

Bom dia. A gente está começando um estudo no dia de hoje que a gente não consegue adivinhar quando é que vai terminar. Porque se a gente tiver fôlego e energia, é algo que pode ser realmente grande e transformador ao mesmo tempo. Se a gente imaginar que esses ensinamentos de Trumpa Rinpoche, como a gente vai passar o olhar, eles foram oferecidos ao longo de 16 anos para a sanga mais próxima da sanga dos centros Shambhala, dos centros que ele fundou nos Estados Unidos, a gente pode ter uma ideia do tamanho disso tudo. Então esse texto que a gente vai olhar, ele é o início do início. Durante os anos que Trumpa Rinpoche morou nos Estados Unidos, ele oferecia anualmente um retiro muito interessante, que ele tinha duração de três meses. Esses retiros que duravam três meses e aconteciam todos os verões, e ele tinha uma história muito interessante. Ele tinha uma história muito interessante, que ele tinha uma história muito interessante, que ele tinha uma história muito interessante, que ele tinha uma história muito interessante, eles eram exclusivos para os alunos sêniores, os alunos mais experientes, ou alunos que tinham maior disponibilidade de tempo e dedicação para poder aprofundar os textos, os ensinamentos e as práticas. Então não era um retiro aberto necessariamente. E nesses retiros ele tinha, curiosamente, um formato muito parecido com o que o Lama oferece, no Baku Pari, porque eram retiros em que o Trumpa aparecia e ele dava ensinamentos por um período de tempo, uma semana até duas semanas, e isso era sempre intercalado com sessões de zazen, de meditação. No livro original a gente consegue ver as fotos dos retiros e as pessoas todas comendo no próprio lugar de meditação com o orioque. E de repente ele saía e deixava as pessoas praticando. Aí era um retiro de silêncio, todo mundo. Então o primeiro mês era dedicado ao Hinayana. Aí ele voltava, o processo se repetia com os ensinamentos agora do Mahayana. Então era um revezamento entre ensinamentos, instruções e prática de silêncio. E as pessoas viviam. viviam, dormiam ali, faziam as refeições no próprio local de prática, meditavam. Aí ele saía, tinha um tempo mais de silêncio, de retiro de meditação. Depois voltava e tinha os ensinamentos, enfim, do Vajrayana. Então era um retiro que ele tinha um caráter um pouco formativo, mas também era a oportunidade que o Trungpa Rinpoche tinha de apresentar a totalidade dos ensinamentos budistas. Ele estava traduzindo, apresentando, comunicando, encontrando linguagem, dando uma transmissão de fato para a Sangha. E isso aconteceu todos os anos até a morte dele. Esses ensinamentos foram mantidos preservados durante o tempo de vida dele. As pessoas não tinham acesso a isso, até porque era tudo mais difícil. Passar uma gravatura... uma gravação para alguém não era que nem hoje, né? Mas as transcrições já tinham começado. Um pouco antes dele falecer, ele chamou alguns alunos mais próximos e disse vocês tratem de publicar isso tudo. E esse processo levou bastante tempo, porque eram mais de 400 ensinamentos que precisavam ser transcritos, editados e organizados, né? Numa forma sequencial que ele mesmo tinha oferecido. E esse processo levou mais ou menos 25 anos para acontecer. Então foi só no ano de 2012 que essa trilogia então foi publicada, enfim, né? E disponibilizada de modo aberto. Então ela foi chamada do Tesouro Profundo do Oceano do Dharma, né? Esse é o nome dessa

trilogia. E é uma trilogia em que cada ensinamento é como se fosse a transmissão completa daquele caminho, né? Então, do Hinayana, do Mahayana e do Vajrayana. Isso é tão profundo e especial que alguns mestres como Dzong Tsar Rinpoche, quando viram aquilo, eles pensaram isso aqui precisa ser traduzido para o tibetano para que todo mundo que está lá na Ásia estudando budismo possa ver o que é que o Trungpa descobriu, né? Como é que ele contou isso. Então isso acabou sendo traduzido de volta para o tibetano, né? Isso tudo foi falado em inglês, ensinado em inglês, né? Tudo já na linguagem ocidental. E foi então traduzido para o tibetano e disponibilizado então para que os próprios tibetanos e quem está estudando fez um caminho inverso. Que é um pouco... São três livros. Esse que a gente... está iniciando agora, ele tem 716 páginas. Então, eles são um pouco grandes, né? É, o primeiro, né? E... Então esse caminho inverso, ele aconteceu. O que é muito improvável, né? Então o Trungpa, ele tinha essa aspiração que o Dharma que tivesse de alguma forma florescendo aqui no ocidente, pudesse de alguma forma revitalizar o Dharma da Ásia, né? Então ele conseguiu isso, numa certa medida, através desses textos. E... Então o livro é belíssimo. A gente está traduzindo ele a muitas mãos. E o trecho que a gente vai olhar hoje ele foi mais especificamente traduzido pelo Pedro Leme. Então eu já queria deixar o agradecimento aqui para o Pedro. O Pedro estopa tudo, né? Manda um texto para ele. E o Pedro traduz aquilo. E... Ontem à noite, a revista Bodhisattva também publicou um texto muito interessante do Dzogchen Ponglap Rinpoche. Então quando essa trilogia, ela foi, enfim, publicada pela Editora Shambhala em 2012, o Ponglap Rinpoche foi convidado a ele mesmo escrever um prefácio para essa trilogia. Então a Lions Roar publicou isso. E ontem a Bodhisattva... O Pedro traduziu. E aí ontem a Bodhisattva publicou isso aqui também online, né? E é um relato muito bonito do Ponglap Rinpoche porque ele conta que ele ainda muito jovem, na adolescência, ele ia aos Estados Unidos com o Karmapa fazer as visitas ao Trumpa, né? Então o Trumpa se tornou um dia... uma base em que esses mestres e esses grandes praticantes tibetanos eles tinham ao chegar no Ocidente, né? E ele conta que numa certa noite o Trumpa convidou ele, juvenzinho ainda, junto do pai dele, para jantar. E o Trumpa perguntou para ele como é que está o teu inglês? Ele disse, ah, mais ou menos. Aí o Trumpa entregou um calhamaço de papel, assim, para ele e disse, guarda isso, isso aqui ainda vai ser muito útil para ti. Aí ele não conseguia entender, né? Ele não conseguia ler direito aquilo ainda, mas ele guardou. Anos depois, quando o inglês dele começou a melhorar, ele retornou e era essa compilação completa que o Trumpa já tinha os manuscritos com ele naquela época, ele entregou para o Ponglap Rinpoche. E ele conta como que aquilo transformou, revolucionou a própria forma dele enxergar o Dharma, dele enxergar o Budismo, porque ele, ainda que ele fosse... bastante jovem, ele estava recebendo uma transmissão, uma comunicação do Dharma ainda muito tradicional. E o Trumpa tinha dado um sentido, um frescor para aquelas palavras, para aqueles exemplos, para o Dharma como um todo, né? E aí ele guardou aquilo. Então é um relato do Ponglap Rinpoche sobre esses ensinamentos e ao mesmo tempo ele oferece um resumo bem bonito, assim, bem completo, do

primeiro livro, né? Que é o que a gente vai começar a olhar aqui. E... Então é uma coleção que se chama O Tesouro Profundo do Oceano do Dharma. O primeiro texto, ele tem esse nome, né? O Caminho da Liberação Individual. Que é o que a gente associa... ao que é chamado de Hinayana. Então aqui, esse texto, ele vem num bom momento também, porque é como se o Trumpa estivesse desmistificando o que... para aqueles que já conhecem um pouco do Budismo, entendem por Hinayana. Então o Trumpa, ele relê essa classe de ensinamentos e ele mostra como que isso que a gente vai entender por Hinayana pode ser de fato compreendido. E... Eu acho muito... incrível que a gente possa estar vendo isso. Porque por um lado, a gente vai ver, no caso do Seb, por exemplo, nos últimos anos, o próprio Lama Sam tem retornado a... as palavras do próprio Buda. Recuperando os sutras do Kano Nippali e voltando para os ensinamentos que são extremamente simples, direto e que tem uma aparência completamente terra, né? Então aqui, o Trumpa, ele vai apresentar isso, né? Essas... Essa forma da gente encontrar os ensinamentos e que tem uma qualidade terra que remonta à própria experiência do Buda. Pelo menos da forma como a gente conhece, né? Ao mesmo tempo, o Trumpa Rinpoche, ele é muitas vezes lembrado quase que unicamente pelo fato de ter sido um ensinamento, né? O fato de ter sido um mestre do que a gente vai chamar de louca sabedoria, né? Então, às vezes, a gente vai lembrar dele mais pela... por aquilo que a gente chamaria de excessos do que por outras coisas, né? No prefácio, que a gente não conseguiu traduzir, né? Do caminho da liberação individual, tem muitos mestres que fazem, então, uma introdução ao livro. É muito bonito. A gente vai tentar traduzir isso para disponibilizar aqui também. E um deles, é o Sesshin Hapjong Rinpoche. E ele conta que, na visão dele, o próprio mestre do Trumpa, enquanto eles ainda estavam no Tibete, que era um grande mestre, né? Ele teve um episódio na vida dele, num certo momento, que é como se ele tivesse entrado em coma. Ele teve uma questão de saúde. E quando ele voltou do coma, ele estava com uma personalidade completamente diferente. Era também um momento que se aproximava, né? Ele se aproximava da invasão chinesa. Então, ele... É como se ele tivesse explodido as formalidades para tentar transmitir tudo o que era possível, porque ele sentia que o tempo era muito curto. Na própria Bodhisattva, eu aqui fazendo o Mershan, tem um texto, foi publicado alguns anos atrás, da experiência do Trumpa com esse mestre, que a gente consegue relacionar ao próprio aquecimento global. Então, eles estão caminhando pelo Tibete, eles sobem até uma montanha que sempre teve neve, e a neve tinha desaparecido. E o mestre do Trumpa, esse, ele lembra daquilo, ele lembra dos ensinamentos de Guru Rinpoche, falando dos tempos de degenerescência, que quando a neve daquela montanha tivesse desaparecido, o fim era próximo, né? Então, Sérgio Rabja Rinpoche, ele acha que a conexão do Trumpa com esse mestre pessoal dele, com tudo o que aconteceu, de alguma forma inspirou, colocou ele na proximidade de um temperamento como esse, né? Ao mesmo tempo, é muito paradoxal que a principal herdeira de Trumpa Rinpoche seja uma monja, que é conhecida pela pureza dos votos e o ensinamento como um monge. É uma coisa completamente bonita e maravilhosa o

que é a Pema Chodron, né? Então, isso é uma das grandes belezas, assim, das coisas, né? E tem uma entrevista dela, além de certo e errado, em que ela conta da relação dela com o Trumpa, né? E que é muito incrível. Então, fica um testemunho de que, ainda que o Trumpa possa ter, de alguma forma, manifestado como ele se manifestou, o que segue do ensinamento dele é o que justamente a Pema Chodron comenta, né? E... Em outros trechos desse livro que a gente vai olhar mais adiante, tem um episódio, né? Que ficou muito famoso na Sangha, nas Sanghas em geral, que era dentro de um desses retiros que ele oferecia, num certo momento, por volta das duas ou três da manhã, tocam as conchas do centro de retiro. Aí vai todo mundo correndo de pijama, pantufa, enrolado nas mantas, pra dentro do templo. O que que aconteceu, né? Aí chega todo mundo lá, tá o Trumpa sentado no trono, com uma cara furiosa, e aí ele vira pra todo mundo e diz, nunca esqueçam do reino Ayana. Vocês podem ir. Aí ele criou um momento que, pessoal, nunca mais ia esquecer, né? Depois daquilo. Então, ele estressava muito a importância do reino Ayana. E pra nós, é muito importante a gente saber disso e poder ter tempo de mergulhar nesses ensinamentos como ele oferece, porque a gente não necessariamente começa nos dias de hoje encontrando necessariamente esses ensinamentos. A gente está num tempo em que está tudo tão aberto, em que a gente está tendo acesso a ensinamentos de um certo sentido, que possuem uma sofisticação filosófica talvez maior. E aí a gente já inicia pela luminosidade, pela vacuidade, por não sei o quê, pelo espaço básico dos fenômenos, né? Então a gente já, sem nem muitas vezes saber onde está se metendo, entrou numa nave que a gente foi pra uma estratosfera. Mas a gente não tem paraquedas, a gente não tem nenhuma base que realmente possa nos oferecer uma segurança interna de como lidar. E aí a gente começa muitas vezes a tentar capturar frações do que a gente ouve aqui ou ali, dessa profundidade toda, experiências que estão, num certo sentido, mal resolvidas internamente. E aquilo não funciona. Não funciona pra nós, não funciona pra próprio bem-estar da sanga. Porque é muito difícil que o tecido da sanga se costure, se aprofunde, se o tempo inteiro há uma sensação que um espeta o outro, dizendo mas isso então é vacuidade? Isso é impermanência? Não, isso são as suas aparências. Aí é muito difícil. Eu tenho uma alegria em te desapontar, porque enfim, esse é a vida, esse é o samsara. Aí você lide com a sua frustração. Aí facilmente pode acontecer de haver uma espécie de guerra fria, assim, de narrativas dos ensinamentos se sobrepondo e se acusando uns aos outros. E no fundo tem muita dor, muita frustração, tem muita coisa mal resolvida, né? Então quando o Trungpa Rinpoche vem e dá os ensinamentos do que ele vai chamar de Dharma, ele começa entrando no caminho, encontrando o Dharma, especialmente por onde ele começa, que é assim, começando do começo. É como se ele devolvesse uma terra que a gente talvez tivesse tentado escapar através de ensinamentos que, enfim, possam ser mais profundos ou sofisticados e assim por diante. E aqui ele diz, mas a gente começa do começo. E é um grande mérito poder olhar isso, porque uma vez que a gente já, através das bênçãos do Lama Sam, tem que estar há tempos ouvindo uma profundidade de Dharma, a gente agora consegue ao mesmo tempo

ouvir isso sem também ficar preso em todo o drama que a gente vai ler. E o Trungpa tem uma habilidade tremenda em ser dramático na apresentação dele, né? Da própria experiência da vida, que é uma beleza, porque é como se fosse um conto um pouco dramático, assim, né? Os exemplos, as imagens que ele traz, a gente consegue ao mesmo tempo ter um contraponto da experiência de como que a gente está de fato sentindo, né? Os ensinamentos da vacuidade, os ensinamentos do Prajnaparamita, eles às vezes vão fazer essa distinção dos ensinamentos que revelam a forma como a realidade de fato é, como as coisas são, dos ensinamentos de como que a gente experimenta karmicamente as coisas, né? E um não compete com o outro, né? Um deveria iluminar o outro. Então, por a gente viver numa época em que as coisas, elas são muito mais abstratas, muito mais etéreas, a gente vai se desconectando dessa experiência terra, do corpo, do karma, de como a gente eventualmente de fato sente, e vai escapando para uma abstração para um lado e para o outro, e às vezes vai produzindo um desencontro. Seja um desencontro na gente mesmo, seja um desencontro entre subjetivos, entre relacionais. Então, Trungpa aqui é como se ele traz uma densidade para a coisa, mas como ele mesmo no prefácio desse livro diz, o que eu proponho é uma leitura Vajrayana do Hinayana. Então ele diz isso. Ele não está lendo o Hinayana desde o Hinayana, mas ele está trazendo a experiência do que vai ser chamado Hinayana desde um lugar Vajrayana. Então, por si só, isso já introduz uma leveza, isso já introduz uma beleza também na descrição, né? E é muito próximo do que a gente vem ouvindo do próprio lama dentro do SEBF. A gente vai ver que por um lado não tem nenhuma novidade, o que eu achei completamente incrível, porque a gente vê que dentro da própria estrutura do SEBF, dos ensinamentos de como o lama tem oferecido, não tem faltado nada. Já está tudo sendo maravilhosamente oferecido. Aqui é como se a gente tivesse tendo a oportunidade de ver isso escrito dentro de um passo a passo. Então isso torna tudo muito especial. Então, o início é isso, encontrando o Dharma, entrando no caminho. Esse é o por onde começa. Aí, Trungpa diz que a gente, começando do começo. Então ele diz assim, o Rinayana é como construir um castelo sobre a rocha. O castelo é a nossa prática. Nossa prática precisa ser construída sobre uma rocha e não sobre ideias. Aí ele diz, isso exige, por incrível que pareça, uma grande visão. Ao contrário do que às vezes o Rinayana é a corrente, de ter uma visão pequena, construir um castelo sobre uma rocha exige uma grande visão. Bem como uma grande disciplina e um conhecimento prático. A ausência dessa abordagem, profundamente embasada, seria como tentarmos construir um castelo sobre o gelo. Quando o gelo derretesse, o castelo seria um castelo que não seria mais um castelo. Então, o Rinayana, ele diz que, quando o gelo derretesse, o castelo escorreria pelo ralo. Então aqui é uma forma impactante de falar, né? E a gente sente isso às vezes. A gente vai construir o castelo da nossa prática sobre aquilo que parece que é sólido, mas no fundo é um gelo. Então deu uma esquentadinha aqui e ali, escorreu pelo ralo, né? Então, a base do caminho, ela precisa dessa grande visão, grande disciplina, conhecimento prático. E o Trungpa diz assim, para compreender o Dharma, os ensinamentos do Buda, nós precisamos começar do começo.

Temos que trabalhar passo a passo, ponto por ponto. E a forma de começar do começo é o Rinayana, o caminho da salvação individual, entre aspas. ... Então que esse caminho, ele vá dizer todos precisam buscar a salvação individual. Não é uma bandeira nesse sentido. É uma constatação de uma... uma... um comportamento quase instintivo de que mais ou menos assim, ferrou. Como é que eu saio disso? Essa forma de se relacionar com a gente, como é que a gente sai de alguma coisa? Em tibetano, o termo para Rinayana é Tekpa Chung. Tek significa erguido e Pa transforma num substantivo. Assim, Tekpa significa algo que é erguido ou um veículo. Chung significa pequeno ou neutro. Então Tekpa Chung ou Tek Chung na forma abreviada significa pequeno veículo. Rinayana é chamado de veículo menor não porque seja simplório ou desprovido de visão, mas porque é uma abordagem pragmática e profundamente embasada. Aqui nos devolve para algo que os ensinamentos chamam de mais elevados. Quando a gente escapa para os ensinamentos que a gente chama de mais elevados, a gente talvez tente evitar. Mas é assim, os problemas acontecem. A gente tem que olhar. Ele devolve a gente para uma dimensão muito crua das coisas, em que a visão do caminho espiritual de simplesmente voar para alguma outra experiência ela pode tentar então apagar. Aqui, Thruppa diz que não é possível a gente fazer isso. A gente vai ver que essa noção de veículo ela vai surgir ao longo de todos os textos que a gente começar a olhar daqui para frente. Ela é muito presente dentro do budismo porque ela diz respeito a mais ou menos assim a gente está dentro de uma situação que a gente olha, putz ferrou. E agora? Quando a gente se pergunta e agora? Como é que eu faço? Para onde eu vou? O que eu digo? A imagem que é utilizada é assim, a gente está procurando um veículo para sair daquela condição e ir para outra. Esse veículo ele pode ser um que só caiba a gente, ele pode ser um veículo que caiba a mais pessoas. Esse veículo ele pode ir ficando progressivamente maior, né? Então, ele pode ser que seja só uma bicicletinha ou que ele seja só alguma coisa que não só tem um banco para nós não tem nem como dar carona, não tem como levar mochila, nada. Eu lembro quando os filhos do Lama nasceram, aí tinha um adesivo no carro que o Lama comprou na internet, um adesivo e colou no vidro. Aí o adesivo era em inglês, ele dizia assim o veículo da minha mãe é o Mahayana e aí estava colado no vidro traseiro do carro, né? Então, tem veículos que cabem mais gente dentro, né? A gente vai para a Kombi, a gente vai aumentando aquilo, mas a ideia é que a gente quer fazer um trajeto e progressivamente a gente quer botar mais gente dentro daquele trajeto. A gente se sensibiliza pela situação como um todo. Mas o início é isso, é profundamente pragmático e embasado também. Aí o Trumpa diz, o Hinayana é como construir um castelo sobre a rocha. Isso exige uma grande visão, bem como uma grande disciplina e conhecimento prático. A ausência dessa abordagem profundamente embasada, seria como tentarmos construir um castelo sobre o gelo. Quando o gelo derretesse, o castelo escorreria pelo ralo. Não há nada frívolo na abordagem Hinayana. Tudo é muito direto e preciso. É um caminho direto e reto. A noção Hinayana de ausência de frivolidade desempenha um papel extremamente importante em todo o caminho budista. Portanto, é necessário que tenhamos

reverência e respeito pela compreensão do Hinayana. O Hinayana é como um caminho sério, uma forma séria de olhar para as coisas. Mas não é que o Hinayana seja sério e nós não sejamos sérios. É que nós somos profundamente sérios. Como que somos profundamente sérios? Toda vez que o sofrimento aparece, o incômodo surge, a frustração se apresenta, a rigidez é percebida, isso já é a própria seriedade. Isso já é a própria seriedade. Então, é como se o Hinayana, na verdade, fosse um espelho kármico de como que a gente sente o mundo, de como que a gente sente as emoções, como é que a gente experimenta as situações. Então, ele vai apresentar essa sensação de seriedade, porque ela, na verdade, está espelhando a própria forma com que a gente responde ou age às coisas, como que a gente, se observando internamente, pode perceber aquilo. Então, ele diz, a ausência de frivolidade é como se fosse uma ausência de brincadeira, porque a gente, no fundo, não brinca muito. A gente até tenta, mas às vezes é um sorriso meio amarelo. Às vezes funciona, às vezes não funciona. Tem essa dimensão de mas, espera aí, o que está realmente acontecendo aqui? Então, ele vai dizer que tenhamos reverência e respeito pela compreensão do Hinayana. Especialmente quando a gente está lidando uns com os outros, essa noção de profunda reverência e respeito, ela diz respeito também a gente honrar o que o outro está sentindo, o que o outro está contando, o que está vendo, o que o outro está, de alguma maneira, comunicando com a gente. Porque, do contrário, a gente chega e diz não, mas isso é só a sua mente, é só a vacuidade. Então, é como se houvesse uma desautorização com relação à experiência da realidade, seja nossa, seja da outra pessoa, seja de um cenário que se apresenta. Então, aqui é como se o Trumpa estivesse invocando uma dimensão de respeito pela forma com que as coisas estão sendo experimentadas, estão sendo vistas. Esse respeito não se identifica com a gente, significa que então as coisas sejam derradeiramente sólidas e não tem o que fazer. É porque a partir dessa base de respeito que a gente consegue trabalhar com as coisas. Se a gente não tiver um pano de fundo de honrar a experiência, de respeitar, fica muito difícil. Então, aqui, no fundo, é uma maneira que a gente tem de gerar uma compreensão, um ambiente de honrar as experiências, sejam elas quais forem. E a partir disso dá pra trabalhar com elas. A gente consegue trabalhar. Mas se de saída a gente desautoriza, fica muito difícil, porque é como se ficasse sempre meio atravessado. E pode ser que pra cada um fique uma sensação que a gente nunca é bom o suficiente, porque a gente nunca consegue ver a realidade de tal jeito. A gente tá sempre atrasado, a gente tá sempre torto, a gente tá sempre fora do modelo, né? Não consegue alguma coisa. Então, aqui, o Trump, ele tá convidando a gente a revisitar dimensões que, no fundo, elas são profundamente sutis. Elas não são necessariamente grosseiras, né? É por isso que ele diz, é necessário que tenhamos reverência e respeito pela compreensão do Hinayana. ... .. Trump continua. Ele diz assim, o budismo diz que a confusão deve ser dissipada. ... E que deve haver um reconhecimento pra além da confusão. ... Isso se baseia na ideia de transcender completamente os mais elevados ideais da mente humana. O que é chamado iluminação. Uma vez que você se dissolve, uma vez que as suas expectativas

particulares se dissolvem, isso é liberação. Ou iluminação. Uma vez que a iluminação se baseia na dissolução do ego e das suas expectativas, dizem que você não é capaz de assistir o seu próprio enterro. E que você não é capaz de parabenizar a si mesmo por se tornar o primeiro Buda dessa era, ou o primeiro Buda de Viamont. Não tá Nova York aqui, mas... .. Tá valendo, né? A gente precisa do regionalismo. ... .. Então é interessante, né? Você não é capaz de parabenizar a si mesmo por se tornar o primeiro Buda. Que é tudo que a gente fica imaginando que vai acontecer, né? Mas é um processo que é muito contra intuitivo. ... .. Então, é como se o processo ele fosse muito mais uma dissolução. Aí ele começa a listar. É dissolução do que? A dissolução das expectativas particulares. ... Então aqui é como se ele também trouxesse a própria relação com a dimensão de liberação pra uma dimensão muito mais terra. Porque é uma liberação das expectativas particulares que a gente tem com relação a diferentes coisas. E essa dissolução das expectativas a gente vai vendo que quando a gente, enfim, consegue soltar alguma expectativa que a gente até aquele momento não conseguia aquilo dá um... .. como se soltasse alguma coisa que estava amarrada dentro. Então, é como se o processo ele fosse progressivamente se aprofundando nessa dimensão encontrando regiões que a gente nem suspeita que a gente tem expectativas guardadas, né? Então a gente já tem aquelas que a gente sabe que a gente tem que elas estão ligadas tanto ao fato da gente ter mandado uma mensagem pra alguém, aquela pessoa vai responder e que a gente tinha combinado tal coisa a pessoa vai fazer e que se faltar alguma coisa nós vamos ligar e aí vai resolver porque enfim, eu estou pagando, tenho um contrato e tem um sistema que me protege e aí a gente tem uma série de fragilidades, de expectativas que a gente está amarrado. Então aqui isso vai tomando uma proporção cósmica. Aí o Trumpa diz o Hinayana ele é importante para a nossa jornada porque nós temos o nosso corpo nós temos as nossas neuroses nós temos o estado em que nos encontramos nós temos a nossa mente e os nossos padrões habituais e é necessário trabalharmos com essas coisas antes que possamos avançar no caminho não devemos ser ambiciosos demais e rejeitar aquilo que está no nosso entorno além disso o Hinayana é como se fosse a má notícia né? é tudo que a gente não queria ouvir porque a gente tem o nosso corpo que é muito curioso, né? a gente por vezes vai se relacionar com a meditação para encontrar um estado transcendente do próprio corpo né? aí se o corpo não atrapalhar, eu medito bem mas se o corpo incomodar um pouco aí não dá aí a gente tem as nossas neuroses aí a gente tem uma régua também de medição do caminho, assim, menos neurose mas perto de alguma coisa aí tem o estado em que nos encontramos, seja ele qual for a gente tem a nossa mente então também, se não fosse essa mente que eu tenho seria uma pessoa melhor, mas essa mente como é que eu faço? e os nossos padrões habituais os nossos karmas que a gente sabe que tem é necessário trabalharmos com essas coisas antes que possamos avançar no caminho não é que é proibido ele não está dizendo que a gente não vai poder ver outras coisas porque na própria estrutura pedagógica que o Trump oferecia esses ensinamentos ele oferecia todos eles juntos no mesmo retiro ele dava Hinayana, Mahayana e



Vajrayana ele não escondia das pessoas mas ele sempre ligava aquela luzinha e dizia olha, se a gente não lembrar do Hinayana o resto não vai funcionar porque a gente vai percebendo que na verdade na verdade é um processo em que um caminho ele simplesmente se desdobra no seguinte é uma coisa que vai acontecendo de forma natural, isso é o que ele vai tentar mostrar então não tem como imaginar que a gente está fazendo alguma prática que a gente chame de Vajrayana se essa base ela não estiver profundamente estabelecida então uma coisa foi levando a outra no fundo, no fundo é quase como uma constatação de um processo de amadurecimento que ocorre de forma espontânea e natural como as etapas da vida da infância, para a juventude para uma idade adulta, para uma etapa de envelhecimento, de amadurecimento não tem uma alguém que autoriza uma coisa ou outra, simplesmente acontece um processo acumulativo de experiências, de visões de conclusões, de reconhecimentos então aqui o Tromper vai mostrando que o caminho ele também deveria ser assim então uma coisa vai naturalmente desdobrando na próxima então ele vai mostrando como que o Hinayana ele pode, ele vai naturalmente se desdobrar no Mahayana até o ponto da gente não precisar mais usar essa linguagem, porque a questão não é a gente estudar o Hinayana e o Mahayana a questão é esse processo interno ele ficar nítido para nós se a gente esquecer disso a gente vai perder o sentido do próprio do que nós estamos fazendo aqui porque aí virou um estudo acadêmico e no fundo isso aqui são conjuntos de visões que nos devolvem para a gente mesmo, por isso que um dos subtítulos da própria atividade é a visão budista para o caminho espiritual porque no fundo o Trungpa Rinpoche está mostrando isso para nós como que desde o ponto de vista do lugar do Dharma a gente pode encarar isso que a gente vai chamar de caminho espiritual obrigado por lembrar isso foi o tradutor Google, foi o Word que errou, depois a gente arruma ali o André está lembrando que tem uma nota de rodapé aqui quando o Trungpa fala das neuroses nessa nota de rodapé que é uma nota de rodapé posterior feita pelos editores dizia assim Trungpa Rinpoche não emprega o termo psicológico neurose estritamente no sentido freudiano mas para se referir a experiência humana comum de emoções conflitantes ou kleshas que é o termo técnico budista Trungpa prefere apresentar o caminho espiritual como uma jornada da neurose para sanidade, mas o Word botou saudade ao invés de utilizar uma terminologia mais religiosa ou filosófica mas se vocês olharem no inglês que tem ali é sanity, sanidade bom lembrando não devemos ser ambiciosos demais e rejeitar aquilo que está no nosso entorno então aqui ele já dá uma dica para a gente para como que o caminho como é que está sendo a nossa relação com o caminho espiritual como é que o caminho espiritual me ajuda a me livrar desse entorno a gente começa de trás para frente então é importante que o Trungpa vem e diz que tem que ser dito porque o que eu tenho que dizer é que o que eu tenho é que eu tenho que ser dito além disso ele continua o Hinayana é importante porque com o Hinayana nós começamos a ver a nossa experiência como uma experiência literal isso aqui é muito importante especialmente para quem considera que está dedicando o seu tempo para os ensinamentos que enfim de alguma

forma vai se chamar de mais sofisticados ou profundos que o Trungpa vem e dá um e dá um contraponto se colocarmos sal na comida quando sentirmos o gosto do sal nós sentiremos o gosto do sal se tivermos uma lesão no tornozelo nós realmente vamos sentir o nosso tornozelo lesionado se tivermos uma dor nas costas nós experimentaremos uma dor nas costas que é real e que é direta é como se ele estivesse aqui mostrando esse hábito de sempre escapar um pouco disso que a gente vai chamar de samsara do que a gente vai chamar do karma do que está acontecendo comigo uma relação que ele vai chamar de ingênua com o próprio caminho então aqui ele está envolvendo para a gente o âmbito kármico de como que as coisas elas acontecem então no fundo é como se fosse uma pedagogia do cuidado que ele está apresentando aqui uma forma de cuidar porque quando a gente começa a ouvir outros ensinamentos que vão apresentar a vacuidade para cima ou para baixo pode ser que comece a faltar isso e aqui ele está dizendo você observa se você bota sal você não fica salgado se tiver uma lesão no tornozelo vai doer e se tiver dor nas costas também vai doer ele devolve para coisas muito básicas porque é como se a gente se desconectasse muitas vezes dessa percepção seja com relação a nós mesmos seja com relação a quem quer que seja então ele devolve isso e ele continua ele diz assim no estudo do dharma nós temos que compreender o que nós estamos fazendo quando um padeiro faz um pão ele deve saber a quantidade adequada de fermento e de água que deve ser utilizada quando um padeiro faz um pão ele deve saber a quantidade adequada de fermento e de água que deve ser utilizada bem como a quantidade correta de farinha o melhor dos padeiros também deveria saber como que o trigo foi cultivado como que o trigo foi adubado tu sabe toda a cadeia porque tu sabe com o que tu está lidando os ingredientes de uma forma similar você deve conhecer a sua mente você deve conhecer as neuroses você deve conhecer as possibilidades positivas os obstáculos e as vicissitudes você deve conhecer tanto as realidades quanto as fantasias as esperanças e as ideias você deve saber como certas situações produzem possibilidades que são dolorosas os ensinamentos do buda eles são profundamente realistas e pragmáticos porque aqui como ele coloca é uma coisa é aquela descrição do zen o dharma inteiro é o óbvio organizado porque o dharma não faz outra coisa se não escancarar o óbvio não tem nada de unicórnio e gnomo e não tem ele escancara o óbvio como é que o karma funciona como é que a realidade acontece porque é como se a gente estivesse literalmente dentro de uma viagem psicodélica que a gente está acelerado e não consegue prestar atenção e a gente também está jogando um jogo que nos retira de ver como é que as coisas de fato acontecem então aqui ele devolve isso ele devolve a gente para um lugar de se relacionar com o dharma como o dharma nos ajudando a ler a vida o dharma nos ajuda a ler a realidade nos ajuda a ler como que as coisas se desenvolvem elas se relacionam, se interconectam porque é como se a gente a gente estivesse ensinado que não consegue parar para ver o óbvio porque que é organizado porque aí começa a ser apresentado a partir de listas aí tem o Hinayana tem o Mahayana, daí tem as quatro novas verdades, aí tem as dez ações não virtuosas aí tem as cinco sabedorias aí tem os

três venenos aí começa a ter uma listagem o que acaba acontecendo é que se a gente vai para o lado do organizado a gente esquece do óbvio porque o organizado ele pode ser tão envolvente e tão acabado em si mesmo que é como se ele nublasse o óbvio ele deixa o óbvio meio borrado porque aquilo é um pouco magnético demais e se a gente está apenas na parte do óbvio e não tem necessariamente o conjunto de descrições que nos ajudam a elaborar melhor aquele óbvio a gente também não consegue avançar, então aqui essas duas coisas tem que andar juntas por isso que ele fala os ensinamentos do Buda eles são bastante realistas e pragmáticos especialmente o Hinayana aí ele começa de acordo com o Hinayana a vida é dolorosa com centelhas ocasionais de prazer eu acho que todo mundo tem um pouco a sensação porque dolorosa é uma coisa que a gente tem que entender porque dolorosa não no sentido que ela necessariamente ela é uma tortura no sentido literal mas que tem uma tem tanta angústia, tem tanta aceleração tem tanto desapontamento tanta frustração, tanto desencontro tanta energia colocada em algo que de repente simplesmente evapora que fica pensando mas e aí? que loucura é essa? aí tem vocês vejam ele não usa nem a palavra felicidade ela tem centelhas ocasionais de prazer que é como se fosse o mínimo necessário para que aquela engrenagem não parasse nós nascemos envelhecemos adoecemos e por fim morremos cada um de nós está esperando para morrer estamos começando segunda-feira bom dia risos a gente não olha assim mas é um pouco assim risos risos risos aí o Trumpa diz eu receio que essa seja a má notícia riso não faz muita diferença se você é jovem ou velho 有點 todos eventualmente eventualmente no sentido da língua inglesas que assim em português eventualmente é assim pode ser que eventualmente mas assim até o final de alguma coisa vai acontecer irão morrer geridos Aí ele diz, então agora é a hora de fazer algo com a sua vida É muito prático, não fica viajando Não estamos interessados em desenvolver a imortalidade ou a eternidade Ou em evitar o adoecimento ou o nascimento Estamos interessados em fazer algo enquanto estamos vivos Enquanto estamos respirando Enquanto podemos ver a beleza da neve, das flores, o céu azul, a luz do sol E as diversas outras coisas que podemos imaginar Esse é o início do caminho Esse é o meio do caminho, é o fim do caminho também A vida é como um caldo Eu gosto dessa imagem que ele traz aqui A vida é como um caldo Todas as coisas são misturadas juntas O que pode funcionar ou não E é bem assim, né? É um caldo, porque é como se fosse um... Uma situação em que você tem um monte... Você tem uma cacofonia de coisas que elas não combinam E elas estão todas acontecendo simultaneamente É como um caldo, então você está tudo meio misturado Destemperado Com ingredientes que você não deveria estar aqui Mas é assim, as coisas estão todas misturadas juntas O que é muito... Isso aqui a gente passa um pouco rápido Mas é como se fosse uma impossibilidade de ordem Ou de organização Ou de estrutura Uma das mais profundas constatações que a gente tem Quando viaja para lugares tipo a Índia É que realmente não tem conserto Porque é tudo... É tudo... Isso aqui é tão gigantesco E bagunçado Que tu não sabe, tu desiste, né? Porque tu não sabe nem por onde começar Porque tu não sabe onde é que começa E onde é que

termina É uma coisa tão gigantesca Olha, e aquilo dá um... Ai já tem que relaxar Que é o que eles fazem, né? É como se fosse uma representação da vida com a mão toda, né? não tem o que fazer aqui direito né não sabe eu saberia por onde arrumar aquilo é é um avião de volta de qualquer lugar né pode ser da Índia mas pode ser outras coisas que a gente vai encontrar na vida né mas e o que pode funcionar ou não essa mistura esse caldo em que todas as coisas estão misturadas juntas é o que se chama samsara ou coroa em tibetano cor significa girar e o coroa se transforma um substantivo então coroa significa rodopia na nossa vida é o samsara não é necessariamente ruim Mas ele nos deixa tontos nos sabemos estamos indo para o leste Para o sul para o Oeste, para o norte o sommes para as quatro regiões B Merci, hein dés climbis Ꞑ Ꞑ Ꞑ vai dizer que vou direção portuguesa Carbono Nossa para fazer o announcements sickness говорит É como o epítome de uma droga alucinógena, um super LSD. E aqui estamos nós, dentro dele. Que é essa experiência de... A experiência meio alucinada mesmo que a gente tem e que a gente encara ela sempre que a gente consegue parar um pouco. A gente vê, nossa, onde é que eu andava? Por isso que ele diz, aqui estamos nós, dentro dele. Querendo ou não, nós estamos no samsara. Cor, uau. É um LSD. Não. Estou tomando chimarrão. Chimarrão. Por isso que quando perguntavam para esses mestres, e tem muitas pessoas que estão aqui, tem muitos diferentes mestres, né? O próprio Trumpa, o Karmapa, o Jogu Chensi, o Dujong Rinpoche, eles diziam, olha, o samsara já é uma loucura. Vocês não precisam de nada mais. Não precisa adicionar confusão à confusão. É. Você chegou agora, Dani. Perdeu o início aqui. Chegou chegando, né? Chegou chegando. Então. Bom dia. Bom dia. O que é o samsara? Ele é um dos mestres que eu conheço. Ele é um dos mestres que eu conheço. Então, ele diz assim, o dharma nos mostra a possibilidade de sair do samsara. Então, ele diz assim, o dharma nos mostra a possibilidade de sair do samsara. samsara, de sair dessa loucura. É possível atingir algo chamado de iluminação e você pode fazê-lo, você pode aprender sobre ela e você pode atingi-la. A iluminação é como testemunhar o brilho do sol ao alvorecer pela primeira vez. É como ver as lindas flores que crescem nos bosques, os veados saltitantes, um pássaro que voa orgulhosamente ou os peixes nadando. A vida não é tão ruim assim. De manhã, quando você escova os dentes, você pode ver o quão brilhante eles são. A realidade, ela tem a sua própria elegância, seu próprio amor. A sua própria elegância, seu próprio brilho, a sua própria arrogância. Você pode estudar a vida enquanto está vivo. Você pode estudar sobre como atingir o brilho da vida. Porém, o desejo de ser iluminado pode ser um problema. É quando você já não se importa tanto com isso que você atinge a iluminação. Então aqui ele dá o contraponto. O Dharma é o que possibilita a gente acender uma luzinha e ver melhor o que está acontecendo no meio dessa loucura toda. E ele traz essas imagens que elas são muito cotidianas, né? Então a gente pode, enquanto está escovando os dentes, ver o quão brilhantes eles são. Porque a realidade tem a sua própria elegância. O seu próprio brilho e a sua própria arrogância. A gente pode estudar as circunstâncias da vida que a gente tiver enquanto a gente estiver dentro delas. E a gente pode

estudar sobre como atingir o brilho da vida. O Dharma é como a atmosfera. Você não tem como escapar. É muito interessante. Porque é isso. Não é sobre o budismo, né? É sobre a percepção das coisas. Por isso que se diz que o Dharma... Djuo Rinpoche quando vai contar a história da linhagem Nyingma é muito interessante porque ele vai falar que o Dharma, ele na verdade, ele reside incessantemente no Dharmakaya e no Sambhogakaya. E ele usa essa imagem para mostrar que o Dharma é uma coisa que ele não pode ser usado. E ele usa essa imagem para mostrar que o Dharma é uma coisa que ele não pode ser usado. E ele usa essa imagem para mostrar que o Dharma é uma coisa que ele não pode ser usado. Ele diz que o Dharma não se sustenta pelos nossos esforços de manter as coisas funcionando. Porque ele é simplesmente a exibição profunda da realidade. Então o Dharma não depende do reino humano. É como se ele apresentasse o Dharma. É um Dharma incomparavelmente profundo. E aí dentro disso surge uma manifestação nirmanakaya no reino humano em que aquilo que ele está fazendo é um Dharma profundo. O reino humano em que aquilo é possível de ser compreendido. É possível de ser entendido. É possível de ser lido. Não no sentido dos textos que são lidos, mas de ler as aparências, de ler a realidade. Então nesse sentido, não tem como escapar, a gente não tem como escapar da impermanência. A gente não tem como escapar do funcionamento karmico das coisas. A gente não tem como escapar do fato da vacuidade ser a base do amor, da proteção do fruto do reino de Pressa. o fato da vacuidade ser a base das experiências. Nesse sentido, o Dharma é como a atmosfera. Você não tem como escapar. De acordo com o Dharma, a delusão não é considerada catastrófica. E a confusão não é considerada terrível. A despeito disso, nós estamos presos a elas. O Buda disse que todos os seres humanos vivenciam a confusão. E vocês precisam ouvir essa má notícia. Mas por favor, não se assustem. Vocês deveriam ficar chocados ao descobrirem que vocês foram capturados e aprisionados. Porque assim, talvez vocês façam algo a respeito. Vocês foram muito ingênuos. Vocês desfrutaram demais da sua vida samsárica. Na verdade, vocês deveriam estar chocados há muito tempo. Sinto muito que eu seja a pessoa que traz as más notícias. Eu não sou uma pessoa que traz as más notícias. Não trampa, né? Embora seja possível, muito remotamente, que eu também possa estar trazendo o potencial de boas notícias. Mas, para começar, você precisa ter a experiência. E essa parte aqui é uma das mais brilhantes do texto. Você precisa ter a experiência de que a realidade começa na sua casa. Na verdade, no seu próprio poder. No seu próprio porão. Então, ele nos devolve aquilo. Esse parágrafo aqui tinha que emoldurar, né? Vocês deveriam ficar chocados ao descobrir que vocês foram capturados e aprisionados. Super importante. Só um pouquinho. Será que tem um... Um... Um microfone? É que tem um monte de gente aqui. Nem sei quantos. Por favor. Então, acho esse ponto importante porque tem uma questão da gente se apropriar, né? Da experiência que é o próprio Dharma, mas sem tornar ela pessoal. Então como que isso fica um pouco paradoxal, né? Porque a gente se apropria, mas não é uma coisa pessoal. É uma coisa compartilhada pela própria manifestação. É uma coisa que a gente tem que fazer. Pela própria manifestação de

seres e toda manifestação é isso, né? Então, como ao mesmo tempo a gente se apropria disso, torna isso próprio, no nosso porão, mas ao mesmo tempo não percebe... Não... Ao perceber essa apropriação, não torna ela uma coisa individual ou pessoal, né? É, é. Então tem esse... É. Tem um amadurecimento que vai reconhecer como impessoal, né? É. Então, se a gente toma como pessoal é mais ou menos isso, né? A gente está congelado ainda dentro das experiências de identidade, né? Mas se a gente consegue se apropriar e ao mesmo tempo fazer a percepção intersubjetiva, como você falou no início, ou perceber o aspecto interacional da própria experiência que a gente ainda sente como pessoal ou individual, a gente começa a se dar conta que tem uma apropriação, mas que não é pela identidade. É pelo reconhecimento dessa base comum. Que é o próprio Dharma, né? Então como que a gente se apropria sem cair, sem ficar preso na experiência... Porque a gente tem a sua experiência, mas como que a gente não fica preso na experiência de identidade quando a gente se apropria dentro do próprio caminho, né? Do próprio caminho. Esse ponto aí eu tenho olhado muito pra ele, né? Porque a gente não tem como escapar da nossa percepção. E a nossa percepção, ela é... É escanda, é clecha, a gente tá nesse lugar. Mas ao mesmo tempo não é pessoal. Então como que a gente experimenta isso de modo sincero, profundo, enraizado, mas não se deixa... Fica preso, como o Lama usa, né? Armadilhado dentro desse lugar. Então a gente se apropria, mas sem... Sem ficar amarrado na nossa própria identidade, né? Super difícil, né? Desafios. Mas importante hoje. Com certeza. Esse ponto. Então aqui é como se ele devolvesse pra nossa experiência também o... Uma constatação um pouco de estado de choque, né? Que... Ela vai acontecendo. Porque a gente tem a nossa... Nossa vida, os nossos sonhos, ambições, projetos. E aí a gente é como se não tivesse um quadro referencial mais amplo que a gente pudesse... Encaixar aquilo. Então aquilo fica parecendo tudo. Aí quando a gente é apresentado à experiência da roda da vida, do samsara, da morte, renascimento. A gente vê a nossa vidazinha com o nosso projetozinho. Com a nossa invejzinha, a nossa ambiçãozinha. O nosso apegozinho. Dentro de uma coisa que é muito grande. A gente não sabe... Consegue imaginar o tamanho dela. A gente fica estonteado. A gente fica... A gente fica... A gente fica... A gente fica... A gente fica... A gente fica... A gente fica... A gente fica... A gente fica... É, de ficar estonteado, né? É, é verdade? É verdade. É verdade. É. Aí ele diz, bom, vocês desfrutaram demais da sua vida samsárica. ainda dá um chão de orelha no sentido é mais ou menos assim tem um tempo para as coisas acontecerem e é aquele tempo passa né e aí oportunidade ela também às vezes passa né ou seja condições de poder de fato atravessar isso tudo né é mas ele ao mesmo tempo tá trazendo o potencial das boas notícias e para começar você precisa ter experiência de que a realidade começa na sua casa na verdade no seu próprio porão o que é uma imagem forte né para gente trabalhar com as nossas próprias questões né e eu não sei se a gente não aproveita e conversa um pouco sobre isso que a gente viu aqui antes de entrar no próximo capítulo porque a gente agora vai afunilar o assunto para começar a investigar de uma forma específica né talvez a gente possa deixar esse

capítulo 2 para amanhã que tem o nome sugestivo o espaço congelado do ego ou da identidade o espaço congelado do eu e a gente possa talvez reverberar um pouco né esse capítulo que a gente viu hoje que é super bonito né entre outras coisas super bonito então a gente só quem quiser colocar alguma coisa tá aberto E aí E aí E aí Isabel Oi Francisco por favor bom dia bom dia pessoal quando ele fala da própria casa no seu próprio porão está falando da casa mesmo é só alegoria é que uma forma de falar que começa com a gente Ah, sim. E o porão é tudo aquilo que a gente enterrou. Na profundidade, né? E chaveou botou cadeado, não mexe, né? Sim. Não é como se começasse com as nossas próprias coisas, né? Debaixo de sete chaves. É. Porque o caminho, por exemplo, a gente quando começa a prática de e é muito interessante ver a forma como o trompa apresenta porque ela tá em completa sintonia com a forma que a gente vem fazendo no porque tão pronto o trompa ele apresenta esse cenário, ele dá esse contexto, ele imediatamente sugere, apresenta as práticas de meditação. Então, ele já introduz as práticas de de saída, ele não vai deixar isso pra um momento futuro, ele já coloca de saída, o início do processo eh são as práticas de meditação, por exemplo, mas ele não vai colocar a prática de meditação como um lugar em que a gente necessariamente apenas encontra um alívio da gente. Mas a prática da meditação como um lugar que a gente começa a trabalhar com a gente. Sim. E é como se ele devolvesse a gente pra uma questão muito básica que é o fato de que por vezes parece muito mais fácil a gente se engajar e eu acho que é por isso que esse texto aí ele é tão oportuno às vezes parece muito mais fácil a gente se engajar com projetos assim grandiosos e causas assim, planetárias, né? E por aí vai, mas tem um porão ali que a gente não olhou direito, né? Então, tem um monte de coisa que a gente não olhou direito. Então, aqui é muito interessante como o trompa devolve a questão, não é sobre a gente não necessariamente se engajar em causas planetárias e assim por diante. Mas ele tá dizendo qualquer processo de transformação, não importa a escala, ele começa em casa. É tão básico, né? E mais do que começar em casa, começa no porão de casa. Ele também não retira o fato da gente se engajar nessas outras coisas, mas é como se aqui ele tivesse devolvendo essa questão, né? Ele devolve, daí ele devolve, ele lembra, ele lembra, ele não nos deixa esquecer. Então, ele é um ele é um Buda nesse sentido que fica lembrando isso pra nós, né? E em relação ao que você falou há pouco sobre a questão da hora que ele citou o LSD no caso, né? Da no sinógeno. Eu até cheguei a falar alguma coisa com lama a respeito aqui da maneira como a gente vive como se como se a gente quisesse quisesse driblar, driblar o que a gente tem que viver, né? Por exemplo, tem pessoas que buscam nisso aí o hedonismo, né? Como se fosse uma eterna felicidade, mesmo que acabe uma determinada hora, a pessoa bebe, mas depois aquilo acaba, a pessoa usa uma droga, uma determinada droga, até mesmo um sinógeno, aquilo acaba, mas ela acha que uma hora o trem não vai parar, entendeu? Então, como se essa felicidade fosse chegar, né? E a outra coisa também que eu cheguei a falar com o nome é que isso mesmo é a tentativa de driblar, é como se a gente quisesse fingir, por exemplo, que não vai morrer nunca, né? Quando é jovem

a gente não pensa na morte porque algo disso que a gente é muito jovem, né? Depois vem outras coisas, né? O próprio recurso financeiro dá um poder que a gente acredita que aquilo nos torna imortal também, pelo menos por um tempo, né? A não ser que chegue uma notícia bem ruim assim de uma doença incurável, né? Aí pode ser que mas a gente tem que pensar em isso, né? Então, eu acho que a gente tem que pensar em isso, né? Então, eu acho que a gente tem que pensar em isso, né? Mas a gente tem que pensar em isso, né? Mas ainda assim sempre uma tendência de sair pela tangente, né? Então, assim, eu não que eu discorde de que a coisa já é complicada demais, não precisaria da gente complicada, eu acho que realmente isso é perfeito. Mas, assim, a tendência, né? Pelo que a gente vê no mundo é sempre buscar algo que é sempre buscar algo que é sempre buscar algo que é sempre buscar algo que é sempre buscar algo que dribla essa condição, né? Ou que adie alguma coisa. E o próprio Sansara oferece isso aí, né? Através dos meios de comunicação, né? A própria internet, né? Tem várias sugestões de diversão, de distração. Desde você ficar procurando alguma coisa que você nunca entra, mas assim, ficar buscando alguma coisa no Netflix, né? Que aquilo passa às vezes uma hora e aí você depois desiste, dorme, até outras coisas mais, né? Mas é isso. Obrigado, hein? Obrigado. A gente vai vendo que o é como se ele fosse um pouco crítico, né? Ao Sansara. Mas ele ele ao mesmo tempo ele brinca, né? Quando ele nos convida também a ver a beleza, o drama das coisas, né? E aí, né? Então, eu acho que é muito importante, né? Eu acho que é muito importante, né? Porque eu acho que é muito importante, né? Eu acho que é muito importante, né? Porque eu acho que é muito importante, né? Porque eu acho que é muito importante, né? E ele aqui, na verdade, quando ele coloca essa postura crítica, por um lado, é uma postura compassiva de tentar empurrar a gente pra ver se a gente acorda, né? Ele não tá gratuitamente criticando. Ao mesmo tempo, ele tá revelando a própria seriedade com que a gente lida com as coisas, né? Então, ele tá espelhando isso, né? A medida que o texto for avançando, a gente vai vendo também como ir lidando com essas circunstâncias, né? Então, ele vai trabalhar isso nos próximos trechos que a gente for olhando, né? Mas eu acho que é aí que o o Rina Yana entra com essa forma mais dura aí, né? Como se fosse sacudir, né? Uhum, isso, é. É um pouco tratamento de choque. E muita gente não gosta. É. Obrigado, hein, gente. Obrigado. Oi, Jilene. Ah, bom dia, bom dia a todo mundo. Ah, então, né? Cê sabe que eu fiz a inscrição pra esse estudo hoje de manhã, dez pras nove. Meio sem saber porque que eu porque que eu tava entrando no estudo, mas desde que eu vi, isso ficou na minha cabeça e tal e agora eu tô meio meio chocada e meio aliviada, né? Os dois ao mesmo tempo. Porque eu caí, acho que eu caí justamente nessa armadilha, né? Eh na conversa que a gente teve, né? Semanas atrás, né, Henrique? Eu comentei com você, eu tive eu tive diagnóstico, né? Que meu câncer tinha voltado ano passado e tal, eu levei um susto porque eu me dei conta que eu não tava, né? Não tô preparada pra morrer. bullshit linda pão jantar de o que eu vou ficar para lá nada nada eu estou irritada porque o pintor não pintou na cor que eu queria então eu acho que eu caí justamente nessa armadilha no afando de repente



de ir para o Prajna, apesar de que assim o Prajna desde a primeira vez que eu vi o Lama falando, brilhou muito para mim fez muito sentido mas eu acho que eu quis abraçar com muita força isso e parei de olhar justamente para essas coisas básicas que continuam aqui ainda me atormentar esses pequenos fantasmas e eu acho que assim no início eu senti que foi maravilhoso o que está acontecendo não vou, claro, deixar Prajna, como eu falei, brilha vou continuar aprofundando mas eu vi realmente que eu preciso olhar para essas coisinhas que continuam borbulhando aqui dentro de mim então além de, digamos assim uma confissão, é um agradecimento por estar, esse estudo acontecendo, que para mim veio assim bem, muito a calhar tá bom? Obrigada, viu? Obrigada, Julenia é isso, né não é uma coisa que apaga a outra mas aqui é como se a gente recuperasse uma experiência uma abordagem que a gente pode ser que sinta que passou um pouco rápido e aí a constatação vem rápida também, né é muito interessante Obrigada Oi, Célia Oi, Henrique Oi, bom dia a todo mundo muito feliz de estar aqui hoje Bom que deu certo, né? É, maravilha com a torcida, valeu muito bom muito bom estar aqui mesmo mas o que eu achei interessante dessa abertura é que ele coloca o Nayan como assim a jornada começa na nossa bolha, né nossa mente nosso estado de mente nossa paisagem tudo que vem junto no pacotinho, né mas ao mesmo tempo ele convida você a olhar os positivos e os negativos daquela situação, né, daquele... daquele contexto e realmente de ver a beleza, né de alguns aspectos que às vezes a gente esquece de olhar a gente fica apegada nas coisas mais negativas, né assim, o brilho do dente na hora de estomar o dente é uma coisa que me chamou atenção porque assim é o bem básico, né e é o que ele está sugerindo aqui que a gente não pode menosprezar as coisas mais simples, né? as coisas mais simples no seu entorno, né? é isso que ele está falando aqui, né e... mais em frente ele fala que é só bom não se apegar no desejo de se iluminar, né porque aí ferrou com tudo, né é bom ver o brilho é bom ver o brilho do mundo os positivos, os negativos mas cai na real não fica extrapolando, né tipo assim o caminho às vezes ele começa de uma forma um pouco fantástica, né aí tem os retiros aí tem as montanhas e aí tem as iniciações aí tem os Himalaias e aí tem não sei o que mas ele nos devolve pro dente que a gente vai escolher os em kocmos então ele faz a igreja esse momento de coisa muitoayo que você mira a digitação e descansa e fica grudando a digitação de recruited no scanner e ele consegue encontrar essa forma que eu vejo que a gente e a tolerância é muito maior do que outra outra espécie sim é muito mental a polúnica é pereзжada e as sessões com toda a sua banalidade, com toda a sua falta ou ausência de elegância, mas ali dentro tem também uma elegância e tem uma arrogância, como ele coloca. Mas é como se a gente não desse um nascimento elevado para essas miudezas, porque a gente chama de miudezas. E aí ele convida, passo a passo, a olhar para isso. Ele diz, o caminho começa daí, se a gente vai usar o Prajnaparamita, se a gente vai usar não sei o quê, tem que começar por estar dentro do campo de visão, do campo de alcance, do campo de relação. Então ele nos devolve para isso. Então ele vai e nos tira do Tibete, ele nos tira do Everest, ele nos tira de não sei bem de onde, e ele nos devolve para o espelhinho do banheiro, ele nos devolve para a

composteira, ele nos devolve para o vaso quintope, ele nos devolve para o barulho da furadeira, para a poluição. Ele nos devolve para o que enfim a gente mais ou menos imagina que constitui a nossa vida. Então é como se o caminho, parece que por um momento ele suspende a nossa vida, ele nos arremessa para algum lugar, mas aqui ele devolve, ele devolve isso de novo. Que aparentemente a gente... que tinha voado, né? É, a gente passeia de drone, assim, em cima, em vez de olhar lá dentro, mais pertinho, via árvore, ou via... a floresta. E a gente começa a ler sobre aqueles estados de meditação e as realizações e não sei o quê, e aí a parte de escovar o dente, a parte do... a gente nem lembra, mas aquilo tá lá. Passou, aí a gente volta pro dentista. É, vai ter que marcar dentista, quanto tempo faz que eu não vou no dentista? Pô, José... Aí a gente comeu alguma coisa, sentiu, então tem... isso segue, né? Obrigado. Obrigado. Oi, Renata. Oi, Henrique. Bom dia, bom dia a todos. Bom dia. Então, é assim, a minha pergunta é... Primeiro, eu queria dizer que eu achei maravilhoso isso no começo que você falou, que é um ensinamento que o Trumpa deu aqui no Ocidente, né? Assim, para as pessoas como a gente, né? Aí você tá falando, a Célia comentou, pra gente olhar, de repente, é algo que acontece no nosso dia a dia, né? Pra gente olhar as nossas ações, assim, de escovaldência, ver as nossas necessidades, né? Os nossos... ele vai falar... eu imagino que ele vai falar dos nossos flestas, que é um pouco diferente do que acontece no Oriente, né? E eu acho isso muito... uma grande oportunidade que a gente tá tendo, né? Você ensinar isso pra gente, você ler isso pra gente, né? Então, é... talvez a minha pergunta seja um pouco redundante, né? Mas eu gostaria que você se puder me dizer, assim, aqui como uma oriental que tá começando agora também, né? Ocidental aqui, como que... a diferença do Hanayana ir pro Mahayana, que a gente estuda? A gente já ouviu isso, mas como ele falou do Hanayana no começo, né? Que é o caminho direto, o veículo menor, que é... É, é... É, é... É, é... É, é... É, é... Que é simples, é direto, mas pra nós, como que é essa diferença? Você entendeu a minha pergunta? Eu entendi. Eu acho que a melhor forma, talvez, seria a gente ir vendo os próximos... Assim, cenas dos próximos capítulos, né? Com certeza. Porque... Eu... Mas, se elas se envolverem e houver uma alteração, né, exatamente, então você meio que Türk são, quer dizer, vamos falar de qualcosa. porque quem vai acusar é quase um xingamento budista, você é Hinayana. Na falta de dizer um palavrão ou de dizer alguma coisa, acusa o outro de ser Hinayana. Então geralmente a gente acusa o outro de ser Hinayana, a gente não vai dizer com orgulho que é um praticante do Hinayana. Especialmente se já ouviu ensinamentos, imagina que se pertence a um centro, uma tradição, uma linhagem que se considera mais elevada, alguma coisa assim. Então o Trumpa devolve aquilo para uma compreensão muito pragmática das coisas. Ele vai considerar isso Hinayana. Mas aqui eu estou dizendo muito curto, porque ele tem o livro inteiro para ampliar a nossa visão do que vem a ser Hinayana. Na época do Buda, o Buda não fazia essa distinção, ele mesmo. Não. Isso é uma coisa que veio depois. Então a gente não vai encontrar do próprio Buda essa classificação. O que a gente vai sentir é como em qualquer situação, a gente quando se depara

com a fala de alguém, diferentes pessoas vão ouvir aquilo de lugares muito diferentes. As pessoas vão se sentir tocadas de diferentes jeitos. Então aqueles que de alguma forma se espelham em ouvir as palavras de uma forma mais literal e assim por diante vão ser considerados que estão praticando uma abordagem Hinayana. Mas não tem uma dimensão inferior. O Hinayana na verdade é a base de onde todo o resto vem. Ele não é alguma coisa que a gente vai abandonar. A gente não vai abandonar o Hinayana. A gente na verdade vai aprofundar. Isso com a compreensão do Mahayana e depois do Vajrayana. Mas a gente não vai abandonar, não tem como abandonar. Porque é tão simples quanto a gente reconhecer o óbvio das coisas. No seu drama mesmo. Então o trompo vai tendo esse cuidado. Que é um cuidado que o Lama Santem também tem. De mostrar como que uma coisa aprofunda e amadurece para a seguinte. Mas aqui ainda a gente não vai olhar. Não vai olhar nos detalhes do que vem a ser o Mahayana, por exemplo. Porque no fundo é menos sobre a gente estudar sobre essas denominações. E mais a gente aproveitar as palavras dele para a nossa própria prática. E para a nossa própria compreensão. O sentido é mais esse do que a gente imaginar que está iniciando um processo formativo. Da grande linhagem, da grande tradição Hinayana. Não estamos fazendo isso. A gente na verdade está aproveitando as palavras dele, do trompo Rinpoche. Que foram caracterizadas como Hinayana. Mas como que elas ressoam em nós para a nossa própria prática. Para o nosso próprio momento. Então é como se fosse mais livre nesse sentido. Mais aberto à própria relação com o ensinamento. A gente não está iniciando um currículo aqui. Como a gente já está dentro de uma exposição contínua. As práticas, os ensinamentos. Como é que essas palavras daqui ressoam em nós. Mas a gente não está iniciando um processo formativo do Hinayana, do Mahayana. A ideia não é essa. É mais leve. Muito mais leve. Sim. É. Eu sempre entendi. Que essa separação é pedagógica. Isso. De Mahayana. Todas elas. Mas que o Hinayana era algo mais prático. De algumas práticas que nós não praticamos muito. É isso mesmo? Assim como visualizações. É isso mesmo? Por exemplo. Todo o aspecto das visualizações do Vajrayana. Eles vão se beneficiar completamente de qualquer compreensão que a gente tiver. Dessa visão muito direta da realidade. Porque vai estar muito mais. É como esse castelo que é construído sobre uma rocha. E não sobre a areia ou sobre o gelo. Então se a gente começa a querer fazer essas práticas que são consideradas. Super profundas. Mas elas não estão embasadas. Num aspecto sólido. É como se elas tão pronto. Cessassem as práticas. O benefício delas cessasse junto quase. Porque não tem esse embasamento. Não tem essa solidez. Então aqui. É como se ele devolvesse a gente. Para um aspecto de não desconsiderar. A experiência direta. Da vida. Da realidade. Do mundo. A gente não precisa ficar preso a ela. É o que ele vai sempre lembrar a gente. Mas a gente não precisaria. A gente não deveria esquecer disso. Não deveria abandonar. Sim. Maravilhoso. Então. Só para resumir. Assim que eu entendi. Nós vamos estudar. Com o Rinayana. A parte teórica. Nós vamos nos aprofundar. No Rinayana mesmo. Na parte teórica. Eu prefiro. Deixar para ver. Como que cada um vai. Absorver isso. Não

gostaria de eu decidir. Por cada um que está entrando em contato. Com esses textos. Porque o próprio relato da Dilene. Já foi maravilhoso. Ela tem mergulhado. Nas práticas do Prajnāparamita. Que são considerados. Uma. Um aprofundamento. Dessa visão do Rinayana. Mas ela observando. Na prática dela. Viu. Mas peraí. Mas por que isso aqui. Eu estou me irritando. Se isso aqui. Enfim. Eu estou lá lembrando. Que é vacuidade. Aí tem um controle. De qualidade interno. Que nos devolve. Para alguma região. Que é a região. Que o Trupa volta. A lembrar a gente. Então essa forma. É como se ela fosse mais solta. Porque a gente ouve. E cada um. Reverbera. De um certo jeito. A partir do que já tem encontrado. Na sua própria prática. Né. Então aí a gente escapa. De eventualmente. Isso aqui. Parecer alguma coisa. Definitiva. Ou. Ou. Sólida. Com relação. Por exemplo. Ao próprio Rinayana. Porque mesmo as palavras. Elas não. São o ponto central. Para nós. Rinayana. A gente nem precisa. Se preocupar muito. O ponto é a experiência. Que ele vai. Convidar. A gente. A contemplar. Esse que é o ponto. Né. Se a gente. Ficar muito preocupado. Se aquilo é. Rinayana. Ou não. A gente. Abandona. A própria experiência. Que ele está. Convidando a gente. A. Ter. Né. Muito bom. Muito obrigado. Viu. Agora. O coração. Até mais. Pacificado. O ponto. Está aí. Por favor. Hoje existe alguma recomendação da gente não usar a rinayana trocar por budismo clássico teravada. Pois é. Eu desconheço assim uma recomendação formal né. Mas a sensação que que é muito clara é que especialmente nos dias de hoje. A. Essas. Visões. Elas estão ficando. Menos definitivas. O rinayana. É isso. Eu acho que o fato dos ensinamentos estarem muito mais abertos. E diferentes tradições do budismo estarem se encontrando e dialogando tem possibilitado. Que. Essas fronteiras que antes pareciam muito bem delimitadas do que que é rinayana do que que é isso do que que é aquilo. É que elas fiquem mais bagunçadas. Então o próprio encontro com o ocidente com diferentes linhagens com diferentes visões. Eu acho que tá amolecendo. Essa visão que talvez tenha sido estanque por muito tempo. E provavelmente bastante injusta. Com os praticantes né. Porque por exemplo na época do Buda ele aparentemente. É na grande. Na grande maioria dos casos ele ofereceu aquilo que hoje a gente chama de rinayana. Mas todo mundo atingiu iluminação. Hoje fica o pessoal aqui falando do zote do não sei o que. Tá todo mundo aí com uma cara né. Então. E aí que que deu errado né. Porque se naquela época eles ouviam o caminho pequeno inferior não sei o que eles atingiam e hoje nós estamos aqui. E aí. Então. Eu acho que essas fronteiras elas estão ficando. Mais ou menos. Definidas né. O que é maravilhoso. Então a gente vai vendo os diferentes lamas diferentes mestres trazendo. A profundidade dos ensinamentos do Buda que sempre foram considerados de um jeito ou de outro mas eles. Guardando dentro deles uma profundidade que antes talvez não fosse tão explorada né. Então isso é interessante dos tempos de hoje né. Isso é bem interessante. A sensação que dá é que especialmente no caso do Tibete o houve uma preponderância. A dos mosteiros e do da formação monástica acadêmica. E é um pouco inevitável que dentro desse contexto mais acadêmico. Haja. Um pouco de rigidez. No. Quesito definições disso e daquilo porque é como se a vida fosse aquilo

né. De muitos daqueles eruditos né. É estudar é debater e vai passando gerações décadas séculos às vezes milênios. E aquilo vai ficando um pouco cristalizado demais né. Então é como se essa bagunçada que aconteceu. É. Institucionalmente no budismo tibetano né. Pela. Pela invasão chinesa. Tivesse dado uma alufada de ar fresco né. Naquilo que talvez por muito tempo tivesse visto. Sendo visto apenas de um único jeito né. Porque hoje tem os mestres em. Hoje. O próprio Alan Wallace ele conta uma história muito bonita né. Ele conta que o. Quando ele. Chegou na Índia. Há mais de 50 anos. E se tornou um monge. E ele entrou num currículo tradicional. Guilhucpa né. E tava estudando lá. Ele fala que o primeiro período de treinamento intensivo durou um ano e meio. Sem folga. E eles estudando os 10 bums os Bodhisattvas estudando um monte de coisa. E quando era pra. Trocar. Segundo semestre alguma coisa assim é trocar o currículo. Ou seja. Ele estava estudando lá. E aí. Ele falou uma coisa assim é trocar o currículo. O Dalai Lama convidou Goenka. Pra ir a Dharamsala. Oferecer um retiro vipassana de 10 dias. Pegou toda a turma. E disse vocês vão lá fazer. E aí tu pensa o Dalai Lama nunca teve preso a essas definições né. Mas aquilo para eles talvez tivesse sido um pouco estranho. Como é que tu vai trazer alguém do Theravada pra. Pra um local Vajrayana. Né enfim. E todos ali muito eruditos. E chegou Goenka. Silêncio. 10 dias. O Anu Elsa disse que aquilo foi. Aquilo mudou a vida dele. Porque ele disse. Do que adianta eu ficar lá estudando os bums os Bodhisattvas. Se quando eu paro. A única coisa que eu vejo. E é nas palavras dele. A gente tem isso gravado. É o esgoto a céu aberto da minha mente. Tem alguma coisa errada aqui. Aí quando terminou o retiro. Ele se levantou e foi falar com o Dalai Lama. E falou. Olha esse negócio não é pra mim. Negócio de estudar essas coisas nesse currículo. Não tem alguma coisa faltando. O Dalai Lama pegou ele e disse. Tu vai meditar. E colocou o Anu Elsa. Então em treinamento com um dos tutores dele. Que tinha uma experiência Yog. Então aquilo produziu uma. Um aprofundamento da prática dele. Porque aí ele começou. A se relacionar. A aprofundar. De uma outra forma. O que dentro talvez. De um ambiente. Historicamente tradicional. Fosse muito mais improvável. Que acontecesse. Porque tu não tinha como encontrar o pessoal. Porque não cruzava os países. Mas agora que as fronteiras. Inclusive geográficas. Ficaram meio estranhas. Ficou muito mais fácil. O K sensei. Quando veio aqui no céu. Ele falou. Ele disse. No caso está com 90 agora. 91. Primeira vez na minha vida. Que eu recito o Prajnaparamita. Em japonês. Em tibetano. E numa língua ocidental. No mesmo lugar. Que foi aqui. A gente fez o Puja. O Dalai Lama pediu para ele recitar o Sutra do Coração. Em japonês. A gente recitou em tibetano. Depois leu em português. E tu estava no Japão. Tu só está em japonês. Esse encontro. Ele está produzindo muito mérito. O próprio Trumpa. Quando a gente vai ver a forma como ele aprofundou. Se beneficiou muito do encontro. Ainda que breve. Que ele teve com Shuru Suzuki. Porque ele viu que o Shuru Suzuki. Tinha descoberto alguma coisa. Que era como é que tu introduzia a meditação. Para as pessoas. Aí o Trumpa disse. Ele está aqui. Então todos os retiros dele. Eles. Muito parecidos com os retiros do SEB. Nesse sentido. Porque tinha uma estética. Que ao mesmo tempo que tinha um aspecto de

estudo. De ensinamento. De instrução. Tinha zazen. Tinha silêncio. Tinha parede. Tinha almofada. E as pessoas comiam no local. Muita simplicidade. Então aquilo dentro do contexto. Provavelmente tradicional. Do Vajrayana. Muito estranho. Mas ele viu o Shuru Suzuki. Ele viu o que acontecia ao redor dele. E ele entendeu. É por aqui. Então se diz que no próprio altar do Trumba Rinpoche. Tinha uma fotinho do Shuru Suzuki. O que é muito incrível. Se a gente parar para pensar. O Shuru Suzuki descobriu isso. Porque ele chega na Califórnia nos anos 50. Imagina a galera. Querendo assim. Entrar em um disco voador. E com as perguntas. Mais estratosféricas possíveis. E ele sempre dizia. As pessoas vinham com umas viagens. Assim. E aquilo tudo muito exótico. Por justamente uma ausência. De referência. Tudo meio fantasioso. E ele tinha alguns livros. E diz que o Shuru Suzuki só respondia. Amanhã 5h45. Eu faço Zazen. A pessoa dizia. Não, mas é a vacuidade. Amanhã 5h45 eu faço Zazen. Sempre respondia. Aí todo mundo ia. Mas tinha uma coisa. Que a pessoa se sentia profundamente tocada. Porque ele devolvia aquilo para um local de silêncio. Então. Ele talvez não. Explorasse tanto. As palavras. Com respeito a realidade. Como o Trumba está fazendo aqui. Mas ele encontrava o jeito de apresentar isso. Que era devolvendo a pessoa para o silêncio. Porque a pessoa quando para. Ela vai ver isso aqui. Ela vê a mente criando viagens. E loucuras. E a gente sofrendo dramatizados com as coisas. Então é muito. É muito direto a experiência. Quando ela é. Experiencial. Então. Isso é o pouco. O tempo que a gente está vivendo. Que essas coisas são possíveis. Eu lembro do ano passado. Eu assisti o ensinamento do Zonza. E aí ele começou falando sobre motivação. Assim bem. Especialmente. Aí depois ele falou. Moralidade, ações virtuosas. E como a gente poderia aplicar isso diariamente. Assim no trabalho. E aí na plástica. Ele falou assim. Eu sei que vocês estão loucos para ver coisas maiores. E tal. E coisas profundas. E geralmente é o que eu falo. Mas eu senti que vocês estão precisando ser iniciados no Hinamudra. É bonito esse ensinamento dele. Hinamudra. Eu acho que tem no Youtube. Hinamudra. Porque todo mundo fica procurando Mahamudra. Aí ele vem e junta aquilo no Hinamudra. No Hinayana com Mahamudra. É muito legal. Então tá gente. Acho que nós vamos ficar por aqui. Amanhã a gente continua com o capítulo 2. Do texto. Então a gente vai vendo devagarzinho isso. A gente vai fazer a dedicação. Que os méritos deste encontro se expandam e toquem a todos. Que o Mestre Universal da Paz e da Compaixão. Sua Santidade da Luz e da Paz. Que o Mestre Universal da Paz e da Compaixão. Sua Santidade Dalai Lama. Juntamente com todos os mestres. De todas as tradições. Que veicula essa mensagem. Tenham longa vida. Que todos estejam a salvo. De gerar pensamentos negativos. O obstáculo mais destrutivo. Que esses pensamentos nunca surjam em nossa mente. E que todos os seres. Também estejam livres de pensamentos negativos. Que todos os seres. Também estejam livres de pensamentos negativos. Que todos os seres. Nunca se aparpel. Jusso Namadamidrao. Dusunguesha. Valeu, gente. Obrigado, até amanhã. Bom dia aí. Obrigada, querido. Beijo. Tchau tchau. Gratidão, Guilherme. Obrigado. Valeu. E aí