selada pela vacuidade. Ela não é uma nulidade niilista, visto que é desperta e ilimitada. Ela não é algo que se torna iluminado, visto que permanece como o próprio dharmakaya. Não há medo de [continuar] em samsara, visto que samsara é liberado no dharmakaya. Uma vez que os pensamentos sejam utilizados como estado desperto e o sofrimento desponte como sabedoria, não há qualquer coisa a ser purificada.

Quando você sabe praticar desta forma, estará livre de erros. Treine prolongando isto. Sem interrupções, treine deliciando-se. Quando tiver treinado desta forma as suas tendências anteriores à fixação diminuirão. Pelo poder deste treinamento clareza, bem-aventurança e a sensação de não ter corpo ocorrerão.

Ela vai ter a sensação de não ter corpo, porque ela vai começar a operar com um aspecto sutil. A maioria das coisas que estamos falando aqui, não tem a ver com olhos, ouvidos, nariz, língua e tato. Começamos a ver a vida em um aspecto sutil.

Sem este treinamento você não atravessará o pensamento deludido momentâneo, e não interromperá suas tendências anteriores à fixação. Portanto, treine completamente em nunca separar a sua mente de dharmata, como uma grande bandeira não agitada pelo vento.

o vento pode vir, mas a bandeira não move. Nós não vamos pelo vento.

Além disso, assim como uma garota vaidosa olha para o espelho para ver se há qualquer mancha em seu rosto, sempre treine, através do samadhi, inspecionando se há qualquer falha do embotamento ou da agitação em sua visão e conduta.

a pessoa pode perder o interesse pelo treinamento - seria o embotamento - ou começar a pensar - agitação.

Essencialmente a pessoa deveria treinar para ir em direção a mandala, sem embotamento e sem agitação.

Na época do zen, uma das coisas que me desanimava é que percebi que a maior parte das pessoas não conseguia ficar sentada em silêncio e as que conseguiam acabavam afundadas no embotamento, amorfas.

Esta foi a instrução para o treinamento no bardo do samadhi.

Assim ele disse.

-
-

o bardo dos sonho é super especial, porque o bardo do sonho está ligado, é muito semelhante, ao bardo da morte, tem muito a ver.

Lady Tsogyal perguntou ao mestre: Durante o bardo do sonho, como são conectadas as tendências habituais [com o samadhi], como o fluxo de um rio?

Nos sonhos, as tendências habituais é tudo que surgir na mente, pois não tem olhos, ouvidos, nariz, língua e tato para ela achar que possa estar se confundindo. Assim tudo que a pessoa ver, tudo que ela se conectar são tendências habituais - carma purinho.

Esta certo que no bardo do dia a pessoa por estar usando olhos, ouvidos, nariz, língua e tato acaba achando que as experiências brotam de algo externo, mas não, apenas está apoiada pelos sentidos, mas não é externo.

Agora no sonho não tem olhos, ouvidos, nariz, língua e tato, logo é sonho puro, é carma puro.

Como um fluxo de um rio quer dizer de forma contínua, ou seja: manter lucidez de forma continua, no dia e no sonho. O que não é uma coisa muito fácil.

O mestre respondeu: Esta é a instrução para a conduta. Como o exemplo de um rio incessante, ela é a instrução para unificar o seu estado atual de samadhi com a mente no momento do sonho.

Para isto, há três pontos:

- A unificação a partir da instrução,
- A unificação a partir dos elementos,
- A unificação a partir de atividades.

Primeiro, para unificar a partir da instrução, treine na experiência do sono como bem-aventurança e vacuidade indivisíveis.

Aqui poderíamos substituir a palavra experiência de sono, por experiência de sonho, pois bem-aventurança está ligada a percepção de algo e a vacuidade daquilo, assim parece que sonho faz mais sentido.

Isso é super importante, não esqueçam que bem-aventurança é a percepção de vacuidade e aquilo que aparecer. E a segunda vacuidade é o lugar a onde estamos – natureza primordial.

Tem o selo disso. Aperência, vacuidade - vacuidade, aparência. Isso é bem-aventurança. E a segunda vacuidade é o lugar de onde a pessoa está.

Isto também possui três pontos:

- Foque a consciência recolhendo-a.44
- Foque o corpo inclinando os quatro membros.
- Foque ambos durante a multidão de tendências habituais nunca separando a confusão dos sonhos da experiência de vacuidade bem-aventurada. Quando não estiver envolvida com tendências habituais, nunca separe a experiência do sono da experiência do treinamento de meditação.

Quando isto acontecer

Ou seja: quando estiver com tendências habituais, nunca separando a experiência do sono da experiência do treinamento de meditação

você terá alcançado a maestria deste bardo. Para unificar a partir dos elementos, quando ocorre a primeira aproximação do sonho

acho que aqui é sono e não sonho

isto é a dissolução da terra na água. Quando a consciência começa a mergulhar,

quando a pessoa começa a perder o foco da ação a partir dos sentidos físicos, a pessoa não pensa que isso é o sono, a pessoa pensa que a consciência está mergulhando, fazendo um trajeto, e nós estamos com um olho bem aberto do lado de fora. Quando aquilo está se dando, nós estamos com um olho bem aberto do lado de fora. Isso é o que eu acho que fica mais fácil fazer sentado.

A gente simula. Deixa o olho bem aberto do lado de fora, e deixa ir acontecendo.

isto é a água se dissolvendo no fogo. Durante esse período treine na vacuidade bem-aventurada.

Essa bem-aventurança com vacuidade, quer dizer que quando aquilo aparece, aquilo também é vacuidade, não estamos negando, estamos olhando como uma manifestação, que é vacuidade. E nós estamos na vacuidade olhando aquela manifestação, sem acreditar que aquilo está do lado de fora, que seja externo.

Quando a consciência se tornar nebulosa, isto é o fogo se dissolvendo no ar. Nesse momento também, treine na bem-aventurança indivisível da vacuidade.

É sempre a mesma coisa, vacuidade bem-aventurada, ou bem-aventurança e vacuidade. Tudo que acontece é vacuidade e forma e a pessoa olhando a partir da

vacuidade.

Quando o sono tiver se instalado completamente, o ar se dissolveu na consciência.

Consciência corresponde ao eter, que é como nós usamos na nossa linguagem do cebb. Essa consciência ainda é algo condicionado, ela ainda não tem a amplidão do darmakaia.

Nesse momento, treine no estado indivisível de bem-aventurança e vacuidade.

Quando houver uma tranquilidade sem sonhos, isto é a dissolução da consciência no estado desperto lúcido.

Isso é a dissolução do eter em darmakaia, vacuidade. A descrição é semelhante a descrição da experiência da morte.

Esse é o momento em que você permanece como uma serena vacuidade bem-aventurada, como o estado não originado livre de pensamentos. Quando isto acontecer, você terá maestria sobre este bardo.

Para unificar a partir das atividades, foque intensamente a intenção "Irei reconhecer os sonhos como sonhos!" E também ao praticar durante o dia mantenha a noção de que tudo é como um sonho. Aceite que todos os fenômenos são sonhos e que todo prazer e dor são delusões.

Naturalmente quando dizemos delusão, não quer dizer que aquilo não seja verdadeiro dentro da bolha, ele está ali, dentro de um sentido relativo, operando em um corpo relativo.

A dor e todas as manifestações são indicativo do nosso corpo dar sinais. São inteligências sutis de manter funcionando esse sistema complexo. A dor são sinais.

Traga à mente a experiência meditativa anterior.

Então, quando o seu treinamento tiver se desenvolvido ao ponto de não haver diferença entre os sonhos e o estado desperto,

É isso que vai acontecer. Não vai haver diferença entre os sonhos e o estado desperto. Ela vai ver isso. Ela quando se vê entrando em uma bolha, por exemplo, alguém te oferece alguma coisa, aí você começa a raciocinar sobre aquilo, aí surge avídia, ou seja: passamos a raciocinar só sobre aquilo e esquecemos o resto. Isso é a mesma coisa do sonho.

como o sonhar é similar ao bardo você será capaz de atravessar os estados do bardo por ter treinado no significado acima.

Além do mais, assim como o fluxo de um rio é ininterrupto, continue o treinamento sem pausas durante o dia, os sonhos e em todos os momentos. Estas foram as instruções para a conduta durante o bardo do sonho.

Ainda assim, nós podemos voltar a primeira condição de encontrar a mãe darmata durante a vida.

No fim não tem nenhuma diferença no estado do cotidiano e nos sonhos.

Ai temos esse outro ponto, vamos supor que nós nos perdemos no sonho ou no dia-dia, assim mesmo, tem aquela instrução de que mesmo a pessoa perdida, ela segue em darmakaia, ela não tem como se perder.

Ela se perde sempre no mesmo lugar. Esse é um outro tipo de raciocínio muito importante.

Tem um raciocínio que é como se eu tivesse que andar em um fio, se eu deslizar para algum lado eu me perdi. Agora tem um outro raciocínio que é assim, se eu me deslizar para qualquer lado eu continuo em darmakaia.

Esse raciocínio de sempre estar em darmakaia é muito mais amplo do que eu querer me manter andando em cima de um fio.

E é muito fácil a gente escorregar para esse raciocínio de querer andar em cima de um fio. E isso vai nos levar a um renascimento em algum dos três reinos.

O melhor aqui é equilibrar essas duas práticas.

Assim ele disse.

Está é uma sugestão do Lama Samten que une a instrução com os elementos.

Então minha sugestão é que vocês iniciem sentados.

Ai estimulem a sonolência.

Ai os olhos vão pesar. Deixem só uma frestinha em baixo, assim vamos ter uma fresta por onde entra a luz. Esta fresta conecta com o estado acordado. Isso quer dizer: que minha mente opera pelas imagens que brotam pelos sentidos.

Mas como estamos mergulhando nos sonhos, pela parte de cima da palpebra, que não tem luz, eventualmente brotam imagens ou manchas produzidas pela própria mente.

Aqui vocês estão mergulhando no sonho, mas com uma mente lúcida atrás.

Vocês podem ver as duas – imagens da “fresta” e imagens da “mente”.

Mas vocês podem oscilar: Olha uma imagem e olha a outra - a de cima e a de baixo.

De repente a imagem de cima, começa a atrair a atenção, é semelhante a quando começamos a pensar. O pensamento não é conceitual, iniciamos com projeções de imagens. É como eu dizer: eu faria isso, e aquilo começa a acontecer com imagens, e isso é o sonhar.

O sonhar são essas projeções de imagens junto com avidia. A gente fica dentro e não vê que estamos fazendo aquilo. Entramos na bolha direitinho, estamos na condição de avidia.

Nós fazemos isso no cotidiano e na meditação. Por exemplo, olhamos para esse prédio e pensamos: ele poderia ter isso, ter aquilo, ter sido feito assim ou de outro jeito, ai seguimos pensando em fazer aquilo sem nos dar conta do que estamos fazendo, isso é avidia, isso é a bolha.

Agora no sono dormindo, não tem e sensação de raciocínio, nos sonho as imagens vão brotando.

E é isso. A bolha surge. Ela é alimentada pelas imagens e pelas sensações que brotam e com isso produzimos outras imagens. E surge avidia no sentido que esquecemos que estávamos sentados, retos. O corpo pode tender a cair e nos surpreendemos com o que estava acontecendo. Ela tinha esquecido – e esse é um aspecto de avidia – que estava sentada.

Quando o corpo relaxa é porque o elemento terra se dissolveu. Ai retornamos a postura sentado, assim não precisamos que ninguém nos acorde, como em outras práticas.

O ponto para nós é perceber direitinho essa etapas. Nós percebemos o aspecto da bolha, ficamos super conscientes das bolhas.

O fato de ficar consciente da bolha, significa que não estou na bolha. Eu vejo

ela chegando. Posso até optar por entrar nela ou não.

Agora o difícil é não fechar totalmente o olho. Mas se fechar totalmente o olho mesmo assim tente ficar consciente das imagens.

Observar as imagens significa que você está em um lugar livre observando as imagens.

Quando estamos na bolha, da para ver direitinho, que estamos dentro dela, respondendo aos impulsos.

Ai a gente vê o que é entrar naquilo. Vê o que é entrar nos sonhos, nas bolhas.

-
-

Esta pergunta a seguir é uma pergunta complexa e vamos iniciar avaliando a própria pergunta.

Lady Tsogyal perguntou ao mestre: Durante o bardo do nascimento e da morte

mas ele vai tratar especialmente da morte. O bardo da vida é o bardo do nascimento e morte. O bardo do sonho também vamos estar em meio a tudo isso. Mas aqui o bardo específico é o bardo do morrer.

como alguém continua o seu carma remanescente

como foi colocado, parece que quando a pessoa vai morrer, ela aspira manter o carma remanescente e isso parece ser uma grande vantagem, mas não deveríamos pensar desse jeito.

O melhor seria olhar assim:

O carma remanescente não é mais um carma, ele é o meu instrumento inseparado de vacuidade. Quando eu olho esse carma remanescente eu estou trabalhando na falta de consciência os elementos residuais, como dentro de um sonho.

como se estivesse reconectando um cano de água quebrado?

Então, este "reconectando como um cano de água quebrado" é a lucidez retornando. É a capacidade de se manter em prática. Eu vou interpretar a pergunta desse modo.

O mestre respondeu: A instrução para dar continuidade ao próprio carma remanescente durante o bardo do nascimento e morte, que é como reconectar um cano de água quebrado, possui duas partes: ser lembrado por outro acontecimento e lembrar-se por si mesmo devido à realização.

O primeiro se dá quando o seu mestre ou os amigos do Dharma o fazem recordar o seguinte:

A essência da mente não nasce nem morre; ela é a sua própria mente.

Ou seja: não tem nenhum momento que a mente não esteja ligada. Ela pode ter muitos conteúdos, objetos que ela esteja vendo, mas não tem nenhum momento que ela não esteja ligada, então ela não morre.

Aquilo que nós estamos vivendo é o que estamos fazendo com nossa mente. Ela está sempre ali.

Quando a terra se dissolve

os elementos de novo

o seu corpo não dá conta de si mesmo e se sente pesado. Quando a terra se dissolve na água suas exalações são prolongadas e as inalações recolhidas.

Isso nós vamos vendo, é como o sonho. Vamos precisar de vacuidade e bem-aventurança.

Ou seja: nós estamos lá do lado de fora com um olho aberto na nossa própria morte, olhando o peso do corpo. Nós não estamos dentro da bolha com o corpo pesado, estamos com o olho da mente que não morre, vendo o peso do corpo. Assim estamos na vacuidade. Agora se estamos sentindo o corpo pesado, aí não estamos na vacuidade.

Nós vamos estar com o olho olhando, e não dentro da bolha. Isso é vacuidade bem-aventurada.

Quando a água se dissolve no fogo, sua boca e nariz secam.

Se olharmos essa descrição por dentro da bolha, elas vão dar certo. Agora não vamos poder olhar por dentro. Vamos ter que olhar de fora como uma prática.

Por isso que o mestre ou o amigo do darma tem que recordar: a essência da mente não nasce e não morre. Aqui estamos lembrando da vacuidade novamente. Ele está nos puxando para fora da bolha. Ele é útil para quem só consegue ver por dentro da bolha.

Nós estamos fazendo o que está bem no início do Bardo Todhol – aqueles que fizeram essas práticas não precisam de transferência de consciência. Isso também está no início de todas as práticas de Pohwa: aqueles que tem lucidez não precisam de prática de pohwa.

Suas exalações e inalações são ambas breves. Quando o fogo se dissolve no ar a sua consciência se torna obscura.

São as seis consciências ligadas aos sentidos físicos. Não nos interessamos por mais nada.

Quando o ar se dissolve na consciência a sua respiração cessa.

O ar vai parando, parando e para. Aqui passamos a viajar pela consciência.

Esse é o momento em que você deveria se lembrar de sustentar a atenção. Assim, concentre corpo e mente para não ser levado pelas circunstâncias.

A morte é o seu próprio pensamento. Apesar de você se separar

O se separar quer dizer: que a mente esvoaça para fora de olhos, ouvidos, nariz, língua e tato. Os elementos cessam. As consciências ligadas aos elementos cessam. A mente esvoaça com o olho aberto.

do corpo de carne e sangue, a mente não é algo da qual você possa se separar.

através da consciência, saímos pela mente. É como alguém que está com o pé machucado, mas como está olhando outra coisa, não vê que está com o pé

machucado.

Temos dois aspectos da mente. A que esvoaça procurando bolhas – é uma mente de alayavijnana. Ela se desligou de bolhas, mas vai procurar outras bolhas.

Ainda assim, mesmo que essa mente seja de alayavijnana. Ela é na verdade uma mente de darmakaia, por isso ela não morre – não perdemos darmakaia. Essa era a hora de vacuidade bem-aventurada, no sentido de que agora eu estou vendo essa mente assim em um espaço livre.

Lembre-se do significado de sua visão e treinamento de meditação anteriores.

Esse é o momento em que, assim como reconectar um cano de água quebrado, depois que o momento anterior passa, o poder de seu treinamento o reconectará com o momento seguinte.

E novamente a pessoa se da conta de tudo. O melhor seria a pessoa não chegar a perder esse reconhecimento.

Esta foi a instrução para a experiência de continuar a familiarização com a prática durante o bardo do nascimento e morte.

Aqui da para ver que ele entendeu a pergunta assim: Como se da a experiência de continuar a familiarização com a prática durante o bardo de nascimento e morte.

Assim ele disse.

-
-

Lady Tsogyal perguntou ao mestre: Durante o bardo do vir a ser, qual é a instrução para conectar com o carma residual que é como acender uma lâmpada em um quarto escuro?

A pergunta talvez fosse assim: Durante o bardo do vir a ser, qual é a instrução para conectar a lucidez em meio ao carma residual, que é como acender uma lâmpada em um quarto escuro?

O mestre respondeu: Para isto, se você é alguém que treinou com alguma deidade do Mantra Secreto, você surgirá na forma da deidade durante o bardo e com isto atingirá o nível de um detentor da sabedoria Mahamudra.

A pessoa treinou na mandala de Tchenrezig, aí ela surge auto-visualizada como Tchenrezig.

Aqui ela não ultrapassa a identidade. Ela gera uma identidade de Tchenrezig. Ela se vê, se auto-visualiza, ela olha para todos os lados e segue essa energia, fazendo isso, que é Tchenrezig.

Depois ela vai ter que dissolver isso, a partir do estado de vacuidade. Ela vê Tchenrezig como uma forma vazia; uma forma surgida do espaço da vacuidade, como o próprio samsara surge. Isso é o êxtase correspondente a deidade. Assim como nós no samsara podemos desenvolver bem-aventurança.

A pessoa no início vê aquilo, se vê como Tchenrezig em corpo. Aí ela vai dissolver, por ver que aquilo brota de samantabhadra, natureza livre da mente. Comovida, a pessoa vê o aspecto extraordinário que é surgir essa deidades de sambogakaia e que podemos "vesti-las". Aí ela dissolve a deidade sem dissolver, pois forma é vacuidade,

vacuidade é forma, e isso produz uma bem-aventurança que só vem porque estamos com aquele olhar atrás, olhando tudo e livre de tudo. Essa é a condição de detentor de sabedoria mahamudra.

Em um sentido, vamos criar uma aparência mais sutil, para depois dissolvê-la em mahamudra.

Se você for alguém que treinou na natureza livre de erros de dharmata, você reconhecerá o estado livre de pensamentos como sendo o dharmakaya,

essa é uma outra prática, é vajraiana sem sinais.

Aqui a pessoa vai direto nisso. Em vez dela antes gerar uma identidade com aparência de eu e depois dissolver em mahamudra, ela entra por Dzogchen, ou seja, ela vai direto para natureza livre de erro de dharmata, reconhece dharmakaya, vai para presença e depois gera as 5 sabedorias – como é o nosso roteiro – visão, meditação e ação.

e com isso atingirá o dharmakaya para si mesmo e para os outros,

Isso é bem importante, pois mostra a importância de bodicita. Bodicita não desaparece. A vacuidade é inseparável de bodicita.

manifestando-se como sambhogakaya e nirmanakaya para beneficiar os seres.

Vocês vejam: quando o Dalai Lama oferece os ensinamentos Dzogchen, no último capítulo ele vai falar de compaixão. A compaixão é inseparável da natureza primordial, que é o aspecto sambhogakaya.

Além do mais, o bardo do vir a ser é similar ao sonho depois de cair no sono; quando sua respiração cessar, a sua consciência imediatamente chegará ao bardo.

Porque quando a respiração cessa, a mente se dissolve na consciência de alaiavijnana – consciência condicionada – e isso já é o bardo, a pessoa já está em uma bolha.

Nesse caso, sem alterar o estado do bardo, suas tendências anteriores o farão pensar que possui um corpo,

Porque a pessoa está em alaiavijnana que é o depósito de impressões.

de tal forma que -a não ser que alcance a realização definitiva -você cairá no abismo das seis classes de seres.

A mente entra no bardo usual descrito no Bardo Todhol, a pessoa vai ver bolhas de realidade, vai ver seres como um sonho. A palavra abismo vem da dificuldade da pessoa acordar em meio às múltiplas impressões e seres que aparecem. A tendência é a pessoa responder dentro das aparências, pois o carma responde antes de qualquer coisa.

Por tanto é super difícil escapar disso. É super fácil engatar em um abismo de seres complicados.

Se interromper o bardo, seja trazendo uma deidade

vajraiana com sinais – deidade.

ou dharmata

vajraiana sem sinais – de tanto praticar aquela lucidez, ela brota.

à mente através do poder de seu treinamento, você bloqueará as cidades das seis classes de seres.

Porque você vai olhar aquilo e vai sorrir para aquelas bolhas todas que a própria mente está produzindo.

Como você não possui sentidos de carne e sangue, você se tornará o que surgir à mente e, assim, romperá com o samsara.

Como o exemplo de acender uma lâmpada em um quarto escuro, quando a mente do iogue se separar de seu corpo ele não permanecerá na forma corporal da vida anterior, mas no exato momento em que sua mente se separar do corpo

Ele não precisa seguir os condicionantes para sustentar o corpo. A mente não precisa ficar presa a isso.

ele atingirá o dharmakaya,

Quando a pessoa mergulha em darmakaia, darmakaia gera sambogakaia, gera tudo. Darmakaia não é um buraco como muitas vezes é visto no Zen. Esse foi o debate que houve no mosteiro de Samie, onde o zen foi acusado de descrever a mente da não forma, como a mente de liberação.

o que é conhecido como despertando para o estado búdico no bardo.

Além do mais, os seis poderes superiores surgem; as cinco emoções perturbadoras são abandonadas

eu prefiro essa explicação exatamente como está aqui. As cinco perturbações são abandonadas, da mesma forma que a gente se livra da raiva, pela não raiva. Ai vai aparecer a mente livre, que de darmakaia vê os seres como estão e assim vai brotar as 5 sabedorias.

e despontam como as cinco sabedorias; as 84.000 portas do Dharma são manifestadas simultaneamente;

isso quer dizer que desse local livre, quando brota os obstáculos vai brotar as sabedorias correspondentes, como o buda operava. A pessoa vai ter o poder de manifestar tudo isso. Não pensem que vai brotar os 84.000 ensinamentos todos catalogados, é claro que não.

e você agirá para o bem-estar dos seres através do sambhogakaya e nirmanakaya.

Através de sambogakaia (lucidez) e nirmanakaia (um corpo). Agora lembrem que darmakaia não é um estado vazio – não é um estado particular de mente. O darmakaia é o oceano de onde brota a lucidez e dessa lucidez brota sambogakaia e nirmanakaia. Ela vai emanar seu próprio corpo para benefício dos seres.

Esse é o divertimento do oceano (darmakaia mar) emanar ondas (darmakaia onda). As múltiplas manifestações de todo o samsara já são manifestações do darmakaia.

Tudo é darmakaia, mesmo que parece estarmos perdidos, já estamos em darmakaia.

Assim como acender uma lâmpada em um quarto escuro, você despertará para o estado búdico em uma única vida, o que é conhecido como a *fruição espontaneamente aperfeiçoada*.

Aperfeiçoada, porque veio da prática da pessoa.

-

PERGUNTA:

Como nasce essa manifestação darmakaia em um corpo humano?

RESPOSTA LAMA:

Ela nasce lúcida como um bodisatva. Mas as vezes ela pode levar um longo tempo para entender como que aquilo tudo está funcionando e como ela vai gerar os processos de trazer benefício aos seres.

Ela vai ter que entrar no jogo e de lá ajudar com os meios hábeis, isso pode levar tempo.

A pessoa vai ter que ter duas habilidades. Uma habilidade é a vacuidade e a outra é jogar o jogo para beneficiar os seres. Isso pode levar tempo.

Estas foram as instruções para os cinco bardos oferecidas pelo mestre Padmasambava para a Lady Tsogyal. Que elas possam encontrar aquele que é destinado e possui a conexão cármica!

Isto foi escrito no Pico do Junípero de Pérolas de Cristal, no segundo dia do último mês do outono no Ano da Cobra.

SELO DE TESOURO. .

....

SELO DE OCULTAÇÃO. .

....

SELO DE CONFIANÇA. .

....

Notas:

42. "Na continuidade da realização da visão" também pode ser estruturado como "enquanto a visão é uma realidade."

43. Parece que há uma discrepância no tibetano aqui, pois são citados seis, mas na verdade oito são listados.

44. Normalmente o conselho é de combinar com o foco para dentro de um dos chakras.