





*Este é um material transcrito a partir de ensinamentos orais de Lama Padma Samten. Ele é usado exclusivamente para apoiar os estudos e práticas dentro da sanga, pedimos não reproduzir em outros sites. O material está em constante revisão e melhoria; quaisquer erros encontrados são devidos às limitações das pessoas envolvidas na transcrição e na edição, e serão corrigidos assim que possível.*

*Caso tenha contribuições para melhorar esta transcrição, entre em contato pelo email [repositorio.transcricoes@gmail.com](mailto:repositorio.transcricoes@gmail.com).*

---

## **Tesouros do Pico do Junípero**

### **Comentado por Lama Padma Samten**

---

Esses Ensinamentos foram oferecidos no Templo Caminho do Meio, no retiro da Iluminação do Buda, nos dias 06 (<https://youtu.be/qse79dWd3gQ>) e 07 (<https://youtu.be/kBtcRCqFTc0>) do mês de dezembro no ano de 2015

---



## **Tesouros do Pico do Junípero**

### **Ensinamentos de Guru Riponche para Yeshe Tsogyal sobre os Cinco Bardos**

Eu considero esse texto de uma importância enorme, mas de qualquer modo como qualquer coisa que tenha muito valor a gente para poder aproveitar deve ter algum pré requisito, alguma circunstancia que sem o quê a gente não consegue aproveitar.

A compreensão desse texto necessita de alguma habilidade em Shamata, alguma compreensão do Prajnaparamita e se possível a compreensão dos Seis Selos, aí aquilo anda mais ou menos. Por outro lado, esse não é um texto filosófico que trate de alguma verdade, esse texto é um roteiro de meditação, então se não aproveitar como roteiro de meditação ele não é muito útil, porque não é alguma coisa que ele está me explicando para eu entender outras coisas, é um texto que eu pratico ou não pratico, então é isso, por exemplo eu posso ganhar uma receita de bolo mas eu não consigo comer a receita, se eu não fizer o bolo a receita eu guardo, a receita de bolo é bom pra alguém que tem farinha, óleo, as coisas que são necessárias para fazer o bolo e que tenha disposição para fazer o bolo, caso contrario é um pouco inútil. Então eu em um certo sentido quase relutaria a oferecer o texto porque eu não sei se vocês vão praticar, aí aquilo fica um pouco inútil, como se a gente estivesse desgastando um ensinamento, parece que a gente tem aquilo mas se a gente não experimenta, aquilo é inútil.

Lembrem disso: a receita de bolo não é o bolo!

## **INTRODUÇÃO**

Esse texto começa assim:

**Namo Guru**, então homenagem ao Guru, isso é super importante, nós estamos aqui tratando de Guru Yoga, estamos tratando da mente do Guru, como essa mente funciona, o Guru está dando a transmissão da mente dele. Aqui são as palavras de Yeshe Tsogyal dentro desse texto chamado Tesouros do Pico do Junípero.

**O grande mestre conhecido como Nascido do Lótus não nasceu de um útero, mas brotou de uma flor de lótus.** isso é um ponto interessante porque isso é uma coisa metafórica, então nascido no lótus, ele não vem das condições, ele não vem da materialidade, ele vem desse processo do encontro entre o sofrimento e a ignorância onde brota o lótus e os meios hábeis, a mente surge operando desse modo. Todos nós podemos nascer no lótus!

**Livre dos terrores da morte e da transmigração ele havia cortado o fluxo de nascimento e de morte,** ou seja livre dos terrores da morte e da transmigração significa estar livre das aflições do samsara, essa mente já havia cortado o fluxo de nascimentos e mortes, de esvoaçar de um galho para o outro, ele tinha interrompido esse processo, ele não está olhando outro galho como solução seja do que for, isso já parou!

**Sua realização era igual ao do glorioso samanthabadra**, ou seja, ele reconhecia todas as manifestações como manifestações da mente primordial.

**Namo Guru**, homenagem a esse Guru, homenagem a essa mente!

Essa linguagem vem de uma abordagem grosseira, mas essa linguagem não é muito boa, por exemplo como é que vai nascer do lótus? aquele cabinho do lótus não aguenta um bebê gordinho em cima daquilo, esse aspecto grosseiro fica meio estranho, então quando a gente está trazendo um aspecto sutil para a perspectiva grosseira aquilo não dá muito certo.

**Foi esse mestre que Lady Tsogyal, princesa de Karchen, seguiu e serviu como atendente.**

**Certa vez enquanto se encontravam no pico do Junípero de pérolas de cristal, ela perguntou ao mestre: Grande mestre os seres sencientes são apanhados pelos quatro grandes rios, de nascimento, velhice, doença e morte**, no Zen se diz quatro montanhas, quando quatro montanhas desabam sobre você o que você faz? aqui também traz o aspecto grosseiro, imaginem quatro montanhas caindo sobre você, o que você faz? Aqui ele vai falar sobre os quatro grandes rios, ou seja todos os seres são arrastados, o rio tem uma força própria, não tem uma força de interromper nascimento, nem velhice, nem doença, nem morte, aquilo vem vindo, apanhados pelo nascimento, velhice, doença e morte, nós estamos presos no samsara, todos nós estamos sendo arrastados, às vezes estamos sendo arrastados pelo rio da vida, depois vamos ser arrastados pelo rio da morte, somos arrastados pelo rio do nascimento, de tanto em tanto somos arrastados pelo rio da doença, naturalmente estamos sendo arrastados pelo rio da velhice. Por que somos arrastados por isso? Porque falhamos em cruzar os estados de bardos, quando olhamos os estados de bardo, o bardo já nos arrasta como rios.

**Grande mestre os seres sencientes são apanhados pelos quatro grandes rios de nascimento, velhice, doença e morte por falharem em cruzar os estados de bardo. Quantos tipos de estados de bardos existem?**

**O mestre deu essa instrução: Tsogyal, o seres sencientes dos três reinos do samsara não atravessaram os estados do bardo**, isso é um ponto interessante, os estados do bardo e como cruzar, o PrajnaParamita nos leva para a outra margem, nos leva para além dos estados do bardo, isso é super importante! Eu acho espantoso que na nossa cultura a gente não tenha isso, nem mencionado, nada! A nossa cultura é totalmente opaca para qualquer coisa desse tipo.

**Tsogyal, o seres sencientes dos três reinos do samsara não atravessaram os estados do bardo portanto eles renascem e giram pelos três reinos. durante os cinco estados de bardo você deveria:**

**Reconhecer a esfera absoluta do bardo dessa vida, como uma criança perdida reencontrando sua mãe.**

O texto todo segue com comentários que vão se ampliando, vão sendo percorridos item a item de uma forma ampliada, aqui ele vai trazer essas cinco visões, mas elas são curtas então Yeshe Tsogyal faz perguntas dentro das cinco visões para tornar isso cada vez mais claro, ela pergunta dentro das explicações e isso vai ficando claro.

Reconhecer a esfera absoluta. A esfera absoluta é o estado e a condição natural da mente não fabricada. Deveria reconhecer a esfera absoluta durante o bardo dessa vida, como uma criança perdida reencontrando sua mãe. Por exemplo, a mente se atrapalhou, entrou em bolhas mas ela está junto da mãe, a bolha está dentro do espaço ilimitado, não há como sustentar a bolha senão a partir da natureza primordial, do estado natural, da condição natural da nossa mente, não tem como sustentar a bolha, então a gente pode dizer: Onde estou? Porque a gente começa a viver a partir de uma sensação, de uma identidade fluindo dentro de um ambiente que é a própria bolha, aí a gente tenta uma saída para aquilo e não encontramos, porque dentro do ambiente da bolha não tem saída, mais ou menos como dentro de um filme, nós não vamos encontrar saída, a não ser o script do filme. Aqui ele diz, reconhecer a esfera absoluta, porque se eu reconheço a esfera absoluta eu estou livre da bolha e isso é reencontrar a mãe, eu estava perdido aí encontro ela, ela estava ali, estava do lado. Isso é durante o bardo da vida.

Se a pessoa estiver fazendo pratica, no bardo do samadhi o que a pessoa a faz? Por exemplo, a pessoa está praticando, se ela não tem lucidez é que tem coisas que não estão claras, senão ela teria lucidez, então durante o bardo da meditação a pessoa está esclarecendo o que não estiver claro, como uma garota vaidosa olhando para o espelho, ou seja a garota vaidosa está olhando as qualidades e nós estamos em silêncio, dentro da natureza livre da mente, observando as coisas que nos obstaculizam como manifestação dessa natureza primordial, essa é a esfera absoluta como ele chama, mas aquilo já é nosso, como uma garota se olhando no espelho, ela esta vendo coisas que são dela, então aqui nós também estamos olhando e vendo características que são manifestações da esfera absoluta.

Durante o bardo do sonho o que se faz, se conecta às tendências habituais, que são os carmas, as estruturas de respostas automatizadas, os hábitos, aqui ele não esta falando de carma, esta falando de hábito, então durante o bardo do sonho como aparecem as imagens todas? elas aparecem como expressões das tendências habituais, das conexões cármicas, então durante o bardo dos sonhos nós olhamos isso como as bolhas, as múltiplas manifestações como alguém que durante o bardo do samadhi, durante a prática do bardo do samadhi reconhece sua natureza em diferentes manifestações que surgem como as aparências dos sonhos, mas as aparências dos sonhos são as tendências habituais, são as estruturas cármicas que surgem pictoricamente, eu faço isso como o fluxo de um rio, isso significa que eu faço isso continuamente, em todas as aparências que surgirem eu vou

olhando assim, a gente acaba compreendo que tanto faz eu estar acordado ou no estado de sonho a prática é a mesma, o estado acordado e o estado de sonho são semelhantes porque eu tenho as tendências habituais surgindo na forma das aparências, eu vou fazendo isso como o fluxo de um rio, incessantemente.

Durante a experiência do bardo do nascimento e morte nós temos uma perda da clareza, então repentinamente nos reconectamos, a gente se dá conta do que está acontecendo e retoma o samadhi e a lucidez.

Durante o bardo do vir a ser quando a pessoa está se preparando para ressurgir de modo condicionado no mundo, a pessoa repentinamente se dá conta do que esta acontecendo e atinge a liberação nessa transição, ela não renasce na forma comum, ela renasce na forma lucida, isso é como acender a lâmpada em um quarto escuro.

**A não ser que você atravesse esses cinco bardos, não terá a chance de cortar a raiz do samsara**, porque naturalmente o samsara é a sucessão dos bardos e dos estados condicionados, do surgimento dessas aparências, por exemplo, ouvindo as instruções, meditando e praticando no bardo do samadhi aquilo pode ficar claro, se isso está claro nós tínhamos que treinar nos cinco bardos, seis bardos, quatro bardos, a gente deveria treinar em diferentes circunstâncias para ver se a gente consegue manter essa lucidez diante das aparências porque elas não são apenas as aparências que surgem no bardo da vida, mas são aparências que surgem em diferentes circunstâncias.

## **BARDO DA VIDA**

**Lady Tsogyal perguntou ao mestre: durante o bardo dessa vida como é alcançada a certeza no reconhecimento da esfera absoluta que é como uma criança perdida que reencontra sua mãe?**

**O mestre respondeu: reconhecer a esfera absoluta durante o bardo dessa vida é como uma criança perdida que reencontra sua própria mãe e a reconhece como sendo sua mãe. Da mesma forma reconheça sua própria natureza como sendo dharmakaya.** Aqui dentro da prática como estamos fazendo, esse aspecto está incessantemente presente e que manifesta todas as aparências, isso é dharmakaya, é isso que estamos olhando, Então a gente começa exatamente assim, a gente vai fazer Shamata, depois metabhavana para remover os obstáculos, para poder ir adiante, depois PrajnaParamita para romper as aparências, desabar a caverna das aparências, vamos reconhecer coemergência, neste ponto reconhecemos que as aparências todas tem uma sustentação através de uma atividade luminosa da mente, nós nos damos conta que isso é a essência da aparência, pouco adiante a gente vê que essa luminosidade esta sendo manifestada sem esforço e isso é a ação do aspecto secreto, ela está incessantemente manifestando o aspecto último e sustentando a aparência sem que a gente faça nenhum tipo de esforço, aquilo está ali, então nós localizamos dharmakaya, se não tivesse essa

ação luminosa e que sustenta sem esforço, nós não teríamos as aparências como elas surgem, a aparência como surge manifesta isso, então eu estou localizando as aparências mas no meio das aparências eu estou vendo essa natureza incessantemente presente, então ele diz: **da mesma forma reconheça sua própria natureza como sendo dharmakaya e você reencontra sua mãe.**

**Existem três métodos para você alcançar essa certeza:**

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

Se nós vamos em direção à prática de Shamata, depois entramos na prática do PrajnaParamita, depois na prática dos seis selos, os oito pontos do PrajnaParamita e enquanto contemplamos as bolhas como vacuidade e vamos trocando de uma bolha para a outra e vendo a vacuidade daquilo e vendo que dentro de cada bolha aquilo tudo surge, tem energia, tem significado, tem uma historia do passado, uma historia do futuro, tem visões de futuro e passado, tem identidades, tem propósito, tem urgência, tem planejamento e aquilo tudo parece real, aí trocamos de bolha e o planejamento muda, identidade muda, impulso muda, energia muda, aquilo tudo muda, aí troca de bolha e tudo aquilo vira uma outra coisa, aí quando nos damos conta disso, vemos que a bolha é vazia, ela surge pela luminosidade e é sustentada pela luminosidade, esse é um dos pontos, mas a gente só percebe isso quando não estamos dentro daquilo, se estiver dentro, aquilo te arrasta, então nos damos conta que existe essa condição fora da própria bolha, aí olhamos todas as outras bolhas sempre de fora e o resultado dessa prática de meditação é que nós geramos essa capacidade de olhar as bolhas fora das bolhas, transitar por dentro da bolha sem entrar de fato, sem ficar sob o poder da bolha, aí nós descobrimos esse estado natural através de uma essência vazia imutável, tem esse lugar fora da bolha que é chamado de essência vazia imutável, se eu olhar para dentro de mim, muito para dentro de mim eu vou dizer muito dentro de mim não tem as identidades, tem uma essência vazia imutável, não condicionada a partir da qual eu consigo ver a multiplicidade das aparências, esse é um aspecto.

- **Segundo, o estado desperto é como estado manifesto através da experiência pessoa não tendenciosa**

Essa essência vazia imutável se funde com a experiência pessoa não tendenciosa, porque a gente consegue ir para um estado vazio que eu descubro que é imutável a partir do qual eu olho para as coisas, eu também entendo o estado desperto como o estado manifesto através da essência pessoa não tendenciosa, essa essência vazia imutável é a base da essência pessoa não tendenciosa.

- **Terceiro, estabeleça o estado desperto original, como a não dualidade da essência vazio imutável e a essência pessoa não tendenciosa**

Terceiro, estabeleça o estado desperto original, lúcido, livre, capaz de ver as múltiplas coisas entrar, sem entrar e sem ficar sob o efeito de ver, sem ficar dominado, sem ser arrastado, então estabeleça o estado desperto original como a não dualidade da essência



vazio imutável e a essência pessoa não tendenciosa, ou seja a experiência pessoa não tendenciosa e a essência vazio imutável, são inseparáveis e esse estado lúcido nos permite ver que se eu parar totalmente livre, essência vazio imutável e que é o estado não tendencioso que me permite olhar as coisas sem ser arrastado por elas e gerar uma lucidez, quando eu entendo que esse estado, essência vazio imutável se funde com a experiência pessoa não tendenciosa isso é o estado desperto, lúcido, que é a mente de Guru Rinpoche, a mente do Buda, que olha as coisas com clareza e daí gera o Dharma.

**Estabelecer o dharmakaya como o estado natural através da essência vazio imutável possui sete qualidades**, inicialmente a essência vazio imutável não é produzida por causas, ele introduz sete aspectos que são o controle de qualidade, eu estou dizendo que a essência vazio imutável, isso está ok, mas verifique os sete aspectos:

- Primeiro, **essa essência vazio imutável não é produzida por causas**, em seguida, **não perece devido a condições**, ou seja, se tudo subir ou descer, dê um problema, aquilo não afunda, mas **é auto-existente**, não sendo criado por outros, ou seja, não sendo criado por outras coisas a não ser o auto surgimento, **é insubstancial**, ou seja não é composto por outros elementos, por exemplo, o tijolo surge do barro, aqui não, aqui isso surge disso mesmo e é isso mesmo, então é insubstancial, **não sendo uma ocorrência temporal**, ou seja não é uma coisa que surge e com o tempo vai mudando, não é uma ocorrência temporal, sempre igual, **esta além de permanência e nulidade**, ou seja esta além de existência e desaparecimento.

**Já o estado desperto como estado manifesto através da experiência pessoa não tendenciosa possui dois aspectos:**

- **As manifestações externas da delusão e,**
- **As manifestações internas do estado desperto.**

**Como surgem as manifestações externas da delusão? a partir do estado auto conhecedor da mente desperta**, ou seja, a partir da natureza primordial, que aqui ele está chamando de estado auto conhecedor da mente desperta, que é o estado natural não fabricado como o céu, aqui estamos olhando a terra, água, fogo, ar, éter e céu, então esse estado natural não fabricado é como o céu, por exemplo, daqui até a parede tem o espaço, eu chamo isso de espaço porque tem uma presença lúcida mas não tem nenhum tipo de interferência, essa experiência lúcida sem interferência isso é o céu, é o espaço, isso é o estado auto conhecedor da mente desperta, dharmakaya, sem conteúdo mas lúcido, a partir desse estado aparecem as nuvens do desejo intenso e da fixação devido a ignorância, aqui seria a compreensão da origem dependente e dos doze elos, é interessante meditar sobre isso, ver como isso acontece, aqui não precisa pensar no desejo intenso como um objeto, ou fixação devido a ignorância como uma coisa que surge e expressa conceitualmente desse modo, olhem isso de uma forma simples, tão pronto uma aparência surge, uma aparência luminosa surge eu posso utiliza-la como base para produzir outra, isso é como um sonho a noite, a primeira imagem serve de base para surgir outra, isso é a origem dependente que é em si mesma a nuvem de desejo intenso e fixação devido a ignorância, eu posso tirar a noção de desejo e ignorância porque simplesmente eu tenho

alguma coisa que faço surgir outra a partir daquilo, supondo que eu faça um desenho como seis triângulos compondo um hexágono, olhando para esse desenho eu faço surgir um cubo, então tomando por base essa construção mental, por exemplo o hexágono eu faço surgir o cubo e quando eu estou fixado no cubo eu na verdade estou fixado no hexágono que serviu de referencia, estou fixado no rabisco, então essa fixação no rabisco que me permite o surgimento da originação dependente que vai fazer aparecer o cubo, essa fixação no rabisco é a ignorância, porque eu não preciso ficar fixado, mas eu fiquei, não é que eu estou fixado, eu não estou, mas eu estou construindo uma coisa, aquilo é livre, mas aí porque eu estou livre operando a partir daquilo eu vou chamar de fixação, é assim, é fixação, mas não é fixação, aí como estou operando com aquilo e estou ligado naquilo eu vou chamar de desejo intenso, estou defendendo aquilo, então daquele cubo eu transformo em um outro cubo, aí eu estou nesse brinquedo então vem alguém e me chama, eu respondo não, não, agora eu estou brincando aqui, a própria fixação dualística devido a ignorância, ou seja o fato de eu estar fazendo uma coisa, surge com a aparência de desejo, mas aquilo não é assim, não tem essa realidade, mas no sentido grosseiro eu posso descrever como ignorância ou como desejo intenso, mas não é, mas tudo bem, então quando eu vejo que não é, mas tudo bem é, eu estou vendo o aspecto dharmakaya das aparências todas como surgem, aí ele diz, **com base nessa incidência entramos no útero**, ou seja, nós entramos na caverna das aparências, sejam elas quais forem, a nossa mente pode entrar na conexão com um embrião em multiplicação, aí estamos na caverna das aparências, no caso o útero, qualquer existência ou mente fixada numa sequencia de coisas que se sucedem dentro de uma bolha está dentro de um útero e enganamos em um corpo de agregados, isso não é apenas os seres humanos mas qualquer coisa que se mover desse modo, **assim os cinco elementos aparecem, terra, água, fogo, ar, éter e deles surgem as cinco emoções venenosas, a partir deles se manifestam cinco tipos de doenças que nos levam a morte, ao morrer circulamos através das seis classes de seres**, aqui ele esta falando sobre o aspecto grosseiro.

**Como as manifestações internas do estado desperto aparecem?** É muito essa linguagem porque ele não diz como as manifestações internas do samsara aparecem, ele diz como as manifestações internas do estado desperto aparecem, porque tudo brota dessa natureza ilimitada, elas aparecem como auto liberadas, então começamos a olhar os aspectos internos como auto liberados, não sustentados pela mente, naturalmente surgidas e sustentadas naturalmente, insubstanciais, ou seja vazias, livres de fixação, assim a própria ignorância que vai produzindo as aparências se revela como a mente primordial e os cinco venenos surgem como as cinco sabedorias e os cinco elementos estão em equilíbrio, ao atravessar as concepções errôneas sobre os cinco objetos sensoriais, impedimos a fixação aos cinco bardos, por exemplo se a gente olhar os objetos dos cinco sentidos, olhos, ouvidos, nariz, língua e tato, se eu tiver lucidez a respeito disso eu estou atravessando as concepções errôneas sobre os objetos sensoriais impedindo as fixações aos cinco bardos, porque em todos os cinco bardos eu tenho fixações a objetos, se eu puder atravessar as concepções errôneas sobre os objetos sensoriais aí eu estou vendo a vacuidade disso, eu estou vendo luminosidade, eu estou vendo como tudo aparece, assim através desse reconhecimento nós impedimos a fixação aos cinco bardos, reconhecemos

que doença e sofrimento foram pacificados, transformamos as cinco forças negativas em auxiliares, bloqueamos os portões do inferno e cruzamos pelo abismo das seis classes de seres, tudo ao mesmo tempo, então transformamos as forças alternativas em auxiliares, ou seja tudo que aparece se transforma em um ornamento da lucidez, por isso se tornam auxiliares, bloqueamos os portões dos infernos, ou seja sem desejo e apego, sem aflição devido as aparências, nós não vamos nos manter nos infernos e cruzamos pelo abismo das seis classes de seres, os deuses, semideuses, humanos, animais, seres famintos e infernos, porque isso é considerado um abismo? Porque uma vez que a gente entra nas seis classes de seres, tudo que parece que é bom, nos libera, nos produz uma rota de saída, uma salvação é a transmigração, nós só transmigramos de um estado condicionado para outro, aquilo parece super importante, super útil, nós temos urgência daquilo, mas nós, simplesmente como um pássaro, voamos de um galho para o outro e a gente não consegue descobrir qualquer outra coisa que não seja um outro galho, então isso é um abismo, como se fosse uma armadilha, a gente pulou para dentro de uma coisa e toda placa que diz saída, liberação, felicidade ou qualquer coisa assim, é uma placa que está indicando um novo galho para o pássaro, aí ele pousa no outro galho, nem mesmo a morte nos livra do abismo das seis classes de seres, mas quando olhamos as próprias aparências e reconhecemos o aspecto auto liberado dessas aparências, nós cruzamos pelo abismo dessas seis classes de seres, quando a gente entende essa expressão "abismo das seis classes de seres" e vê como é difícil fazer isso, escapar disso, isso pode ser emocionante, comovente, a gente vê como é difícil para os seres escaparem disso.

**O terceiro ponto é estabelecer o estado desperto original como a não dualidade através da grande bem aventura da não ação**, então a grande bem aventura da não ação surge justamente através dessa compreensão da não dualidade de aparência e vacuidade e de budas e seres sencientes, etc., como nós vamos olhando todas as aparências como manifestações de dharmakaya, da mente primordial, que surge através de um processo de coemergência, então eu vejo que não há uma dualidade realmente, aí nós podemos nos perguntar, ele dá os exemplos: **você pode se perguntar se os budas e os seres sencientes se separam ou não?** Aí a gente vai descobrir que a mente do buda é essencialmente a mente de todos os seres sencientes, sem a mente do buda não surgiria o samsara, sem o samsara não surgem os seres sencientes, então é uma manifestação incessante, não tem como separar isso, samsara e nirvana também não tem como separar, aparência e vacuidade, aí ele diz **os budas e os seres sencientes não apresentam dualidade temporal de antes e depois**, ou seja, não é assim, os seres sencientes são seres sencientes e depois viram budas, não é isso, **samsara e nirvana não apresentam dualidade de identidade em relação a bem e mal**, então não podemos dizer que samsara é o bem ou o mal e nirvana é o mal ou o bem, **aparências e vacuidade não apresentam dualidade por natureza, são indivisíveis, portanto essa compreensão dessa não dualidade isso é a grande bem aventura da não ação**, porque eu não preciso fazer coisa alguma para que enfim samsara e nirvana sejam inseparáveis, budas e seres sencientes sejam inseparáveis, aparência e vacuidade sejam inseparáveis, elas são assim, grande bem aventura inseparável da não ação, não há ação a ser feita, nesse ponto é

**importante se liberar a partir da instrução essencial das quatro liberações da fixação:**

- **A experiência pessoal não tendenciosa o libera da fixação a criticar o extremo da vacuidade**, por exemplo o extremo da vacuidade poderia ser um aspecto niilista mas como na vacuidade o que nós temos mesmo é uma experiência pessoal não tendenciosa, tem algo vivo ali, isso nos libera de tomar a vacuidade como niilismo, que seria um extremo, por outro lado, eu poderia dizer que existe alguma coisa, tem algo fixo, real, externo, aí ele diz
- **A essência vazio imutável**, quando olhamos as coisas e reconhecemos a essência vazio imutável isso **nos libera da fixação de imaginar que tem alguma coisa além de vacuidade**.
- **A essência vazio imutável é inseparável da experiência pessoal não tendenciosa, essa união indivisível nos libera da fixação ao alternar entre verdade e falsidade**, ou seja, quando eu olho para as coisas eu não penso que elas são falsidade e me recolho na vacuidade eu não vou operar desse modo, nós vamos reconhecer essa união e esse reconhecimento me retira a capacidade de criticar as aparências, as aparências são manifestações da natureza última
- **Sua base imparcial o libera da fixação de subitamente cair numa posição tendenciosa**, ou seja, tendenciosa no sentido de um extremo ou de outro.

Tendo entendido esse tema, precisamos acumular meditação, isso é visão, Guru Rinpoche está transmitindo visão, isso é um roteiro de meditação.

**Essa é a instrução para praticar os seis passos do reconhecimento:**

- **Reconheça que as aparências são mente**
- **Reconheça que a mente é vazia**
- **Reconheça que aparência e vacuidade estão além da dualidade**
- **Reconheça que essa não dualidade é a grande bem aventurança**
- **Reconheça que a grande bem aventurança é ausência de pensamentos**
- **Reconheça que a ausência de pensamentos é dharmakaya**

**Essa é a instrução para encontrar a mãe darmata através dos seis selos:**

**Dê as aparências o selo da vacuidade**, aqui nós trabalhamos com as aparências e com as bolhas porque as bolhas também são aparências e são aparências complexas, eu prefiro as bolhas a pensar que as aparências são objetos porque quando eu critico o objeto e não criticando a bolha eu posso dizer ok, tudo bem, isso não é mas é, e é obvio que isso é tal coisa, porque quando estamos dentro da bolha o samsara contra ataca, mas quando a gente entende aquilo contextualmente dentro da bolha, não só os objetos, mas todos os objetos dentro da bolha eles são assim, isso é uma bolha, tudo surge assim, um bom exemplo é o brechó, mas todos os objetos ali estão fora do contexto original deles, mas tem situações onde a pessoa quer vender tudo da casa dela, então a casa é a bolha e todos os objetos tem um significado, aí a pessoa está vendendo um pedaço da bolha, não são objetos apenas, são objetos dentro daquele contexto, não é uma mesa que ela está

vendendo é a mesa da sala dela e pode ser muito mais aflitivo se a pessoa tem apego, é interessante isso, todo mundo deveria imaginar que morreu e voltou pra sua casa e os filhos e netos estão vendendo tudo, se livrando de tudo, aí pessoa se aflige, não isso eu comprei em 1920, quando eu viajei não sei para onde e encontrei com não sei quem, ou seja, a pessoa esta fixada na bolha, os objetos não são apenas objetos, são objetos em bolhas, aquilo é muito mais grave, então precisamos ver a bolha toda, aí a pessoa morreu e diz, nossa isso era minha bolha e agora aaahhhh, eu libero isso, pode levar, vende, faz o que quiser, eu não quero mais, então isso é um ponto interessante, às vezes a gente guarda um fragmento da bolha, eu estou indo embora dessa casa mas vou levar um pedacinho do tijolo, vou colocar numa caixinha de vidro e escrever fragmento da casa aonde eu fui feliz, então assim Dê às bolhas o selo da vacuidade, eu acho mais fácil se livrar dos objetos se livrando das bolhas do que se livrar dos objetos mantendo na bolha, acho isso super difícil, se livrar do objeto mantendo na bolha, a gente tem esse poder.

**Dê as aparências o selo da vacuidade,**

**Sele a vacuidade com as aparências,** ou seja da vacuidade luminosa brotam as aparências e os significados que eu dou a tudo

**Sele ambas como a não dualidade de aparência e vacuidade,** elas são inseparáveis

**Sele essa não dualidade com a grande bem aventura**

**Sele a grande bem aventura com a ausência de pensamentos,** ou seja, fixações na mente que são os referenciais que dão significados às bolhas e aos objetos

**Dê a ausência de pensamentos o selo do imutável darmata,** uma vez que não tem flutuações na mente no sentido de ter qualquer tipo de fixação, então isso é darmata, como o espaço, daqui até a parede não tem nenhuma flutuação, não tem nada, só tem o espaço, a gente está livre, essa mente é darmata, ela é a mãe de todos os vitoriosos, a mãe dos budas, isso é a descrição da mente do buda.

É interessante isso, se eu olhar o espaço no aspecto grosseiro, e isso está descrito no Surangama Sutra, isso não é Dzogchen isso é sutrayana, sutrayana está tudo explicado, aí o Buda converte a experiência grosseira, daqui até lá tem o espaço, a gente pode pensar a mente do Buda é como o espaço porque não tem nada na mente dele mas no aspecto sutil é assim, eu vendo esse espaço a minha mente não flutua porque não flutua eu chamo isso de espaço, espaço não é espaço, não quer dizer que não tenha nada, se tiver coisas mas eu não vejo, a minha não flutua e porque não flutua eu chamo de espaço, é isso, espaço é o nome grosseiro que eu dou para a não flutuação, a experiência interna é a não flutuação da mente, então dê a ausência de pensamentos o selo da imutável darmata, ausência de pensamentos e darmata é como o espaço, mas ele é vivo, esse é o ponto!

O que estamos fazendo nos cinco bardos é reconhecendo darmata e reconhecemos essa presença que está no bardo da vida, do sonho, da meditação, do filme (7o bardo), morte, pós morte e renascer, está ali, sempre está ali, aí eu localizo isso! Aí ele diz:

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

1. **Conclua que o dharmakaya esta primordialmente presente em você mesmo e portanto não é algo a ser buscado ou realizado**, por exemplo estamos aqui parados, vimos as varias experiências mas tem algo que está incessantemente presente sem esforço e que dá origem a experiências das aparências, veja, isso está primordialmente presente em você, não é algo a ser buscado ou realizado, não só está primordialmente presente como nunca flutuou, nunca afundou, nunca desapareceu, nunca nada, aquilo sempre esteve ali, não precisa ser buscado, aquilo está operando, sempre operando, eu posso estar totalmente confuso mas aquilo está ali;
2. **Conclua que prazer e dor são dharmakaya portanto não são algo a aceitar ou rejeitar**, quando ele põe prazer e dor pense assim, a multiplicidade das experiências mentais e flutuações de energia, são experiências dessa natureza dharmakaya porque elas são vazias e luminosas, elas surgem a partir disso, elas se manifestam sem esforço, elas são aparências, conteúdos de uma mesma incessante manifestação, então aquilo é tudo dharmakaya, portanto não importa qual a aparência, qual conteúdo, qual o gráfico do filme, aquilo é sempre sustentado por essa luminosidade, não é algo a aceitar ou rejeitar, nós não precisamos ficar escapando de uma aparência e procurando outra, isso é a essência da transmigração, a gente não está fazendo isso, nós temos que nos dar conta, não estamos fugindo de uma coisa e procurando outra, nós estamos localizando dharmakaya incessantemente presente na aparência que surgir;
3. **Conclua que dharmakaya nem nasce nem cessa e portanto está além de causa e efeito**, dharmakaya é essa experiência sem esforço, incessantemente presente que eu posso localizar em qualquer dos seis bardos, em quaisquer aparências, então é uma chave para eu localizar a mente do Buda, não importa a experiência que eu esteja, por isso que a gente vai fazer tudo centrar para dharmakaya, porque não importa qual é a experiência, qual o bardo ou o conjunto de experiências, qualquer experiência que eu localizar, eu vejo com a minha mente focada, eu vejo a experiência, eu vejo a vacuidade, vejo a luminosidade, vejo a ilusão daquilo, vejo a sustentação sem esforço daquilo e vejo essa mente sustentando o sonho a noite, sustentando a experiência da morte, sustentando a felicidade e infelicidade, aquilo está ali, sustentando sem esforço, sem aparecer, sem ser acionada, portanto nem nasce nem cessa esta além de causa e efeito, ela não brota porque alguma coisa aciona ela, ela está ali portanto é além de causa e efeito;
4. **Conclua que está além de pontos de referencia como é e não é e portanto não está sujeito a exagero ou diminuição**, eu não preciso afirmar e não há o que não seja;
5. **Conclua que o dharmakaya não é criado, está continuamente presente, portanto não é algo a ser produzido pelo pensamento.**

## SESSÃO DE PERGUNTAS

- Aluno: O exercício de Shamata e posteriormente a visão sobre PrajnaParamita é obrigatoriamente necessário para conseguir compreender a ideia do dharmakaya e realizar esses passos ou eu pulo direto para a percepção, apesar de achar que percepção não é a palavra mais adequada, pois não é algo que se percebe, pelo que eu entendi?
- Lama: É necessário entender esse ponto do dharmakaya, não tem outro jeito, dharmakaya, sambogakaya e nirmanakaya. Isso seria assim, essa realidade está estabelecida, então eu não preciso de caminho para encontrar essa realidade, mas se eu não entendo a realidade, talvez eu precise de um caminho, como o problema das pessoas começa com a agitação da mente, ou seja, saltar de uma coisa para outra então a gente, primeiro, tenta manter a mente estável para a pessoa poder dirigir aquilo em uma certa rota, por isso Shamata, o segundo ponto é assim, como as aparências são atraentes se a gente der poder as aparências, pensar que aquilo vem das aparências, nós não conseguimos avançar, nós não conseguimos reconhecer o aspecto coemergente, nem a natureza primordial, então se eu não fizer nem Shamata, tudo bem, mas eu preciso ter estabilidade na mente e lucidez diante das aparências, se eu não tiver estabilidade na mente nem lucidez diante das aparências eu não tenho como focar a ilusão e sair do abismo da experiências dos seis reinos, não tem como sair, porque eu estou sempre perseguindo alguma coisa ilusória, isso em si mesmo é o abismo dos seis reinos, aí pela compaixão do Buda surgem métodos, os métodos não são a realização, mas se a pessoa não tiver um método, talvez ela não consiga sair, por exemplo, tem o abismo, a liberdade não é o gancho e a corda que são jogados dentro do abismo para buscar a pessoa, no gancho e na corda não está escrito liberdade, mas sem o gancho e a corda talvez a pessoa não saia, aqui nós estamos usando esse gancho e corda que é Shamata e PrajnaParamita.
- Aluno: O que seria a fixação, seria agarrar-se a existência intrínseca ou isolada dos fenômenos?
- Lama: Em um aspecto grosseiro seria isso, no aspecto sutil a fixação é simplesmente continuar a construção mental do que nós estamos fazendo, aquilo não parece uma construção, ela parece uma liberdade, por exemplo a gente pega lápis de cera e papel, a criança está ali mas se vem alguém e resolve tirar o lápis de cera ou o papel, a criança vai protestar, a princípio a criança não parece estar fixada, ela está só desenhando, mas aquilo tem uma base por baixo e se a pessoa chega e diz, me empresta um pouquinho e eu já te dou de volta, pronto, aí não tem problema, aquilo não é uma fixação, mas é uma fixação. A fixação tem essa substância. Eu resolvi tirar o giz de cera de uma criança e ela me bateu, isso é muito comovente porque não importa se é giz de cera ou outra coisa, em um primeiro momento a gente pode protestar, em um segundo momento a gente pode dizer leva que eu já queria me livrar disso mesmo, isso vale para marido, esposa, casa, carro,

ou seja está fixado ou não está fixado, é só olhar isso dentro de um prazo de 10, 20, 30 anos e aquilo "puf" não é nada!

- Aluno: O senhor falou que não é obrigatoriamente necessário a prática das seis paramitas para poder ter a experiência de dharmakaya?
- Lama: Na verdade eu fiz assim, a experiência de dharmakaya é inerente em nós, mas a experiência do abismo dos seis reinos é a experiência de dharmakaya, mas quando a pessoa esta no abismo do seu sofrimento ela não vê dharmakaya, então para a pessoa ultrapassar esse sofrimento, essa fixação, se a pessoa não consegue subir sozinha eventualmente ela pode ser ajudada, uma forma de ajudar é Shamata e PrajnaParamita. A prática das seis paramitas também ajuda. Tem muitos diferentes métodos, se a pessoa rezar para Nossa Senhora também ajuda, ou para Jesus Cristo, são diferentes ganchos, diferentes métodos de ajudar a pessoa a sair do abismo da experiência dos seis reinos, mas são métodos, do mesmo modo que se a pessoa tomar um remédio ela cura, a gente não pode ainda assim confundir o remédio com o estado de saúde, o remédio é um gancho que puxa a pessoa do estado que ela está em direção a saúde, mas aquilo não é a saúde, o remédio não é a saúde, então o ensinamento budista é o remédio, ele não é a saúde, saúde nós temos!

Aluno: Há uma ligação em que amor e compaixão surgem dentro de você e a sensação de dharmakaya?

Lama: Todas essas qualidades são ganchos, são métodos.

Então as cinco conclusões são uma espécie de controle de qualidade e podemos utilizar isso como prática. Então o texto continua:

**As qualidades da realização da visão são a seguinte**, então se a pessoa realizou a visão tem esses sinais, **você retoma a morada natural da sabedoria e encontra sua mãe darmata**, que é a mesma coisa, encontrar a mãe darmata e retornar à morada natural de sabedoria são a mesma coisa, a morada natural de sabedoria, diferentemente da cultura como nós estamos imersos não é um conjunto de palavra, um conjunto de conceitos, é muito interessante isso, é um ponto livre a partir do qual nós podemos olhar as coisas, então a sabedoria já está impressa nas coisas, para ver eu tenho que está no lugar, se eu não estou no lugar eu não consigo ver, é como se todos os livros do Dharma, do passado, do presente e do futuro estivessem impresso nas coisas, aí olhando as coisas, vendo as coisas como elas são, surge a sabedoria do Buda, daí vai surgir também os meios hábeis, então os meios também estão ligados, como Dudjon Lingpa vai dizer, eles estão ligados à morte das emoções perturbadoras e das tendências da mente, na medida que a gente supera isso a gente entende os outros presos nisso e então podemos encontrar os meios hábeis para ajudá-los a sair disso, é como se a gente precisasse da inoculação do vírus ou



da bactéria para gerar os anticorpos, aqui ele retoma esse ponto que é o ponto desse silêncio, dessa região, esse ponto dentro do PrajnaParamita é colocado como vacuidade, na vacuidade não há olhos, ouvidos nariz, língua, tato e mente, não há o Dharma também, ou seja não há o sofrimento, nem as causas do sofrimento, nem a extinção do sofrimento, nem caminho para extinção do sofrimento, aquilo é super perturbador, a pessoa toma refúgio no caminho, aí quando ela vê a desmontagem do caminho ela se aflige, então é super importante isso, o caminho não é o refúgio, o refúgio é o ponto final, o ponto final é a morada natural de sabedoria que é a mãe Darmata, então a realização da visão está na dependência disso.

**Suas concepções naturalmente se dissolvem ao reconhecer a bem aventurança da ação**, esse aspecto da bem aventurança é a inseparatividade de aparência e vacuidade, então sele a aparência com a vacuidade, sele a vacuidade com a aparência, sele a inseparatividade de aparência e vacuidade e surge a grande bem aventurança, esse insight é a lucidez, aí você alcança a natural perfeição da sabedoria, na natural perfeição da sabedoria não tem nada para tirar nem pra cá, nem pra lá, porque qualquer coisa apresentada como está, serve para eu reconhecer a natureza última, então não é que qualquer coisa é boa, ou é perfeita, é que qualquer coisa serve para eu localizar a perfeição da sabedoria, aí sua visão é livre de limitações, essencialmente as limitações são Avidya, são a bolha, aqui como a visão está operando fora da bolha, nesse lugar livre de limitações. A gente pode tomar isso como uma informação, quase como se fosse uma visão filosófica, psicológica e isso aqui na verdade é um roteiro de prática, a gente avalia se isto está acontecendo ou não.

**Ao retomar a morada natural da sabedoria, não importa quantos ensinamentos você ouça, você compreende que não há avanço adicional além da união de aparência e vacuidade**, então os múltiplos ensinamentos são essencialmente a pessoa nesse lugar livre olhando as aparências, não precisa olhar mais aparência ou menos aparência, os ensinamentos não vão aumentar a sabedoria, a sabedoria é esse lugar livre. **Ao reconhecer e compreender que isso não é nada além de você mesma**, esse ponto eu sempre acho um pouco complicado porque quando a gente vai dizer você mesma aquilo parece alguém e aí estragou tudo, mas isso está no sentido de que se você vai profundamente em você mesma, você descobre que tem o silêncio dentro, você não vai encontrar nada que não seja isso, verdadeiramente, todo o resto é transitório, aí você pode pensar nesse aspecto, você vai reconhecer e compreender que não é nada, eu prefiro dizer assim, que você não possa acessar através do caminho da experiência de um eu que depois se dissolve, aí você chega a conclusão que você não é nada além de sua própria experiência.

**Ao reconhecer aquilo que é sendo o que é você encontra sua mãe Darmata, enquanto os objetos aparecem como formas visuais para seus olhos, o momento em que você os experiência livre de fixações, mesmo sendo vistos, suas concepções naturalmente se dissolvem**, então essa noção que se dissolvem é assim, elas deixam de ser rígidas, deixam de ter esse sentido absoluto, mas aquilo que é operativo segue operando, só que opera dentro das bolhas mas a gente não tem fixação, aquilo tá operando mas não há fixação, no sentido de que aquilo é verdadeiro, **no instante em que experienciar as coisas dessa forma, o estado desperto original, Darmata e bem**

aventurança, são todos encontrados internamente e você compreende a bem aventurança da ação realizada.

Essa instrução da visão da grande confiança é também conhecido como a visão dos filhos imutáveis dos vitoriosos como a base para a delusão que identifica demônios e ladrões, como a instrução para verificar o princípio e o fim do samsara e como a instrução para reconhecer a natureza de sua mente como Darmata, todas essas instruções da visão são como o exemplo de um filho único de uma mãe, filho que se perde e vagueia por aí, depois da morte do pai da criança, a mãe vai para outro marido mais tarde quando a criança reencontra sua mãe, a mãe reconhece o filho e o filho reconhece a mãe, da mesma forma no momento da realização da natureza de Darmata você reconhece que tanto os Budas quanto os seres sencientes, tanto o samsara quanto o nirvana, tanto aparências quanto a vacuidade, ou seja, os seres sencientes, o samsara são os filhos perdidos, aí eles se reencontram, então **todos eles são indivisíveis, desde o princípio como a esfera única de Darmata. Determinar isso de forma definitiva durante o bardo dessa vida é a instrução para o reconhecimento da esfera absoluta, é a instrução para a criança perdida reencontrar sua mãe, assim ele disse!**

Então esse é o primeiro dos cinco bardos como aqui está descrito, aí ele passa para o bardo da meditação, que é o bardo do samadhi.

## **BARDO DO SAMADHI**

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

O mestre respondeu, para esclarecer a mente que não está clara como uma garota vaidosa olhando para o espelho há a instrução de meditação, por exemplo, assim como uma garota vaidosa inspeciona o espelho pela manhã, ao meio dia e a noite, o logue deveria olhar para sua mente e treinar pela manhã, ao meio dia e a noite, para isso há dois pontos:

- Como posicionar o seu corpo e,
- Como posicionar a sua atenção.

Primeiro, ao realizar uma sessão de treinamento mantenha o seu corpo ereto, na vertical, assim assuma a postura da equanimidade, como o mudra do Buda Amithaba, dobre a sua cabeça para frente levemente, desça o seu olhar para o ângulo da ponta do nariz, toque o seu palato com a língua, cubra os joelhos com as mãos. Durante as atividades diárias combine as seguintes instruções com os atos de caminhar, mover-se, deitar-se e sentar-se.

Segundo, a forma de posicionar sua mente, que é a atenção, é o grande posicionamento além de algo a ser posicionado, a continuidade da realização da visão deixe os seus sentidos livres de restrições, deixe o corpo e a mente sem artifício, reconheça sem fixações, então os sentidos livre de fixações, no mínimo é Shamata pura, deixe o corpo e a mente sem artifícios, reconheça sem fixações. Aí vem

a prática da sabedoria, **reconheça o dharmakaya**, ou seja, pratique visão, reconheça dharmakaya, **mas permaneça sem sustenta-la como sendo dharmakaya**, então isso é a prática da presença, se a pessoa tiver contemplando dharmakaya, aí surge um observador e um objeto, aí tem um probleminha, e se a pessoa estiver simplesmente nessa condição, tudo que ela vê está dentro da mandala, então reconheça dharmakaya mas permaneça sem sustenta-la como sendo dharmakaya, treine no estado livre de erros, ou seja, se surgir alguma coisa que não pareça, que não seja reconhecido como dharmakaya, a gente vai eliminando esses erros, como Tulku Ordjen diz, faça acumulação da visão e remova os obstáculos, treine por um longo tempo, ou seja, um tempo além do tempo, treine ininterruptamente, treine com alegria, estar livre de erros significa na continuidade da realização da visão, treinar no reconhecimento daquilo que é, sem dar origem na sustentação daquilo como sendo algo, se a gente treinar aquilo como sendo algo a gente volta à posição dualista, agora é um observador olhando alguma coisa, então simplesmente manifeste isso, se essa realização acontecer, então o estado de igualdade sem oscilações. Aceitar aquilo que é, significa reconhecer a bem aventurança, ou seja, aparência e vacuidade, vacuidade e aparência, inseparatividade de aparência e vacuidade, então isso é ver o que é, e assim há a bem aventurança, há o estado desperto, há a consciência livre de pensamentos e a exibição do estado desperto na forma da mandala das aparências, ainda assim não há a sustentação de alguma bem aventurança, nem estado desperto, nem consciência livre de pensamentos e nem exibição do estado desperto, se houvesse isso seria a mente dual e não a mente ampla operando, nós estaríamos fixados em conceitos. **Assim, livre de fixações a mente primordial não sustenta qualquer coisa como existente e essa mente primordial então naturalmente desponta**, então assim livre de fixações a mente primordial que não sustenta qualquer coisa como existente e nem se divide entre objeto e observador, não sustenta qualquer coisa como existente, ela naturalmente desponta. **Ainda assim há seis inimigos para esse tipo de treinamento de meditação**, então aqui, ainda que o estado a gente não deveria identificar, os inimigos a gente identifica, o Dharma todo vem dentro de alguma coisa que o observador olhando para algo, então se nós estamos com dificuldade a gente volta para isso e segue a instrução. **Há seis inimigos: embotamento e agitação, permanência e nulidade, se o embotamento ocorrer, abster-se totalmente de sustenta-lo na mente é conhecido como instrução para dissolver o embotamento e a letargia no dharmakaya**, então o embotamento surge, aí simplesmente, é como se aqui nessa linguagem a gente estaria olhando o elemento éter, opera o embotamento se foi, se isso não acontecer, então continue a treinar elevando sua energia, então se aquilo não vier naturalmente amplie a energia, eleve a energia e isso acontece, agitação inclui o próprio medo de estar agitado, como o pensamento, eu devo controlar essa agitação, a pessoa sente e tem um pouco de inquietude, essa inquietude se amplia porque a gente diz: "eu devo ultrapassar a tranquilidade", aí tem uma tensão adicional, eu devo permanecer sem perturbações, e assim por diante, assim que reconhecer que a agitação é a sua própria mente, ou seja, agitação é a manifestação luminosa desse aspecto primordial, então nós temos imagens que surgem dentro, essas imagens são carregadas de energia e indicam o que deve ser feito, aí nós ficamos construindo cadeias de pensamentos a partir disso, mas isso é a própria mente, assim nós reconhecemos esse movimento como manifestação luminosa de

darmata, ou seja não tem nenhuma aparência que a gente não vá utilizar sempre esse mesmo recurso, reconhecer aquilo como manifestação de darmata, então **deixar de ver algo que está agitado, algo que deva ser parado, mantido ou purificado e reconhecer isso como você mesmo, é conhecido como trazer os pensamentos para o dharmakaya**, essa é a forma de superar os pensamentos, se não puder fazer isso, aqui está a instrução para concentrar o estado desperto, simplesmente treine em posicionar sua mente na continuidade de sua essência não elaborada, então estamos praticando um estado sereno e mantemos isso de modo contínuo, além disso, durante o treinamento, acontecerão quatro tipos de desvios:

- Desviar-se para concepções amortecidas, significa que sua mente se desvia para um estado de esquecimento.
- Desviar-se para Shamata da ausência mental, significa que sua mente se torna estagnada de modo que você fique inconsciente da natureza de darmata, uma ignorância específica que surge.
- Desviar-se para um estado mental observador, significa que você deseja manter um estado de ausência de pensamentos.
- Desviar-se para conceitos ásperos, significa que sua mente permanece preocupada e recolhida.

**Essas são as quatro formas de desvios, para eliminar as suas falhas não dirija sua mente para qualquer uma dessas formas de desvios**, então isso é uma habilidade dessa categoria de ensinamentos, porque a gente não ultrapassa o obstáculo criando uma outra coisa que contrapõe o obstáculo, é simplesmente não praticando aquilo, então para eliminar as suas falhas não dirija sua mente para qualquer uma dessas formas de desvios, só isso. **Sua essência não é permanente, uma vez que ela está selada pela vacuidade, ela não é uma nulidade niilista, visto que é desperta e ilimitada, ela não é algo que se torna iluminado visto que permanece como o próprio dharmakaya, não há medo de continuar em samsara, visto que samsara é a própria expressão de dharmakaya, uma vez que os pensamentos sejam utilizados como o estado desperto e o sofrimento desponte como sabedoria, não há qualquer coisa a ser purificado, quando você sabe praticar desta forma, estará livre de erros, treine prologando isso, sem interrupções, treine deliciando-se, então isso é bem aventura, estamos contemplando isso, quando tiver treinado dessa forma as suas tendências anteriores à fixação diminuirão, pelo poder desse treinamento, clareza, bem aventura e a sensação de não ter corpo ocorrerão, sem esse treinamento você não atravessará o pensamento deludido momentâneo e não interromperá suas tendências anteriores à fixação, portanto treine completamente e nunca separará sua mente de darmata, como uma grande bandeira não agitada pelo vento, além disso, assim como uma garota vaidosa olha para o espelho para ver se há qualquer mancha em seu rosto, sempre treine através do samadhi inspecionando se há qualquer falha do embotamento ou da agitação em sua visão e conduta. Essa foi a instrução para o treinamento no bardo do samadhi, assim ele disse. Super precioso, isso é um controle de qualidade super claro, mas é assim, tem que entrar em retiro e contemplar!**

## **BARDO DO SONHO**

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

O mestre respondeu: esta é a instrução para a conduta, como um exemplo de um rio incessante, ela é a instrução para unificar o seu estado atual de samadhi com a mente no momento do sonho, então a gente tem diferentes aparências, agora estamos trabalhando a aparência do sonho, esse é o bardo do sonho, para isso há três pontos:

1. **Unificação a partir da instrução;**
2. **Unificação a partir das atividades e;**
3. **Unificação a partir dos elementos.**

Então são três tipos de yoga, três tipos de prática que podem ser feitos.

**Primeiro, para unificar a partir da instrução, treine na experiência do sonho como bem aventura e vacuidade indivisíveis**, então novamente nós olhamos para as aparências dos sonhos e a gente vai dizer, aparência é vacuidade e a gente sorri, a gente vê que aquela aparência não tem nenhuma substancialidade, está vindo diretamente da mente, as aparências já brotam da própria vacuidade, da própria liberdade da mente, a gente vê que elas são totalmente inseparadas, e aí nós treinamos na bem aventura das aparências, a gente não luta contra as aparências do sonho, mas contempla desse modo.

**Treine na experiência do sonho como a bem aventura e vacuidade indivisíveis, isso também possui três pontos:**

1. **Foque a consciência recolhendo-a;**
2. **Foque o corpo inclinando os quatro membros;**
3. **Foque ambos durante a multidão de tendências habituais, nunca separando a confusão dos sonhos da experiência de vacuidade bem aventurada.**

Quando não estiver envolvida com tendências habituais nunca separe a experiência do sono, da experiência do treinamento de meditação, quando isso ocorrer você terá alcançado maestria nesse bardo, então isso é a unificação a partir da instrução.

**Para unificar a partir dos elementos, quando ocorre a primeira aproximação do sonho, isso é a dissolução da terra na água**, então essa descrição da medicina tibetana, como que ocorre a morte ou como que ocorre o sonho, a pessoa esta sonolenta e o corpo cai, então isso é a dissolução da terra na água, o corpo fica pesado, **quando a consciência começa a mergulhar, ou seja começa a perder a clareza do entorno, isso é a água se dissolvendo no fogo, ele se apaga, durante esse período treine na vacuidade bem aventurada**, ou seja as aparências que surgirem a gente não está se opondo, mas estamos vendo vacuidade e luminosidade, as aparências correspondentes, dissolução da terra, dissolução da água elas são vistas como aparências, então a gente tem a bem aventura de ver isso como manifestação de darmata, **quando a consciência se tornar nebulosa, esse é o fogo se dissolvendo no ar, tome essas aparências como tal e treine a bem aventura indivisível da vacuidade, quando o sono estiver se instalado completamente, o ar se dissolveu na consciência**, aqui ele não esta chamando éter, esta chamando consciência, **nesse momento veja essas aparências, nesse momento**

**treine no estado indivisível de bem aventura e vacuidade**, é sempre assim treine bem aventura e vacuidade, a gente pega aquela aparência e treina ela em bem aventura e vacuidade, **quando houver uma tranquilidade sem sonhos isso é a dissolução da consciência no estado desperto lúcido**, por exemplo, tem uma consciência mas não tem sonho, não estamos criando nada, estado desperto lúcido, **esse é o momento em que você permanece como uma serena vacuidade bem aventurada, prática da presença, como um estado não originado, livre de pensamentos, quando isso acontecer você terá maestria sobre esse bardo**, você dissolve um por um dos itens, aí nós temos a dissolução da consciência, dissolução no sentido de uma tranquilidade sem sonhos, isso é a dissolução da consciência no estado desperto lúcido, como que dentro do sonho um olho acordado surge, **quando isso acontecer você terá maestria sobre este bardo**, então isso é a unificação a partir dos elementos.

Para unificar através das atividades, foque intensamente a intenção de reconhecer os sonhos como sonhos e também ao praticar durante o dia mantenha a noção de que tudo é como um sonho, aceite que todos os fenômenos são sonhos e todo o prazer e dor são delusões, traga à mente a experiência meditativa anterior, então quando seu treinamento tiver se desenvolvido ao ponto de não haver diferença entre o sonho e o estado desperto, como sonhar é similar ao bardo, você será capaz de atravessar os estados do bardo, aí quando ele diz similar ao bardo é o bardo da morte, aí você será capaz de atravessar os estados da morte por ter treinado no significado acima, além do mais, assim como o fluxo de um rio e ininterrupto, continue o treinamento sem pausas, durante o dia, nos sonhos e em todos os momentos, estas foram as instruções para a conduta durante o bardo do sonho, assim ele disse.

## **BARDO DO NASCIMENTO E DA MORTE**

Lady Tsogyal perguntou ao mestre: durante o bardo do nascimento e da morte, como alguém continua com seu carma remanescente como se tivesse reconectando um cano de água quebrado?

O mestre respondeu: a instrução para dar continuidade ao próprio carma remanescente durante o bardo do nascimento e morte, que é como reconectar um cano de água quebrado possui duas partes:

- Ser lembrado por algum acontecimento e;
- Lembrar-se por si mesmo devido a realização.

Então quando a pessoa entra no bardo da morte ela pode se perder no meio das aparências, então a pessoa pode reconectar isso através de alguém ou através da memória dos ensinamentos.

**O primeiro se dá quando seu mestre ou os amigos do Dharma o fazem recordar o seguinte, quando estamos morrendo alguém fala: a essência da mente não nasce nem morre!** ops, acho que estou morrendo, ela é a sua própria mente. Eu lembro de um amigo que estava muito mal, aquele era o dia da morte dele e eu fui visita-lo no hospital,

estava o filho dele lá e disseram que ele ia morrer naquele dia, ele era espírita, eu cheguei do lado dele, ele era muito gozado, a gente brincava muito durante a vida toda, então eu tinha a possibilidade de brincar com ele na hora da morte, ele disse: eu acho que vou morrer agora, estou no fim! eu respondi: Bom tu é espirita, pra ti tanto faz, isso não tem problema, ele olhou com uma cara mais ou menos, não ficou muito consolado, então eu disse que ia fazer uma prece e comecei Hung, Ordjen, nesse momento ele abriu o olho e viveu mais seis meses, só de sentir o que ia ser aquilo a energia voltou, mas aqui também, nós estamos lá, vem alguém e diz: A essência da mente não nasce nem morre! aí nós tuumm, ops! Será que eu já morri? Ela é a sua própria mente, aí vem essa instrução.

**Quando a terra se dissolve, o seu corpo não dá conta de si mesmo e se sente pesado, todo mundo já se sentiu pesado, quando a terra se dissolve na água suas exalações são prolongadas e as inalações curtas, quando a água se dissolve no fogo, sua boca e nariz secam, suas exalações e inalações são ambas breves, quando o fogo se dissolve no ar sua consciência se torna obscura, quem já tomou anestesia sabe que fica tudo obscuro, quando o ar se dissolve na consciência a sua respiração cessa, esse é o momento em que você deveria se lembrar de sustentar a atenção na mãe darmata, assim concentre corpo e mente para não ser levado pelas circunstâncias, então aqui é super difícil, a dificuldade ela vem do seguinte, a nossa atenção está ligada a aspectos do próprio corpo, como o corpo apaga a nossa atenção apaga junto, então nós temos dificuldade de manter a atenção sem estar vinculado a alguma coisa, nossa atenção está vinculada àquilo, como aquilo vai descendo, nós apagamos junto, aí ele diz isso que é super precioso, a morte é seu próprio pensamento, ou seja a morte não existe, quando a gente fala da morte é um pensamento sobre isso e a experiência da morte é um tipo de fluxo da mente, não ausência do fluxo da mente é um tipo de fluxo da mente, apesar de você se separar do corpo de carne e sangue a mente não é algo da qual você possa se separar, agora o que é a operação da mente, isso aqui é um ponto interessante, vai se preservar aquele aspecto que a gente estava contemplando, ou seja, qualquer aparência tem ação luminosa que sustenta a aparência sem esforço, então se a gente conseguir localizar isso nós temos a chave para localizar a operação da mente que enfim é o refugio. Lembre-se do significado de sua visão e treinamento de meditação anteriores, esse é o momento em que, assim como reconectar um cano de água quebrado, depois que o momento anterior passa, o poder de seu treinamento o reconectará com o momento seguinte, essa foi a instrução para a experiência de continuar a familiarização com a prática durante o bardo do nascimento e morte. Assim ele disse.**

## **BARDO DO VIR A SER**

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

O mestre respondeu: para isso, se você é alguém que treinou com alguma deidade do mantra secreto, você surgirá na forma da deidade durante o bardo e com isso

**atingirá o nível de um detentor da sabedoria Mahamudra**, então naturalmente ele faz uma frase única mas tem uma instrução super preciosa e ampla, então por exemplo as pessoas que fazem visualização de deidades como prática, ao invés de fazer Shamata, quando a pessoa entra no bardo ela tem a tendência de buscar esse refúgio, ela foca a deidade, ela tem esse refúgio, o caminho dela é esse, a pessoa busca visualizar a deidade e com isso atingirá o nível de detentor da sabedoria Mahamudra, **então na sabedoria Mahamudra as deidades se dissolvem na experiência da natureza última, isso é Mahamudra**, então quando a pessoa faz essa prática no bardo ela reconhece a própria deidade como vacuidade, então ela atinge o nível de detentor da sabedoria Mahamudra. **Se você por outro lado for alguém que treinou no CEBB, quer dizer na natureza livre de darmata**, tendo esse foco começando com Shamata, **você reconhecerá o estado livre de pensamentos como sendo dharmakaya e com isso atingirá o dharmakaya para si mesmo e para os outros manifestando-se como sambogakaya e nirmanakaya para beneficiar os seres**, então a pessoa treinou na natureza livre de erros de dharmakaya, que é tudo que a gente estava explicando até agora, aí você reconhecerá que o estado livre de pensamentos é dharmakaya, isso seria o quinto selo, ausência de pensamentos, é do quinto para o sexto, dharmakaya, darmata, se isso, e com isso atingirá dharmakaya para si mesmo, o mais sutil, para si mesmo e para outros, manifestando como sambogakaya, ou seja as qualidades múltiplas e nirmanakaya que é o corpo de manifestação para beneficiar os seres, **além do mais, o bardo do vir a ser é similar ao sonho depois de cair no sono, quando sua respiração cessar sua consciência imediatamente chegará ao bardo, nesse caso, sem alterar o estado do bardo, suas tendências anteriores o farão pensar que possui um corpo de tal forma que, a não ser que alcance a realização definitiva você cairá no abismo das seis classes de seres**, então sem alterar o estado de bardo as tendências anteriores produzirão a sensação de um corpo como acontece no sonho, de tal forma que a não ser que alcance a realização definitiva nisso, você cairá no abismo das seis classes de seres, ou seja você vai pensar que você é aquele corpo e vai começar a se manifestar daquele modo, como acontece no sonho, no sonho a gente tem sustos, tem medos, **sem interromper o bardo, trazendo uma deidade ou trazendo darmata, os seis selos à mente, através do poder de seu treinamento você bloqueará a cidade das seis classes de seres**, o que significa a cidade das seis classes de seres? isso são as bolhas de realidade, você bloqueará as bolhas, os mundos que brotam das seis classes de seres, os mundos dos deuses, os mundos dos semi deuses, etc., os mundos dos infernos, você bloqueia isso, como você não possui sentidos de carne e sangue você se tornará o que surgir à mente e assim romperá com o samsara, então nessa condição tem mais facilidade da pessoa escapar da fixação ao próprio corpo, a própria realidade, a própria bolha, porque **não tem nada que ampare através dos sentidos físicos a ilusão das próprias aparências, como um exemplo de acender uma lâmpada em um quarto escuro, quando a mente do iogue se separar do seu corpo ele não permanecerá na forma corporal da vida anterior mas no exato momento que sua mente se separar do corpo ele atingirá o dharmakaya, o que é conhecido como despertando para o estado búdico no bardo, além do mais os seis poderes superiores surgem, as cinco emoções perturbadoras são abandonadas e despontam como as cinco sabedorias, as 84 mil portas do Dharma são manifestadas simultaneamente e você agirá para o bem estar**



**dos seres através do sambogakaya e nirmanakaya, assim como acender uma lâmpada em um quarto escuro você despertará para o estado búdico em uma única vida, o que é conhecido como a fruição espontaneamente aperfeiçoada.**

**Estas foram as instruções para os cinco bardos oferecidas pelo mestre Padmasambhava para Lady Tsogyal, que elas possam encontrar aquele que é destinado e possui conexão cármica com os ensinamentos.**

**Isso foi escrito no Pico do Junípero das Pérolas de Cristal, no segundo dia do último mês do outono no ano da cobra.**

**Selo de tesouro, selo de ocultação, selo de confiança!**

Na medida que avançamos na prática torna mais fácil entender o que ele quer dizer com esse ensinamento e esse ensinamento é uma instrução de prática, portanto ele não é uma instrução filosófica propriamente, ele é algo que a gente deveria, a partir disso, exercitar.

Acho que a melhor forma de utilizar isso é se programar, sigam lendo o texto, olhando isso, gerando essa aspiração de ter uma oportunidade de poder meditar e contemplar linha a linha, seguir esse ensinamento super precioso que nos ensina em cada uma das circunstâncias que a gente venha a passar como que gera lucidez, o que é lucidez, quais os sinais da lucidez, como fazer a prática, se não dá de um jeito como fazer de outro jeito, é uma instrução direta!