

# SEIS BLOCOS

- Blocos são lugares onde estamos. Faixas são estilos de agir.
- Quando a pessoa passa de blocos, muda o jeito de caminhar, o rosto, tudo muda.
- Não se entra em cada bloco com base em compreensão, apenas se entra.

## Bloco -1

- Não tem compaixão, só visão instrumental.
- Causam prejuízo, pensando que é o melhor. Achem que se beneficiarão causando mal aos outros.
- Não têm interesse em mudar a si próprio, apenas em ter vantagens e melhorar a própria situação.
- Para se proteger de pessoas neste bloco (ex: de bullying): gerar mérito. Ficar a certa distância, aguardando oportunidade para sinalizar algo positivo, que ative nível de compaixão e amor
- **Como ajudar:** entender que a pessoa neste bloco está imersa numa bolha; reconhecer sua fragilidade; entender que suas ações não levarão a nada, como regatos dirigidos ao deserto. Usar as quatro ações (de poder, irada, pacificadora, incrementadora). Metabhavana.
- **Exemplos:**
  - a) Briga de bar (bloco -1 x faixa 1)
  - b) Guerras (bloco -1 x faixa 2)

## Bloco 0

- é o mundo em geral. Normose de Pierre Weil, seres normóticos.
- Não têm centelha que os faça mover ou buscar transformar a própria situação.
- Aquilo que é mais positivo em âmbito amplo está em BLOCO ZERO. Ex: pessoas que se manifestam publicamente, que querem recuperar a normalidade e que as coisas funcionem minimamente. Quando a pessoa fica rígida em bloco zero, leva à normose
- Na linguagem de Gampopa, bloco zero corresponde ao potencial cortado.
- Pessoas meditando em corporações: bloco 0 e -1
- A maioria dos ensinamentos são para bloco zero e um.
- samsara é bloco 0 e -1.
- A pessoa pode sofrer um acidente ou ter uma doença e acordar dentro do bloco zero e passar para bloco 1.

- **Meios hábeis voltados a indivíduos neste bloco:** ensinamentos sobre a Roda da Vida, Quatro Nobres Verdades, Nobre Caminho de Oito Passos. Estes são completos; todos os demais ensinamentos são comentários.
- Exemplos:
  - a) bolha automobilística ainda sendo incentivada, sendo que se queimarmos todo o combustível fóssil existente, a terra fica irrespirável. Essa bolha já era, ainda assim, achamos que ela é uma grande coisa.

### **O método de Chenrezig para os blocos -1 e 0**

Cherenzig é como um amigo. Ele chega conversando dentro do mesmo nível que a pessoa está. Ele tem uma visão super ampla. Mas ele conversa dentro daquela condição onde o outro está. Ele estabelece a relação. Chenrezig é super hábil. Por exemplo, quando nós estamos trabalhando com seres do bloco -1, eles não vão ouvir Samantabadra, nem tão pouco Amitaba. Eles não vão ouvir nada que diga respeito à sabedoria. Mas Chenrezig consegue este contato. Por quê? Porque Chenrezig tem uma habilidade. Na medida que os seres do bloco -1 estão fazendo coisas negativas, surgem inevitavelmente dissabores e sofrimentos. Quando surgem dissabores e sofrimentos, eles aspiram. Surge dentro deles a aspiração do socorro, que alguma coisa de bom aconteça. Mesmo os seres que estão na pior circunstância sempre imaginam que as coisas podem melhorar um pouco.

Na verdade, os seres que estão em bloco -1 estão fazendo muitas ações negativas. Eles estão intensamente produzindo ações negativas, que não são simplesmente ações negativas, são ações para promover alguma coisa que eles imaginam que vai ser bom para eles de algum modo. Então, eles estão seguindo um impulso de algum modo. Eles têm essa sensibilidade para alguma vantagem que eventualmente surge. Eles têm um olho extremamente hábil para localizar isso.

Então, Chenrezig faz o quê? Chenrezig fica a uma certa distância e oferece alguma coisa positiva. Nem que seja atenção. Nem que seja uma palavra. Uma troca de sinais positivos. Nem que seja simplesmente uma energia silenciosa de acolhimento. Como aqueles seres estão num ambiente super aflitivo, porque eles, em cada direção que olham, causam o mal, todas as pessoas estão olhando de forma aflitiva para eles. Eles vão olhando e vendo que não têm chance em lugar nenhum de receber uma ajuda. Então eles olham numa direção que está Chenrezig sorrindo, por incrível que pareça. Chenrezig está disposto a produzir alguma coisa positiva. Então, curiosamente, o fato da pessoa produzir coisas negativas fecha o caminho dela para outras coisas do samsara. Aí, a pessoa termina vendo a única luzinha positiva, o caminho

de Chenrezig. Se a pessoa se aproxima de algum modo, ela vai se transformando ali. E aquele vínculo vai se reforçando. Então, Chenrezig começa a ajudar o outro a sair daquilo.

Eu vou, às vezes, acompanhando as pessoas. E, tem uma pessoa que eu estou acompanhando que está cuidando de uma outra. A outra pessoa aprontou, e apronta, não é? Ela é uma irmã e um irmão. Então, essa irmã vai atuando como Chenrezig. Ela bate, mas mantém a atenção. Não destrói o outro. Ela sempre vai ajudando o irmão a ver os obstáculos. Agora ele começa a pedir a ela como raciocinar, como fazer as coisas melhorarem para ele. Então, houve uma inversão, não é?

Uma pessoa chegou no fundo do inferno. Agora ela começa a pedir ajuda. Por quê? Porque houve uma atitude constante, infinitamente paciente de se manter interessado. Os outros caminhos estão agora fechados, porque a pessoa aprontou tanto em todas as direções que ela não consegue se mover com algum resultado.

Então, é como se dentro daquela segunda faixa, a pessoa tivesse que ir até o fundo. Porque enquanto ela não está no fundo, ela imagina que ainda consegue manobrar em algum lugar. Mas, como ela não consegue manobrar em lugar nenhum, ela começa a olhar numa certa direção e aspirar que alguém tire ela dali. Isso é interessante!

Por exemplo, nenhum de nós está no bloco -1. Imagino assim, vamos pensar... E, ainda assim, é possível que vocês tenham, num certo momento, essa sensação que já tentaram tudo por todo o lado. E que vocês realmente gostariam de pegar alguma coisa que realmente funcionasse. Esse é um ponto interessante! Quando a gente está nesse momento, a gente está entrando no bloco 2. A gente vai fazer treinamento. A gente se deu conta. A gente não está mais com vontade de ficar inventando alguma outra coisa ainda.

O potencial cortado corresponde essencialmente ao bloco -1. A pessoa apronta, é autocentrada. Imagina que vai fazer uma coisa e aquilo vai ser vantajoso. Ela não se move por compaixão. Então, quando Gampopa e Milarepa descrevem os vários praticantes, eles introduzem esse formato, que é o formato tradicional. Eles dizem: todos os seres têm o potencial da Natureza de Buda, o potencial de realizar a condição de Buda e atingir a Iluminação. Todos eles. Mas tem o potencial cortado.

### **A saída do bloco zero e entrada no bloco 1**

A pessoa começa a comprar livros, começa a assistir às mais variadas coisas. E é importante que isso aconteça. A pessoa vai olhando aquilo e quando ela começa a treinar alguma coisa, tem sempre uma outra coisa que aparece. Ora um grande ensinamento, ora uma grande

iniciação, uma grande benção. E a pessoa pensa: “Sim, eu tenho que ir lá.” Vai e depois pensa: E se eu fosse a Dharamsala? E se eu fosse a Lhasa? E se eu fosse a Samye? E se eu fosse visitar as cavernas de Guru Rinpoche? E, se eu fosse meditar em Bodhigaya? E se eu fosse contratar um mestre que está dando ensinamento? Perfeito. Então, vá! Aí, a pessoa vai indo. E, com o tempo, a gente vê que a maior parte dos ensinamentos se dão para as pessoas dos blocos 0 e 1 para fazer essa primeira transformação.

### **Lidando com o Potencial Cortado: Bloco -1 e Bloco 0**

O potencial cortado significa o que? Significa aqueles que não têm compaixão pelos outros. Não acham que têm algum problema no mundo. Eles aprontam sobre os outros com a sensação que eles têm alguma vantagem. Então, esse é o potencial cortado. Mas, mesmo as pessoas de potencial cortado têm um certo momento que elas podem acordar. Então, esse é o ponto. Como lidar com isso? Eu acredito, que todos nós, sem exceção, temos mais ou menos pessoas de contato próximo nessa condição do bloco -1, ou seja, de potencial cortado.

O bloco 0 também é potencial cortado. A gente tem isso. Às vezes, são pessoas super próximas: irmão, mãe, pai, filho, esposa, marido, todos eventualmente com potencial cortado.

Às vezes, é aflitivo para nós, porque a gente olha e pensa: não tem solução! Eu já tentei de tudo. Já dei o livro do Lama. Já mostrei os vídeos. Aquilo ali não tem solução. Eles acham que eu estou louco, que eu enlouqueci, que eu estou com algum problema. É bem assim. *Meu marido tem ciúmes, acha que na Sanga tem alguém. Ou minha esposa tem ciúmes.* Tem de tudo. Os filhos podem se sentir abandonados: *Pai, minha mãe acha o Buda o máximo, e eu?* Isso é potencial cortado. Situação grave. A gente fica sem saber o que fazer. Mas, a gente vai seguindo. Vai seguindo e não quer dizer que seguindo resolva, mas a gente vai seguindo. Mas, enquanto a gente segue, a gente mantém esse vínculo. A gente evita romper o vínculo. A gente entende o outro e procura não julgar o outro. Não acha que o outro está perdido. A gente olha sempre como Tcherenzig. A gente não julga, tem uma conexão e espera um momento. Tem um momento que as coisas vão se abrir. Esse momento pode demorar um bocado. Pode demorar 10, 15, 20 anos. Tem um momento que as coisas vão se abrindo. é muito importante a gente não romper as ligações. Quando a gente rompe as ligações, às vezes, o distanciamento produz amargor. A distância vai aumentando. Os seres se sentem abandonados, se sentem excluídos, se sentem qualquer coisa. E, com o tempo, eles veem que eles não tinham razão mesmo, ficam com mais amargor, ficam mais aflitos. Porque as pessoas têm os ânimos do samsara e quando elas se veem fragilizadas no meio daquilo ficam pior ainda.

É super importante a gente manter uma posição horizontal, amistosa e sem cobrar. E nós vamos seguindo. Então, esse é o método de Tcherenzig. Mesmo nas piores circunstâncias, ajuda.

É infalível esse método. Por que? Porque a pessoa tem a Natureza Primordial. Ela está criando confusão em volta. O mundo ao redor começa a apertar ela. Então, mantemos o contato. Só tem uma saída. É aquela. É o único lugar que ainda tem alguma luz e alguma cor. As outras áreas a própria pessoa vai trancando. É muito curioso esse processo, porque a pessoa mesma fecha as outras possibilidades. A própria pessoa com a sua ação vai fechando todas as possibilidades. Só sobra uma. E, enfim é uma boa possibilidade. A gente só tem que manter aquele canal aberto. E, com o tempo, a própria energia da pessoa sai por aquele canal e vai.

O lastimável disso é que pode levar tempo. Porque a pessoa leva tempo até testar todas as possibilidades e romper os canais de alternativas. No fim, a pessoa não tem alternativa nenhuma. Volta para a casa da mamãe. Uma coisa desse tipo, não?

No Budismo, eu lembro do Dalai Lama um tempo atrás. Hoje o Dalai Lama tem um outro discurso, um pouco diferente. Mas eu lembro o Dalai Lama dizer: *“Isso não é questão de uma vida. A gente não se impaciente porque isso não é questão para uma vida. É questão de muitas vidas!”*

Eu acho isso de tirar o fôlego quando ele fala! Mas ele não tem mais repetido isso. Eu acho que agora está assim: pode ser em uma só vida. Está indo mais rápido. (risos)

É que para os seres que estão no bloco -1, isso pode levar algumas vidas. E, quando a gente olha algumas vidas, parece estranho porque a gente não tem essa clareza. Na outra vida, ele vai fazer outra coisa. A gente não tem noção, porque, de modo geral, a gente não avalia a partir da faixa 3. Ou seja, nós não avaliamos a partir do mundo interno. A gente não tem bem esse olho. E, quando a gente começa a avaliar a partir da faixa 3, a partir do olho que vê o mundo interno, o mundo sutil, a gente vai entendendo. Porque nós estamos operando com condicionantes de *Alayavijnana* e aí nós vamos testando as várias possibilidades. E, pode ser que a gente não consiga testar tudo numa vida só, mas a gente vai bloqueando. As pessoas nascem com tendências, nascem com aptidões. Essas tendências vêm de experiências anteriores dentro de *Alayavijnana*. A pessoa vai arrumando aquilo. Então, tem um momento que aquilo acontece.

## Bloco 1

- As fichas começam a cair. Surge algum interesse de transformação e reflexão sobre a vida.
- Surge interesse em coisas amplas que tratem da nossa condição: literatura, psicologia, filosofia, religiões.
- Há flashes do Dharma. A pessoa ainda flutua sobre o que seguir.
- Alguma coisa já aconteceu dentro da pessoa. Há a capacidade de pegar pedaços dos ensinamentos e aplicar, refletir.
- Lama não aperta nada de ensinamentos para as pessoas de bloco 1, porque a pessoa flutua e é bom que flutue, para gerar lucidez naquela área.
- Essa é a etapa de integrar a vida e os ensinamentos, a meditação e a vida. Quando eu estou sentado eu estou bem, quando eu me levanto, o que me perturba? Isso é conectar a meditação com a vida.
- O indivíduo neste bloco pode ser autocentrado (busca benefício próprio).
- Aqui céu e terra estão separados. Existe a lucidez e a confusão, o mundo dos budas e o nosso mundo. Há a sensação de separação. Não há a possibilidade de iluminação na perspectiva da separação. Precisamos unir céu e terra.
- A motivação correta é a culminância do bloco 1.
- A compreensão de que é possível sair da Roda da Vida é o final do bloco 1.
- O cruzar do bloco 1 para o bloco 2 começa quando começarmos a gerar méritos.

## **O Ngondro e o bloco 1**

Os ensinamentos do Ngondro correspondem ao bloco 1. A gente está fazendo a transição do bloco 0 ao bloco 1. A gente ainda não virou praticante mesmo. A gente ainda está no bloco 1, se habilitando para o bloco 2, onde a pessoa enfim vai fazer a prática. Quem escuta, quem acessa esses ensinamentos tradicionais do budismo tibetano que é o Ngondro tem realmente a sensação que está fazendo uma grande prática. Se a pessoa tiver visão, ela está fazendo prática de Iluminação. Mas, a maior parte das pessoas não tem essa capacidade de visão. Então, a pessoa está fazendo uma prática introdutória mesmo.

O Ngondro é a prática preliminar para o Budismo Vajrayana. E seu objetivo é que a gente consiga enfim entender a prioridade de se dedicar à prática e, ao mesmo tempo, a gente gera as raízes e umedece as sementes onde a prática vai ser desenvolvida depois. Então, é uma prática super bonita. Mas eu acho que no tempo em que estamos vivendo, olhando experimentalmente, o Ngondro tradicional é insuficiente, é como se faltasse alguma coisa.

## **A transformação dentro do bloco 1**

No mínimo, vocês estão aqui no bloco 1. Porque é como se cada um dos que estão aqui tivesse interesse em fazer uma transformação na sua vida: está ouvindo o Dharma, aspirando entender melhor, aspirando aproveitar melhor essa compreensão. Essa motivação ainda não é motivação bodichita. Ainda não é esse o caso da pessoa dizer: *“Eu entendi as dificuldades do mundo. Eu sei a origem disso. Eu tenho compaixão pelos seres. Eu me movo para purificar minha mente para poder beneficiar os seres.”* Ainda não é esse o caso.

Há o interesse de entender o Dharma e a partir da compreensão do Dharma, há uma intuição de que tem valor nisso.

Às vezes, esse interesse tem uma dose de auto-centramento também. Se eu meditar, eu envelheço mais devagar, fico mais bonito, perco a barriga, alguma coisa assim. E eu estou com pouco dinheiro mesmo, não tem nada mais. Uma vida assim super elevada de baixo custo. E meditar, estudar. Por uma velinha, apaga a luz, toma água, pronto. Aquilo é uma forma de viver maravilhosa. Então, a pessoa pode ter uma motivação misturada. Isso não é problema nenhum, pois a gente vai purificando. O bloco 1 é isso. Nós estamos um pouco misturados. Se aparecer um ser fascinante, a gente esquece do Dharma e casa por um tempo. Eu não aconselho, porque as coisas que aparecem têm um tempo curto... Na verdade, não é isso, estou aqui brincando! (risos)

Então, nós temos essa motivação misturada, nós fazemos algumas coisas positivas, e a gente vai flutuando. É o jeito que a gente pode andar, porque se por alguns momentos tivermos o Dharma, ele é considerado extraordinário. Os mestres do passado usaram essa analogia: se a gente riscar um fósforo na escuridão, o fósforo clareia a escuridão inteira instantaneamente. Essa é uma parte do ensinamento de Tilopa. Quando brota a lucidez, não importa se as trevas tenham sido de éons. As trevas não se acumulam. Eu posso imaginar que tem trevas por um tempo imemorável. A gente riscou o fósforo, apareceu uma luz, as trevas se dissiparam. É extraordinário isso. Maravilhoso!

Então, nós podemos estar numa condição difícil, mas o Dharma, o flash do Dharma começa a dissipar a ignorância e vários setores de nossa vida vão se transformando.

O bloco 1 é muito interessante, porque a gente tem muitas “fichas caindo”. Se a gente está ouvindo os ensinamentos dos mestres, está lendo coisas, se interessando, é comum a gente sonhar com os mestres. É comum a gente ouvir ensinamentos à noite em sonho. A gente encontra sua Santidade Dalai Lama, Guru Rinpoche. Encontramos os grandes mestres do passado e os mestres contemporâneos. Vai acontecendo assim, a nossa mente fica impressionada e vão “caindo fichas”. Todo dia cai uma ficha nova. E eu penso “essa é a última”, mas não. Ai vem outra, depois mais outra e aquilo vai acontecendo assim. A nossa vida

vai mudando. A gente tem até dificuldades de traçar linhas: agora eu vou andar por aqui. Então, pronto, a gente traça isso e, cai outra ficha. Então, eu vou pra lá. A gente está indo pra lá e, cai uma ficha, a gente está vindo para cá agora. É uma coisa assim. A gente gosta das fichas, mas elas nos deixam assim. A gente vai desenvolvendo visões. Então, esse processo é superinteressante.

Então, isso é o bloco 1. A pessoa está nesse processo de transformação. Também tem ensinamentos específicos para isso. Como andar desta forma? Diferentes linhagens. Diferentes abordagens, têm instruções específicas de como podemos acelerar esse processo de transformação em alguma coisa real.

Da minha parte, enquanto as pessoas estão dentro do bloco 1, eu não aperto nada de treinamento, porque é necessário que a pessoa tenha esse encontro com a realidade, de uma forma um pouco mais leve. Eu também não confio em dar um tipo de ensinamento porque a pessoa e a motivação da pessoa flutuam. Ela pode receber alguma coisa, entender, andar um pouco, daqui a pouco ela muda de direção. Se ela tentar andar numa outra direção, é bom que ela ande. Ela vai aproveitar estas várias direções.

O ponto principal é que ela aproveite a experiência que ela tem. Então, isso é o que diz respeito a gerar lucidez na vida cotidiana. Quem está no bloco 1, está nesse processo.

Aí, tem um certo momento que a pessoa passa de um limiar. Quando passa de um limiar, ela tem uma alteração de percepção do mundo. Essa alteração permite que a gente entre no bloco 2.

## **O Dharma como foco principal da vida**

Por exemplo, se a gente elege o Dharma como foco, a gente percebe que pode reduzir drasticamente as nossas despesas. Que a gente não precisa se envolver com tantas coisas e, portanto, a gente não movimenta tanto financeiramente. Na medida que a gente percebe isso, aí nossa vida simplifica. De repente, a gente consegue trabalhar menos e praticar mais. Quanto mais a gente pratica, menos a gente precisa trabalhar. Tem essa conexão super vantajosa.

A gente pensa: “Agora eu vou afundar. Como a minha mãe disse: “Agora eu tô perdido!” Que nada! A pessoa está fazendo prática, ela vai gerando méritos. Então, ela começa a beneficiar o



mundo através de outro processo. Então, a geração de méritos é alguma coisa muito importante.

A gente só consegue cruzar do bloco 1 para o bloco 2, de fato, quando a gente começa a gerar méritos. Porque o bloco 1 vai ter sempre isso: “Bom, eu estou trabalhando. Eu não posso parar isso. Naquele tempo, as pessoas não trabalhavam e agora?” Mas o trabalho não é a questão. Trabalho é o mérito. Por exemplo, vocês são contratados, estão trabalhando, mas se vocês não estiverem fazendo uma coisa boa, vocês vão terminar demitidos. Então, não é propriamente o trabalho. É o mérito. É fazer alguma coisa positiva. Então, nós no bloco 2, nós começamos a fazer coisas mais positivas em muitos níveis. Aí, com o tempo, a gente descobre que é como se surgisse uma mão do Buda nos ajudando. Essa mão tem uma inteligência coletiva. Ela se manifesta de vários modos e, de repente, a gente vê que aquilo começa a flutuar. E, nesse ponto, é muito importante que a gente se dê conta que o Buda tinha uma tigela. Na representação de Guru Rinpoche, a tigela é quase simbólica. Ela é uma copa de crânio. Mas ela tem essa mesma origem. Ele é um mendicante.

## Bloco 2

- O Budismo começa aqui.
- Ocorre o surgimento do praticante.
- A linguagem muda: em vez de culpar os outros, dizemos “que incrível que eu me perturbe”. Isso é entrada em bloco 2. Surge motivação, surge o treinamento da mente.
- Quando iniciamos o bloco 2, deveríamos estar mais ou menos no 1º dos 10 bhumis (realização da vacuidade)
- A desarmonia não é um problema.
- O mundo inteiro é o lugar de prática. A pessoa olha tudo com o olho do darma.
- A pessoa ainda não tem Bodicita.
- Ela tem a sensação de que a vida como é vivida usualmente é uma perda de tempo. A pessoa entende que deveria praticar e aprofundar. Sente que está diante de um tesouro que não tem tempo de usufruir.
- A pessoa já tem energia própria. Não está mais tão dependente do mundo externo.
- O texto Iluminação da Sabedoria Primordial é para bloco 2.
- A pessoa treina a estabilização da energia pela meditação.
- A pessoa já tem energia própria. Não está mais tão dependente do mundo externo.
- Quando ouvimos outros mestres, geralmente nos enchemos de energia. Mas no bloco 2, não faz mais tanta diferença. Um dos sintomas é impaciência para ouvir, porque deveria estar praticando. A pessoa prefere entrar em retiro do que ouvir o Lama e os mestres.

- No final do bloco 2 a mente da pessoa se estabilizou um pouco e ela vai começar o treinamento.
- No final do bloco 2 a pessoa já descobriu a dimensão de sambogakaya: que a compaixão esta sempre disponível, que as qualidades são impessoais.

## **A entrada no bloco 2**

No bloco 2, pode ser que a pessoa ainda não tenha Bodicita, mas vai se desenvolver na própria pessoa uma sensação de que a vida como está sendo vivida usualmente é uma tremenda perda de tempo. A pessoa tem os ensinamentos, ela já testou várias ideias, ela já viu várias coisas e ela entende que ela deveria então praticar, estabilizar, aprofundar essa lucidez, clarificar esses pontos totalmente.

Ela estaria perdendo tempo se ela não mergulhasse naquilo e clarificasse aqueles pontos. A pessoa sente aquilo dentro de si. É como se ela tivesse um tesouro, ou como se ela tivesse comprado um carro novo, colocado na garagem, mas não tem tempo de ligar o motor e sair. Ela diz: “Eu tinha que fazer uma viagem. Tenho que fazer alguma coisa.” Ela tem algo que ela atribui muito valor, mas ela não está sentindo que ela tem o tempo ou a disposição ou a condição para poder usar aquilo e sua vida se enriqueceria muito se ela tiver essa possibilidade de então usar esses recursos. Nesse momento, a pessoa está entrando no bloco 2.

Nesse momento, a pessoa não está mais com o foco em construir, comprar, ampliar e fazer dentro do mundo, mas ela está com um ponto central de fazer as transformações profundas que ela já viu possíveis, que intuiu e já fez um tanto. E a pessoa segue pelo bloco 2. No final do bloco 2, a pessoa estabilizou a mente, a mente se tornou aliada dela. Então, o bloco 2 é quando a pessoa vai fazer o treinamento da mente.

## **O treinamento em bloco 2 e a entrada para o bloco 3**

Esse treinamento é um pouco a *condução da própria mente* e outro tanto a *clarificação da visão das coisas*. Então, capacidade de condução da mente nos leva a clarificação da visão sobre as coisas. A clarificação da visão sobre as coisas se acopla perfeitamente ao processo de condução da mente. Um reforça o outro.

Na forma como os ensinamentos tradicionais veem, ou também como o professor Alan Wallace tem falado para nós quando ele vem aqui, isso representa a combinação de *shamata*, que é essa condução da mente, e *vipasana*, que é a clarificação das coisas, a sabedoria sobre as coisas, o que inclui o Prajnāparamita e tudo aquilo que for compreensão da realidade.

Nós vemos que se a minha mente está mais pacificada, eu posso conduzi-la, eu posso focar as coisas com mais profundidade. Se eu focar com mais profundidade, eu vejo de uma forma mais clara tudo. Então, isso vem junto.

Se eu vejo de forma mais clara tudo, eu estou menos imerso na confusão. Se eu estou menos imerso na confusão, minha mente flutua menos e eu consigo ver melhor. Então, uma coisa ajuda a outra, eu consigo meditar melhor, consigo andar melhor.

Então, quando a pessoa está avançando dentro do bloco 2, ela está desenvolvendo esta combinação. No final do bloco 2, a pessoa já descobriu aquilo que nós vamos chamar “as qualidades emanadas do Buda Primordial”. Essencialmente, essa é a dimensão de Sambogakaya. A pessoa descobre, por exemplo, que a compaixão é algo que está incessantemente presente, disponível e nós podemos utilizar. Que existem qualidades que não nascem e não morrem, que independem das pessoas. Compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração, sabedoria.

É como se elas estivessem disponíveis no céu, no espaço. Nós podemos ajudar um ao outro a ver aquilo e utilizar. Quando alguém utiliza, a banda não enfraquece. Fica tudo igual. A transmissão continua igual da nuvem. A gente não sobrecarrega nada. Mais pessoas usando aquilo é perfeitamente possível.

Aí, vem uma mensagem: “Olha, atualmente nós estamos com 1 milhão e 532 pessoas acessando a compaixão. O senhor poderá aguardar uma vaga no canal, logo o senhor poderá acessar. Aí parece que eu perdi a compaixão. Agora estou irritado. Isso não é possível, pois é só conectar. A gente vai descobrir que existem muitas qualidades latentes disponíveis. Essas qualidades nós podemos adotar internamente e passar a olhar as coisas a partir delas. Quando passamos a olhar as coisas a partir dessas qualidades, surge um fenômeno extraordinário, que são as mandalas. As mandalas são a nossa percepção de mundo, a nossa percepção de ambiente a partir das qualidades específicas. Por exemplo, a gente pode tomar a compaixão e olhar um ambiente. Eu também posso tomar o amor e olhar assim. Alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria. Posso olhar assim, a partir dessas qualidades. Então, eu descubro que tem infinitas qualidades emanadas do Buda Primordial incessantemente disponíveis. Quando a gente descobre isso e pensa: Ó! Eu vou usar isso, nós estamos entrando no bloco 3.

## **Bloco 2 e suas faixas**

No bloco 2, a gente toma a decisão de seguir a prática. Mas tomar a decisão parece que eu estou em faixa 1. Agora eu tomei a decisão, o que é um condicionante. Agora eu obedeço o fato que tomei a decisão. Isso não é uma coisa muito boa. O melhor é assim: “Agora eu entendi que a saída super boa é por aqui. Eu vi esse caminho. Eu tendo visto, tendo entendido isso e tendo testado, eu vou seguir.” É óbvio! Então, isso é melhor porque é faixa 3. Eu entendi o processo internamente. Agora sim eu sigo.

Isso é melhor que faixa 1 que é condicionante. “Vou fazer”, isso é faixa 1. É melhor que faixa 2, “agora eu criei um plano. O plano é esse”. Isso é faixa 2. Faixa 3 é mais profundo porque eu tendo entendido, cada vez que eu acessar aquela compreensão, ela me manda andar naquela direção. Então, eu tenho aquela coisa mais estável, constante interna.

Por exemplo, em faixa 2, eu posso me organizar, mas, daqui a pouco, eu me esqueço daquela organização. Surgem outras coisas e eu flutuo. Se, por exemplo, a gente tiver em faixa 3, ou seja, aquilo surge e eu organizo faixa 2 e crio um programa inspirado nessa energia que brota de faixa 3, em faixa 1 eu digo: “Isso sim, isso não.” Nesse caso, a gente arrumou realmente a nossa prática. Então, isso é uma boa coisa.

## Bloco 3

- Operação a partir das mandalas que surgem como reais e concretas. As mandalas funcionam super bem. Pés no céu, mente na terra.
- 7º bhumí – a suprema sabedoria começa a manifestar
- Me dou conta que o nosso olhar gera as realidades.
- Descobrimos as qualidades e falamos: HO! Eu vou usar isso. Eu já acordei, já pacifiquei um pouco a mente e quero usar as qualidades.
- A pessoa busca utilizar em sua ação no mundo qualidades disponíveis correspondentes às 5 sabedorias.
- Opera dentro das mandalas, vendo a partir das 5 sabedorias (diani budas).
- Compreensão de que maioria dos seres não tem acesso a essa visão faz brotar compaixão.
- Bodicita surge quando nos deparamos com nossa incapacidade de ajudar o outro à luz do que já entendemos do dharma.
- Sinal de entrada no bloco 3 é indagação de como agir no mundo com base nas qualidades que brotam da natureza livre de condicionamentos.
- “Os mestres estão com os pés no céu e com a mente na terra.
- A mente está na terra, mas ela não é dali. A firmeza deles não está nesse mundo”
- “Eu manifestei um corpo de sonho, ...”

Então, por exemplo, eu não estou mais em treinamento para tentar pacificar minha mente, estabilizar, acordar para a realidade como ela é. Eu já acordei! Agora nós estamos usando as qualidades disponíveis. Isso é super importante! Isso é o bloco 3. E, nós vamos treinar isso. A gente descobre que a vida fica muito melhor. E nós começamos a operar dentro das mandalas. As mandalas surgem reais, concretas e, nós podemos nos comunicar ali dentro. Com todas as pessoas, aquilo funciona super bem.

Um exemplo de ambiente criado que opera naturalmente é esse templo aqui, os templos de uma maneira geral. Aqui, quando estavam os construtores, os arquitetos e as pessoas que carregavam coisas ninguém tinha propriamente uma sensação de templo. Estavam fazendo o reboco da parede, colocando ferro. Tinha uma máquina lá jogando concreto lá de cima. Um “caminhãozinho” que veio aqui jogava concreto com uma máquina. Eles não estavam com uma sensação muito elevada. Ninguém foi praticante ou fez dedicação depois. Depois que eles foram embora, a gente olhou e paaaá... O templo! Super bonito.

Teve uma época que tinha terra aqui dentro. Chão, chão de terra. Tinha muitas práticas com chão de terra. Não tinha janelas. Entrava um frio bonito de ver. Vocês imaginem um dia como hoje sem janelas. Era bom. Era bom porque já tinha teto. A gente estava feliz. Isso era uma grande coisa. É interessante. Quando é que surge o templo?

O templo também precisa de um olhar interno, precisa de uma dimensão interna operando. Através do olho, a gente vê os locais. Nos locais, a gente tem o correspondente ao local.

Aí fica todo mundo com uma cara essencialmente iluminada. Todo mundo iluminado. Os lugares têm esse poder. A gente adota naturalmente uma conexão. Isso é super bonito. Isso é quando as qualidades se instalam, os ambientes mudam. Isso é super especial. É um método muito poderoso de operar.

Quando nós estamos com esse bloco 3 em treinamento, nós vamos indo e tem um momento em que naturalmente se instala em nós a compreensão profunda de que a maior parte dos seres não tem acesso a essa visão. E, justo por isso, por eles estarem imersos em bolhas de realidade ilusórias, flutuantes, se batendo de um lado para o outro, saltando de uma coisa para outra, sem fim, sem solução e com dor, brota em nós compaixão clara de beneficiá-los. Aí surge o bloco 4.

## **Bloco 4**

- ação no mundo
- estabilizamos a mente
- temos qualidades

- Nos levantamos e vamos ao mundo para ajudar os seres
- O aspecto mais importante não é o método, mas a mente que é capaz de gerar novos métodos!

Nós já temos qualidades, a gente já estabilizou a mente, entendeu o que funciona, como o mundo está andando. A gente se levanta da nossa pratica e vai ao mundo para ajudar aos seres. É superimportante isso.

Então, dentro desse método onde tudo gira, as três joias, o Buda é um médico, ele dá o ensinamento, a pessoa vem e diz se funciona ou não funciona. O Buda vai ajustando aquilo e a pessoa termina entendendo seu próprio processo. Quando ela entende seu próprio processo, ela se torna capaz de ajudar outros que estão em processos semelhantes, pois aquilo funcionou para ela. Assim, vão surgindo os mestres, os professores do Dharma vão surgindo desse modo. É super bonito esse processo. Ele vai se mantendo vivo, por isso que o Budismo está vivo ainda hoje, porque vai andando desse modo.

A transmissão dos mestres para os alunos trata um pouco de método mas, o mais importante não é o método, o aspecto mais importante é a mente que é capaz de gerar o método. Por exemplo, o que é mais importante? Uma variedade de remédios ou a mente que é capaz de gerar novos remédios sempre? A mente que é capaz de gerar novos remédios é muito melhor. Com certeza! Então, isso é a transmissão. Os mestres transmitem a mente que é a Sabedoria Primordial.

## **Síntese sobre os blocos**

Então, esse é o processo que estamos seguindo. E, assim se dão esses blocos

**Bloco -1:** é onde estamos totalmente imersos na confusão mas, não é uma confusão neutra, é uma confusão aonde nós estamos criando sofrimento para os outros e imaginando que ao criar sofrimento para os outros, a gente vai gerar um benefício para nós mesmos. Isso é algo limitado, muito limitado.

**Bloco 0:** é onde nós andamos de um modo um pouco inconscientes. Nós vamos respondendo andando pela vida. Imaginando que assim é o normal. É assim que se vive. Isso é essencialmente o que Pierre Weil vai chamar de normose. É o potencial cortado.

**Bloco 1:** alguma coisa já aconteceu dentro de nós. Nós somos capazes agora de pegar pedaços dos ensinamentos e refletir sobre aquilo dentro das nossas vidas. Enquanto nós estamos fazendo isso, a gente vai se ajustando. A gente progressivamente vai entendendo que os ensinamentos são úteis para nós verdadeiramente e um tempo a gente pensa que é sim útil em certas circunstâncias e a gente vive a nossa vida que enfim é a vida séria. Tem um certo

momento que a gente se dá conta que a lucidez dos ensinamentos deveria nos acompanhar o tempo todo. E a gente então deve treinar a mente para isso.

**Bloco 2:** Nós entramos então no bloco 2, o treinamento da mente. Nós seguimos pelo bloco 2 até o momento que a gente vê que o nosso olhar configura os ambientes e eu me dou conta das ***qualidades incessantemente disponíveis***, que elas podem gerar essa qualidade do ambiente. Aí eu treino isso, que é o bloco 3.

**Bloco 3:** quando nós estabilizamos esse aspecto, a gente se levanta para trazer benefícios aos seres, que é o **bloco 4**.

A gente está em algum lugar no meio disso aqui. Entre nós, tem as pessoas dos vários lugares. Acredito que em -1 não tem ninguém. Deixemos assim.

## **As Faixas nos Blocos**

### **As 4 Faixas no Bloco -1**

Associado aos blocos, há diferentes formas pelas quais nós nos movimentamos. Eu posso estar em diferentes blocos com diferentes processos internos, diferentes formas de manifestação desses blocos, que são as faixas. Aqui nós estamos refletindo sobre a variedade de posições que nós podemos ocupar. Porque essa variedade de posições vai exigir diferentes abordagens de ensinamentos.

#### **Faixa 1**

Então, a situação mais difícil é, por exemplo, quem está em bloco -1 e faixa 1, porque faixa 1 corresponde à responsividade intensa. Uma coisa acontece e respondemos imediatamente. Se eu estou no bloco -1 e estou aprontando, causando problemas, a menor coisa que acontece eu já respondo, eu estou aprontando realmente, não tem reflexão nenhuma.

#### **Faixa 2**

Mas, a pessoa pode estar no bloco -1 em faixa 2, que é super perigosa. Por exemplo, de modo geral, as pessoas que estão em conflitos, como em guerras, estão em faixa 2. Ou seja, elas se estruturam, elaboram estratégias, acumulam recursos, planejam as ações. Não estão simplesmente respondendo de uma forma assim espontânea. Elas têm uma coisa estruturada. Então, faixa 2 é uma mente estruturada, operando aqui com a motivação do bloco -1. Eles estão destruindo cidades. Há um exército entrando e explodindo, matando bebês, crianças,

gente, destruindo prédios. Tudo calculado direitinho, filmado, justificado e explodido direitinho. Isso é faixa 2. Muito mais poderosa que faixa 1. Faixa 1 é espontânea, como alguém que dá um tiro, uma facada, joga uma pedra e, não tem como se confrontar com alguma coisa estruturada, arrumada, planejada, acumulada que se desenrola. Não tem.

Tem quase que um estilo. Como tem na literatura, nos filmes. Tem formas que a própria literatura vai abordar e nós vamos encontrar as histórias desse tipo. Ou seja, os romanos chegando na Europa, por exemplo, eles vão encontrar os germanos; expansão do império romano. Os germanos não têm uma guerra organizada. Os historiadores da época diziam que os germanos descobriram uma bebida de cheiro desagradável, que eles têm apego. Eles fermentam o grão de cevada, produzem uma coisa horrível. Eles estão sempre um pouco embalados. Daí eles dormem e não fazem muito. De vez em quando, eles acordam no meio daquilo, se juntam e saqueiam, atacam. Então, esses são os germanos. (E, depois veio dar na equipe alemã. São os bárbaros horríveis. Aquilo não se faz, não é? Acordaram de uma hora para outra, fizeram sete gols e foram descansar. Uma vergonha, não? Os brasileiros são civilizados, não é? Tudo direitinho, assim. Um gol no final. Isso que é comportamento civilizado.) Então, tinha esse tipo de luta. Tem os romanos totalmente estruturados. Todos com escudo, organizados, cavalaria, as várias armas, suprimentos. Eles vão vencendo, não é? Esse é um processo interessante.

Ai também a luta dos exércitos romanos na Inglaterra, que hoje nós chamamos Inglaterra, contra os bárbaros, daquelas regiões. Eles chamavam de bárbaros, esses que não tem um exército. Cada um tem uma arma um pouco diferente, vai para a luta e leva um pedaço de pau, leva um ferro, alguma coisa assim. Levam flechas. Eles não estão organizados. Eles têm um coração assim.

Os outros estão estruturados. Então, os outros levam vantagem. Então, faixa 2 é isso. A pessoa pode fazer o bem ou fazer o mal estruturadamente. Quem está operando estruturadamente tem a sensação de dominar a realidade. Que aquilo é super importante, que aquilo mesmo já é tudo.

Mas a pessoa pode estar, por exemplo, em bloco -1, a pessoa pode estar traficando drogas, matando gente, traficando gente na fronteira do México para os Estados Unidos. Pode estar fazendo este tipo de coisa, sequestrando pessoas, fazendo várias coisas inadequadas estruturadamente, aquilo tudo calmo e direito. Naturalmente, os filhos em boas escolas. Tudo muito direito, claro. Então, isso é a faixa 2 no bloco -1.

### **Faixa 3**



Mas, a gente pode estar em faixa 3 e é mais perigoso ainda no bloco -1. Faixa 3 é como se a pessoa fosse capaz de entender o mundo mental do outro. Ela tem essa habilidade de entender o mundo mental do outro e, ela vai tender, quando está no bloco -1, a causar prejuízo através da compreensão mental do outro. Uma coisa muito comum hoje, se vocês olharem bem, é a publicidade, a propaganda.

Na publicidade, na propaganda, as pessoas entendem como funciona o mundo mental do outro. Elas não necessariamente têm um comportamento compassivo, ou um cuidado com o ambiente. Uma visão fixada em objetivos que não podem ser bons objetivos.

Agora nós vamos ter eleições. Isso é uma coisa comum. As pessoas tentam manobrar a mente do outro. O objetivo deles é acessar o mundo interno do outro e manobrar aquilo. A publicidade, a propaganda hoje se mistura com a mídia, TV, jornal e rádio. Se vocês olharem com cuidado vocês vão ver o número de vezes que certas notícias são veiculadas e, de repente, a notícia desaparece. Você está ouvindo notícias todos os dias e, de repente, elas desaparecem. Então, todas as notícias têm um impacto sobre a mente das pessoas.

E, quem opera dentro disso já descobriu... Então, eles vão manipulando através do número de inserções daquilo e também do jeito que eles inserem e da importância que eles atribuem àquelas coisas. As palavras que eles utilizam, eles vão manobrando a mente das outras pessoas. Então isso é a faixa 3. Tem uma compreensão do mundo interno.

#### **Faixa 4**

Aí tem faixa 4. A faixa 4 no bloco -1 é uma coisa devastadora. É assim mais ou menos, Genghis Khan diz: “Um infinito céu azul me inspira”. Ele sente que tem o poder de fazer o que ele bem entender.

Aí, vocês vão encontrar essas pessoas um pouco alucinadas. Hoje se tem notícias sobre isso. Grupo de guerrilheiros aqui e ali fazendo coisas completamente alucinadas. Por exemplo, ontem que eu ouvi esta notícia: Tem um grupo guerrilheiro no Iraque, chegaram numa cidade que tem uma boa população cristã. Eles disseram que os cristãos tinham que ou pagar uma taxa muito elevada ou se converter ao Islã ou eles iriam morrer. Era um grupo que, por exemplo, entrou na Síria e crucificou muitos cristãos. Mataram, crucificaram. Uma coisa completamente alucinada. Alguns deles são pessoas que têm uma visão islâmica, mas tem pessoas que têm visão cristã. Eles tomam o Antigo Testamento como se fosse uma base. Deus mandou, se uma mão faz alguma coisa, você corta a mão. Então, eles começam a cortar mão, cortar perna, cortar coisas de pessoas. Vocês devem ter noticiado, ter visto a notícia no passado. Houve esses grupos cristãos que fizeram isso. Grupos de motivação cristã, visão

cristã, linguagem cristã. Eu não acredito que sejam cristãos de fato, mas eles têm a linguagem cristã. Como os islâmicos hoje também. Vocês vão ver grupos que não são verdadeiramente islâmicos no sentido dos sábios islâmicos, eles não concordam, não acham aquilo correto.

Nós estamos vivendo um tempo em que o Ocidente inteiro tem se demonstrado cristão. Então, os islâmicos, às vezes, dizem: Vocês cristãos fizeram tais coisas.

A gente fica achando estranho aquilo, mas os americanos, os ingleses, franceses, etc, são todos cristãos. Então, os cristãos estão fazendo isso ou aquilo. A gente não sente que os exércitos americanos são motivados por uma visão elevada do cristianismo. A gente não vê isso. Do mesmo modo, os islâmicos têm esses problemas.

Então, faixa 4 é quando surge essas visões messiânicas. Por exemplo, o Bush, era um Bush filho, ele teve essa visão como se ele como se estivesse numa cruzada, ele verbalizou isso. Os antigos cruzados lutavam contra os islâmicos, sentindo que eles estavam fazendo isso, lutando contra. É uma coisa messiânica. Nós temos que proteger a nossa civilização, temos que proteger alguma coisa.

Estas 4 faixas estão associadas ao bloco -1, mas elas podem estar associadas ao bloco 0.

### **As 4 Faixas no Bloco 0**

Por exemplo, a pessoa pode estar em faixa 1. Ela é responsiva na vida cotidiana, mas é muito mais fácil, muito menos problemático em bloco 0. Mas, ainda assim é problemático, pois ela pode ser compulsiva com seu cartão de crédito. Ela vê alguma coisa, vai lá e compra. Ou compulsiva com a comida. A pessoa come o que não deve comer. Come demais. Vai seguindo os impulsos. Tem uma mente que flutua. É natural que as crianças, por exemplo, tenham esses comportamentos – bloco 0, faixa 1. É muito comum as crianças estarem neste ponto, porque elas simplesmente saltam para cá, saltam para lá dentro de uma aparente funcionalidade normal da vida.

Eles não têm uma intencionalidade negativa e, nem tão pouco, eles têm uma visão de que eles estão refletindo sobre as coisas e, mais adiante eles vão aprofundar alguma coisa. As crianças vão fluindo, simplesmente fluindo... Eles têm aquele olhar espontâneo e vão se movendo. Com o tempo e com a educação, eles vão saindo de faixa 1 para faixa 2. Isso é quase que é a função da escola. Função da educação dos pais também. Meu filho, você derrubou comida, você não consegue comer sem derrubar comida? Pega a colher, olha para a colher, abre a boca e come. É simples. Aquilo não é tão simples, não é? Às vezes dá certo, às vezes não dá. É tudo muito espontâneo. Faixa 1. Essa espontaneidade está dentro do bloco 0, porque eles não estão indo para lugar nenhum. Eles não têm a sensação que estão fazendo alguma coisa

com um propósito de chegar. Os pais dizem: Meu filho, desse jeito, você não vai chegar a lugar algum da sua vida. Aí ele escuta isso por cinco anos, por mais cinco anos, e já está com trinta e cinco anos e diz: eu ouço meu pai dizendo que eu não vou a lugar nenhum, será que ele pensa isso? Ele continua assim, não é? Aí, não dá.

E, uma pessoa estabelecida na vida está no mínimo em faixa 2. Organizado, pagando prestações, fazendo tudo direitinho assim. Com um emprego. A mãe vai perguntar 108 mil vezes: Meu filho, você sabe que a mamãe vai morrer um dia, como é que você vai sustentar sua vida? Mamãe, a gente dá um jeito. Não, meu filho, não é assim (risos). Tem sempre alguém de bom senso, faixa 2. O seguro saúde, você precisa de uma casa, a juventude passa. Você vai precisar de tal coisa. Você está contribuindo para a previdência social? Para a sua aposentadoria? Ah, não. Isso esquece, mamãe. A aposentadoria, a faixa 2 é que se preocupa com isso. Mamãe, você é faixa 2, entendeu? Fim. Eu já estou em faixa 4, entendeu? Tem essa coisa de faixa 2 aí.

Por exemplo, a pessoa pode estar no bloco 0 em faixa 3. Eles são fascinantes, sabe? Por exemplo, eles podem ser artistas, escritores, psicólogos, filósofos. São pessoas superinteressantes. Tendem a uma coisa profunda, mas estão no bloco 0, estão indo para lugar nenhum. Mas, ainda que eles não vão a lugar nenhum, eles vão a lugar nenhum de modo bem interessante (risos). São especialistas em perder tempo. Perdem tempo com estilo, uma coisa direita. São pessoas superinteressantes. Eles olham aquilo assim profundo.

Em faixa 4 e em bloco 0, a pessoa tem, por exemplo, uma sensação messiânica, mas a pessoa pode estar numa situação meio psicótica, ouvir vozes, complicações desse tipo e ir andando. De um modo geral, a pessoa tem um referencial que ela não consegue discutir. Não consegue abrir para ninguém. Ela tem uma região de certeza, mas ela não consegue explicar aquilo. É como se brotasse intuitivamente. “Eu vou por aqui e está tudo bem.” Tem algumas pessoas que dizem: “Eu não vou trabalhar e está tudo bem.” Ou, “Eu vou trabalhar e está tudo bem.” “Eu vou por aqui e está tudo bem.” Você diz: “Isso vai resultar no que?” “Eu não sei. Eu não sei mas, eu vou por aqui.” Então, a gente tem um referencial que não está muito claro.

Quem tem, por exemplo, uma conexão religiosa, uma conexão com yoga, meditação, budismo, às vezes surge dentro de faixa 4. A pessoa não consegue explicar aquilo. Então, aquilo faz sentido para a pessoa. Eu, pessoalmente tinha uma conexão faixa 4. Posso dizer que ainda tenho (risos). Mas eu tenho interesse nisso. Eu vou estudar isso. Mas não adianta nada para você, me lembro de uma professora lá do Instituto de Física, quando eu falei para ela sobre umas coisas superprofundas sobre Física Quântica com o Budismo, umas percepções assim. Ela disse: “Quem entra por aí, não volta.” (risos). Aquilo foi profético. Não me arrependo até

hoje (risos). É muito interessante isso. Era uma professora argentina, uma professora muito interessante, muito inteligente, esperta. Aí, o que que aquilo me dava? Eu tinha uma sensação de, não era propriamente paixão, vertigem. Aquilo era realmente interessante. Eu achava que eu não deveria seguir qualquer referencial, faixa 2, achava que aquele referencial faixa 3 era superinteressante, e não importava a consequência que aquilo pudesse ter, eu ia seguir por ali. Esse é bem o comportamento de faixa 4. Tem uma sensação e vai por ali mesmo. Às vezes, dá certo (risos) e, às vezes, não dá. Eu acho sempre muito bom a gente avaliar isso. Avaliar as coisas a partir de um referencial interno que estamos fazendo aqui mesmo. Então, aqui eu estou descrevendo.

Esse é o processo do bloco 0 e bloco 1 a partir dessas várias faixas. Então quando a gente vai indo, vai olhando e em cada uma dessas etapas, existe um tipo de ensinamento que pode ser utilizado. Não só um tipo, mas uma variedade de ensinamentos que pode ser utilizada.

Então, quando a pessoa já está no bloco 1, no bloco 2, então as coisas vão se afunilando um pouco, sempre.

## **As 3 Faixas do Bloco 2**

Sempre quando a pessoa está no bloco 2, ela já não está mais em faixa 1. Não tem mais bloco 2 com faixa 1, porque justamente a faixa 1 já foi abandonada. A pessoa que está entrando no bloco 2 não está mais responsiva. Está com a mente mais equilibrada. Ela consegue dirigir a mente. Mas pode ser que a pessoa esteja numa faixa 2, ou seja, ela vai fazer um treinamento por etapas, estruturado. É muito comum isso. Vamos ouvir destas pessoas que tem conexão com a faixa 2: “Nós vamos encontrar os ensinamentos estruturados.” Primeiro, você treina isso, começa a treinar assim por um tempo e, depois você melhorará e, faz uma outra coisa e depois faz uma outra coisa e vai indo. Então, essa coisa estruturada, por etapas, é a faixa 2. A gente pode estar treinando a mente através de um processo estruturado.

Mas, pode ser que a gente tenha uma vertigem, um olho que abra, que é o olho de faixa 3. A gente olha para dentro e começa a saltar etapas. Em vez da gente fazer aquilo tudo de forma estruturada, a gente tem uma sensação: “eu estou treinando a minha mente mas, ao mesmo tempo, minha visão vai se abrindo e eu vou olhando e vendo coisas rapidamente a distância.” Aí, eu vou vendo. Então, isso é uma coisa que pode acontecer conosco também. E, a gente avança. Tem ensinamentos para isso. Tem ensinamentos que nos fazem saltar etapas. Os ensinamentos do Prajnaparamita. Depois de fazer o Prajnaparamita com oito pontos, localizando as bolhas, etc., em direção a Natureza Vajra, a visão da mandala Vajra. Nós estamos pulando etapas, pulando assim muito rápido. Porque a gente não está trazendo um

tratamento de aptidão passo a passo. Nós estamos removendo obstáculos da visão. A gente vê mais adiante, a gente remove outros obstáculos e vê mais adiante. A gente anda super rápido. Então, isso é uma combinação de faixa 3 com bloco 2. Estamos treinando a mente com a sabedoria interna. Nós não estamos treinando a mente através de procedimentos paulatinos graduais.

Estamos tentando rasgar os obstáculos e olhar através. É como, por exemplo, eu tenho uma tela na minha frente que impede a minha visão. Eu posso calcular o peso da tela e calcular o quanto que eu faço, como é que eu vou cortá-la e, vou cortando pedaço por pedaço, e vou indo.

Mas, talvez eu não faça isso, talvez eu faça um furo na tela e dou uma espiada e vejo aquilo lá grande do lado de lá. Aí, eu já me transfiro para a aquela realidade que eu já vi através do furo. Nós vamos rápido. Isso corresponde a faixa 3.

Se eu tiver a faixa 4 para treinar o bloco 2, eu tenho no mínimo uma energia estável. Tenho um sentido de propósito. Eu vou seguindo.

## **As 2 Faixas do Bloco 3 e 4**

Se nós estamos no bloco 3, a gente não tem mais a faixa 1 e nós não temos mais a faixa 2. Nós temos agora o repouso sobre a visão. Nós temos a faixa 3 dentro do bloco 4 é o que nós estamos treinando. Então a gente tem a visão interna, justamente esta visão que nós estamos estabilizando. E, ela propicia as mandalas. Nós estamos treinando a estabilização da visão das mandalas. Não tem mais nada gradual do tipo “vou fazer uma coisa e depois outra”. Eu vou fazendo aquilo direto. Se a pessoa tem a oportunidade de treinar isso tudo, já purificou também faixa 4. Então, a faixa 4 brota como uma motivação Bodichita. Então, ela não precisa explicar porque ela tem compaixão pelos seres. Ou talvez não conseguisse explicar. Mamãe é assim: “Tenho compaixão pelos seres.” Meu filho, por que você não pensa em você? Você está pensando nos seres? Pense em quantos seres estão aí pensando em você. Ninguém. Se você só pensa nos seres, quem vai pensar em você? Meu filho, calma! A mamãe vai morrer (risos). Alguém tem que pensar em você. Você mesmo. A gente tem que ter um pouco de bom senso. Então, surge isso. Eu queria dizer, já que está sendo gravado, que eu gosto muito das mães (risos). Então, esse é um ponto que eu estou usando as mães, nesse sentido de bom senso, mas é o senso do mundo, não é? Enfim, alguém tem que ter bom senso. Mas, quando a pessoa está operando em faixa 3, faixa 4 dentro do bloco 3, bom senso acabou faz muito tempo (risos).

A pessoa já opera, ela não tem mais a sensação de pés na terra e a mente no céu. Ela tem os pés no céu e a mente na terra. Ou seja, a terra dela agora é o céu. Vocês entendem? Não entendem. Ou seja, o aspecto transcendente é a firmeza dela, o aspecto terra. E a mente dela está na terra, mas não a força dela. A força dela está no céu. Ela tem a mente na terra para ajudar os seres. Os mestres estão com os pés no céu. Ou seja, lá é a terra deles. O céu é o lugar de firmeza deles e a mente deles opera dentro da terra, mas ela não está fixada na terra. Ela esvoaça pela terra, mas ela não é dali. É como o Buda vai dizer: “Manifestei um corpo de sonho para benefício de seres de sonho imersos em sofrimento de sonho.” Então, é isso. Uma mente de sonho, um ser de sonho manifesto em benefício de seres de sonho imersos em sofrimento de sonho. Eu não vim e eu não vou. A firmeza dele não está neste mundo aqui. Aí quem vai dizer isso é Jesus Cristo, não é? Esse não é o meu mundo. Então, esse é um ponto superinteressante.

Quando a pessoa está lá no bloco 3, ela tem a faixa 3 e faixa 4. Faixa 4, ela tem essa clareza. Tem clareza soberana, que a estabilidade dela está no céu. O céu não significa o espaço, não. É o aspecto sutil da realidade. Aliás, no aspecto grosseiro da realidade, não tem segurança nenhuma, porque tem a impermanência, insatisfatoriedade, o sofrimento. Não tem firmeza nenhuma. A pessoa encontrou nessa dimensão ampla a sua superação da morte. Ela viu claramente esse processo. Ela entendeu como a sua natureza opera além de vida e morte. Aquilo está claro. Não é uma ideia. Aquilo está claro. A pessoa viu isso. Isso corresponde ao bloco 3. A pessoa está estabilizando as qualidades, as visões de mandala e faixa 4.

E aí, quando conclui o bloco 3, a pessoa purificou totalmente os processos sobre como ajudar as pessoas nos diferentes blocos e diferentes situações. Ela se levanta e vai trazer benefício aos seres. Ela se move sem propósito, sem a sensação que ela ganha ou perde.

Ela está totalmente fora de faixa 2. Ela não tem nada que ela pense agora: “Estou andando pelo mundo. Vou obter algumas vantagens, estruturar certas coisa. Se move leve pelo mundo e traz benefícios aos seres.

### **Visão geral dos blocos**

Quando a gente diz *UAU! Eu tenho perdido tempo desde sempre. Agora eu não quero mais perder tempo. Agora eu vou focar. Entendi! Eu não devo ficar operando a mente desse modo. Eu vou operar de um outro modo.* Estamos entrando em bloco 1, a gente está começando a entender a partir da Natureza Livre e não da natureza condicionada. A gente começa a ter um vislumbre disso. A gente pensa: Eu tenho que praticar. Eu tenho que praticar. Eu descobri que eu tenho esse ponto lúcido, mas eu o perco. A gente sente: eu vou praticar; a gente sente

realmente que precisa praticar. Uma coisa simples, não é? Se eu ficar sem essa capacidade de olhar com lucidez, eu não vou a lugar nenhum. Eu vou sempre ficar oscilando dentro disso.

Então, a pessoa amadureceu e está no bloco 1. Depois ela vai entrando no bloco 2. De modo geral, nessa transição, a gente não tem um tempo para que isso ocorra. Aqui no CEBB, especialmente, eu não coloco tempo para isso. Olhando de modo mais amplo, eu vou dando todos os ensinamentos abertos. Não vou dividindo por blocos. Por quê? Porque quem divide por blocos são as pessoas. Já está tudo dividido. Não tem problema. O que acontece: eu vou dando os ensinamentos, se a pessoa está no bloco 0, aquilo serve para ela acordar; se ela está no bloco 1, serve para acelerar; se ela está no bloco 2, serve como treinamento; se está no bloco 3, serve para estabilizar as visões; e se está no bloco 4, apoia a pessoa a andar. O mesmo conjunto de palavras! Mas como as pessoas estão nos diferentes lugares, elas usam os ensinamentos dentro das perspectivas onde elas estão: se elas estão no bloco -1, as pessoas vão falar mal; mas faz parte! Nesse caso, é melhor que elas não sejam obrigadas a nada. Que elas não façam nenhum contrato de coisa nenhuma. A hora que quiserem levantar e sair, perfeito!

Esse mecanismo aberto, livre, permite que elas voltem também. Se as pessoas estão presas e saem, elas ficam com uma impossibilidade de retornar. Então, eu não prendo ninguém. Não tenho compromisso. Não anoto nem o nome, para não ter assim: no passado você veio e agora está voltando? Não sei se eu quero você. Alguma coisa assim, não é? Não tem nenhuma exigência. Nada é um processo unilateral.

Até mesmo quando eu estou descrevendo isso, eu estou descrevendo o bloco 4, não é? Como ajudar as pessoas a andar no mundo? Do jeito totalmente aberto. Agora, vocês imaginem: O Buda chegou na aldeia. Ele diz: Do lado de cá, os que pertencem ao budismo; do lado de lá, os perdidos. Eu vou falar para esses aqui. Vocês têm feito prática? Não tem feito prática. Então, vocês para lá e os que estão fazendo prática para cá. É assim! Agora vocês vão assinar a ficha de inscrição do budismo e vão contribuir mensalmente. Ananda anota aí o nome deles. Não é, né? Nunca foi assim, não é? Agora vocês imaginem: Jesus Cristo chegando nos lugares. Bom aqui eu tenho 12, os bons. Os outros, médios. Sendo pecador, bem-vindo. Não dá, né?!

Ele foi dar os ensinamentos abertos, universais. É assim! Não tem contrapartida, no sentido de que o outro para ouvir tem que fazer alguma coisa. Está aberto! Até mesmo porque assim funciona. As pessoas vão ouvindo dentro do seu contexto. Não criam nenhum obstáculo e aquilo funciona. Eu acho mais milagroso a gente operar sem uma preocupação com organização. No sentido que a organização tem que sustentar economicamente.

Eu acho ainda mais maravilhoso que tem os ensinamentos transmitidos à distância. A Stela está me dizendo que tem gente que se organizou e arrumou uma folguinha para fazer os retiros em casa. Isso é maravilhoso! O Airton mandou um email para mim dizendo que está assistindo lá de Dharamsala. Muito interessante.

Então, eu acho que esse processo de deixar super aberto muito positivo. Aquilo vem vindo e, quando a pessoa vai avançando na sua prática, de repente, o foco surge e a pessoa acelera. Então, a pessoa entrou no bloco 2, o bloco de treinamento, não é?

Não é assim: os bons entraram no bloco 2, os outros, oh, oh! Não é assim. Todos tem a Natureza Primordial, a Natureza de Buda. Eles estão todos andando, não é? A pessoa vai progredindo conforme seu processo. Ela vai andando. A dificuldade da pessoa avançar é uma dificuldade de conjunto, dificuldade de ensinamento junto com a da pessoa. Porque o ensinamento não estando bem ajustado, a pessoa avança menos, não é? A gente não sabe bem onde é a origem do problema. Se a origem do problema é o método que não está funcionando bem ou a própria pessoa que tem obstáculos. Então é junto. A gente vai resolvendo isso desse modo, não é?

Nos ensinamentos tradicionais de Patrul Rinpoche, “Palavras do Meu Professor Perfeito”, ele vai regulando e explicando isso, como o médico e o paciente. O médico tem que gerar os meios hábeis e o paciente vai ajudar o médico a gerar os meios hábeis porque ele vai dar o retorno. Os meios hábeis vão mudando. É semelhante à situação dos vírus e bactérias que vão criando resistência. Tem várias recomendações ligadas à moralidade para evitar resistência dos vírus e bactérias cármicas. Esse processo é bem interessante.

No Budismo, eles localizaram isso. Então, quando a gente está tratando vírus e bactérias num hospital, os médicos dizem: “Você tem que usar o antibiótico no mínimo uma semana, dez dias. Você não deve interromper o tratamento antes daquilo vencer.” Conosco é uma coisa bem parecida. Quando nós vamos fazer a prática, é melhor fazer a prática e atingir a realização daquilo. Se você fizer um pouco de prática e depois retornar ao mundo samsárico, aquela prática perde um pouco o poder. Se você retornar àquela prática, ela já não tem mais a força que tinha no início. Se você abandonar de novo, quando você retornar aquilo, você diz: “Acho que não vou pegar isso. Isso não está funcionando direito.” E a pessoa pega aquilo e diz que não funciona. Então, vai surgindo uma resistência interna. Aí, o ensinamento tem que mudar. Aquilo volta lá, tem um princípio do Buda lá. O Buda mói aquilo tudo, bota outros componentes, prensa os comprimidos e manda de volta. Aí, as pessoas dizem: “Ah, esse ensinamento é super bom.” É a mesma coisa, não é? Aquilo vai funcionando. E a pessoa: “É mas agora é



sexta-feira. Eu vou para ...” Diz: “Olha, este remédio não pode tomar junto com álcool. Senão... (passa a mão na altura do pescoço!) dá problema.

Aí, por exemplo, no quarto é bom não colocar imagens. Porque no quarto, de vez em quando, as pessoas namoram, vamos supor assim. Aí, essa coisa de namoro, dentro de nossa mente, a maior parte de nós associa isso a problemas. De modo geral, a gente não tem lucidez. Não sei se vocês já perceberam. Aí, quando o namoro começa a andar, a pessoa esquece totalmente do Buda. Aí, a pessoa tem ideias fixas em certa direção. Melhor que o Buda não presencie isso. (risos) Se você for namorar, pelo menos tape a imagem do Buda. Dissolva o altar. Tape aquilo tudo. Se você chegar na casa de um budista e as imagens e o altar já estiverem tapados, é um lugar perigoso (risos). Sabe lá que ideias os praticantes têm. (risos)

Por exemplo, se a gente olha as imagens dentro de uma ação que nos consideramos não-virtuosa e nós estamos arrastados por componentes cármicos, a gente olha para as imagens, as imagens não tem poder nenhum. Se as imagens tiverem poder, o namoro afunda. A gente olhou para o buda e ó meu bem, tive uma outra ideia. Vamos praticar meditação. Ah, tá! (risos) aí, melhor tapar aquilo tudo. Isso é um nível de moralidade. É interessante observar isso. Isso é para não enfraquecer o ensinamento, porque a gente faz votos de praticar de um certo jeito. É melhor praticar aquilo e ir até o fim. Praticar aquilo e obedecer os votos. Se a gente não obedecer os votos, o ensinamento fica um pouco obscurecido pela obtusidade mental, pelo cansaço, pelo desinteresse. É melhor fazer aquilo exato. Naturalmente, se a gente fizer muito exato, a gente vai trombar com pessoas. Aquilo é super bonito. A gente faz um voto. Aí no primeiro dia começam a acontecer os problemas e a gente tem que romper o voto para socorrer pessoas. Para cuidar de um filho que adoeceu. Para fazer alguma coisa assim. Eu acho super bonito isso. Mas quando acontecer isso, vocês refaçam os votos. “Não, eu não vou enfraquecer. Vou manter o propósito. No que aquilo funciona de novo, eu sigo. A gente vai mantendo essa moralidade. A moralidade ajuda um bocado, pessoal, é uma capacidade de manter o foco, manter a visão. Isso ajuda um bocado. A gente não pode chegar, por exemplo, para o bloco -1 e falar em moralidade. Não pode. A pessoa não tem essa capacidade. A pessoa está numa outra direção. Então, quando nós estamos tratando de bloco -1, nós temos uma paciência infinita. Esse é o primeiro ponto. No bloco 0, não tem como falar em moralidade, sobre manter o foco, o propósito. Não tem como falar. No bloco 1, a pessoa começa a entender isso. Se a pessoa entrar no bloco 2, essa conversa faz sentido, que é onde nós estamos entrando hoje. Por isso, eu estou palmilhando isso, comparando esses vários blocos para a gente entender essas abordagens. Então, faz sentido porque a gente descobriu que a prática é importante. Descobriu o efeito da prática. Descobriu as implicações de quando a gente não faz

a prática. Então, a gente torna isso um ponto importante. Vocês vão ver vários ensinamentos. Eles têm como que um voto. Termina o voto e ele diz “selo, selo, selo”. Em espanhol, selo não é uma coisa boa. Selo é do verbo selar, que é um voto. Ou seja, não perder o ensinamento. Vocês olhem: eu mesmo faço isso. Eu não falo muito sobre isso, mas eu vejo. As pessoas precisam de outras coisas, constantemente de outras coisas. Elas têm que ouvir o Dharma de outro jeito. Se conta de um jeito aquilo se esgota. Aí, tem que contar de novo de outro jeito. Outro jeito. Outro jeito. Se não contar de outro jeito: “Ah, eu já ouvi e não funciona muito.” Tem que ouvir de outro jeito. Felizmente tem muitos mestres diferentes que trouxeram muitos ensinamentos diferentes. Eu fico com dó. A gente começa a estudar os ensinamentos de Guru Rinpoche no Pico do Junípero. Super profundo aquilo. Se eu der três vezes um daqueles capítulos: “Ah, isso eu já sei.” Pode ser que a pessoa já saiba, mas não praticou nada daquilo. Aí, aquilo desgastou para as pessoas que estão nos blocos 0 e 1. Aquilo desgastou. A pessoa vai precisar ouvir outra coisa. Essa é uma razão pela qual os ensinamentos tradicionais, de modo geral, se mantêm como secretos, dados por blocos, ou seja, não se descortina aquilo para não perder o efeito. Não se dá antibiótico, em geral, assim. Por quê? Porque se a pessoa não sabe tomar direito, não adianta dar o remédio. Mas, ainda assim, nos tempos de degenerescência, vamos supor que a gente esteja vivendo isso. Nos tempos de degenerescência, os ensinamentos são oferecidos desse modo, porque a gente também não sabe se vai surgir a oportunidade de dar isso depois. Então, os ensinamentos são oferecidos. As pessoas não estão fazendo uma coisa de forma estruturada. As pessoas estão caóticas. Isso pertence aos processos dos tempos de degenerescência. Então, surge esta situação. Aí, vários mestres têm essa visão. Eu vi vários justificando isso assim. Oferecer os ensinamentos, apresentar aquilo. Eu vejo que isso é útil porque a pessoa vendo a vastidão daquilo, mesmo que ela esteja no bloco 0, ela acorda mais fácil com a bênção dos mestres.

### **Os blocos no CEBB**

Aqui no CEBB, as aldeias são ótimas para os blocos 0 e 1. Eventualmente, bloco -1 também. Não muitos, né? Alguns. Aquilo balança, né? (risos).

O bloco 0 são as pessoas ligadas à uma normalidade. Muito bom vir aqui. As crianças nascem, têm escola, têm refeitório, têm árvore. Super bom. Perto da cidade. Pode trabalhar aqui, pode trabalhar ali. Parece que tudo bem. Tudo bem por quê? Porque Maharaja está lá, dando o tom dele. Então, a gente vai indo e as coisas trombam aqui, trombam ali. Quando trombam aqui, tem sempre alguém que cochicha: “Ah, porque o Buda falou isso. O Buda falou aquilo. Isso talvez faça sentido. Aí, de repente, a pessoa está no bloco 1. Começa a analisar as coisas pelo

Darma. Resolve fazer um pouco de meditação. Ouvir um pouco de estudos, participar daquilo. Começa a andar. A pessoa está livre. Não tem nenhum compromisso. Ela vai andando. Daqui a pouco, ela está no bloco 2. Eu vou fazer retiro. Vou ouvir somente o que é realmente importante. O rosto da pessoa muda. Tudo começa a mudar. O jeito de caminhar. O jeito de fazer as coisas. Tudo começa a mudar. Aquilo vai indo naturalmente. Vai andando. Isso não é uma teoria. Isso é o que tem acontecido. Eu gosto de ver isso.

## QUATRO FAIXAS

Em nenhuma das 4 faixas nós seguimos o aspecto racional. é sempre um processo de energia.

### Faixa 1

As pessoas dão solidez à experiência que surge na mente, tudo parece separativo. Como as crianças olhando os ovos de Páscoa: simplesmente os olhos brilham e elas segue e comem. A pessoa sente que a experiência de liberdade é seguir o impulso. A prisão está internalizada. O que é prisão ganha a aparência de liberdade. Existe uma inteligência automatizada nos seres. Olhamos certa coisa e sabemos o que fazer. O que impulsiona a nossa mente é a energia que acompanha o aspecto cognitivo e não o aspecto cognitivo em si. Nós vemos as coisas como separadas da nossa mente e queremos nos afastar ou aproximar.

Nós acumulamos ações intencionais que dão uma sensação de segurança. Nós sabemos obter os resultados (eu sei me mover, bava, nascimento) Vamos usar essas habilidades pra se mover no mundo, 11 elo, vamos ter irritações, porque não vamos conseguir sempre.

Instintos. Inteligência condicionada/automatizada.

Responsividade

Sensação de que precisamos de condicionamento positivo

### Faixa 2 .

Elas tem visão estratégica.

Não se movem apenas pelo impulso, observam em que direção o impulso leva. Chapeuzinho vermelho tinha uma missão em faixa 2 e a mamãe tem medo que ela se desvie por faixa 1. Quem tem visão estratégica anda muito melhor. Alguns animais têm e por isso fazem ninhos. As abelhas têm um mecanismo de faixa 2, elas não perdem tempo e são capazes de fazer coisas complexas.

Dentro do samsara, trabalhar com faixa 2 é super frustrante. As coisas não vão obedecer.

Se desgastar significa esperança e medo. Esperamos que as coisas aconteçam do jeito que queremos. Nossa capacidade de ação no mundo cai.

## Faixa 3

Quando as pessoas são capazes de entender o que se passa na mente do outro que é DIFERENTE do que brota na minha, na do outro, etc.

Olho de faixa 3: se dá conta que dá pra saltar etapas. A pessoa olha a distancia, rapidamente.

Ensinaamentos que nos fazem saltar etapas, porque não é um treinamento de aptidão, apenas removemos os obstáculos e vemos mais adiante. Isso é faixa 3 em bloco 2. Processo analítico.

Rasgamos os obstáculos e olhamos através. Lucidez acompanhada de energia.

## Faixa 4

Surge uma motivação sem explicação.

Nível de intuição interna que não conseguimos explicar. A pessoa pode ter síndrome de pânico, ou até depressão por faixa 4. Aquilo passa a ser uma coisa importante, ela não consegue deixar aquilo de lado.

Melhor aspecto de faixa 4: a pessoa tem confiança no guru, ela sabe que em algum lugar tem algumas pessoas que estão entendendo o que está acontecendo e a pessoa espera avançar por ali, gerar compaixão e avançar.

Pior aspecto: vozes internas.

---

## Exemplos

Em cada bloco, pessoas em diferentes faixas:

B-1 x F1 (briga de bar)

B-1 x F2 (guerra; crime organizado)

B-1 x F3 (publicidade de produtos danosos)

B-1 x F4 (Gengis Khan, visões messiânicas, Hitler)

B0 x F1 (compulsiva com cartão de crédito ou comida; crianças)

B0 x F2 (mãe que aconselha filho a ter emprego, casa, fazer concurso, etc.)

B0 x F3 (filósofos, artistas, psicólogos, escritores)

B0 x F4 (intuição)

BLOCOS 1 e 2: a pessoa abandonou faixa 1 em algum nível, pois não é mais totalmente responsiva

B2 x F2 (treinamento da mente por processo estruturado, etapas)

B2 x F3 (treinamento com base na sabedoria interna)

B2 x F4 (energia estável, propósito)

BLOCO 3: abandonou faixa 1 e 2

B3 x F3 (treinamento para estabilizar a visão das mandalas)

B3 x F4 (pés no céu, mente na terra)

**10 Bhumis** Os dez fundamentos do bodhisattva são agrupados nos três caminhos subsequentes:

1. Bhumi 1: O caminho da visão
2. Bhumi 2-7: O caminho da meditação
3. Bhumi 8-10: O caminho de não mais aprendizagem

*\* Os textos selecionados para esse material são transcrições de ensinamentos do Lama durante o retiro de inverno de 2014, especialmente da palestra de abertura do retiro.*