

## #16 A Terceira Nobre Verdade – RI 2020

Lama Padma Samten

<inserir o local e a data>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #16

*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).

### Terceira Nobre Verdade

---

A Terceira Nobre Verdade trata da possibilidade da liberação. Essa possibilidade da liberação, na medida em que nós contemplamos a primeira e a segunda nobres verdades e localizamos o processo pelo qual o sofrimento se instala e os obstáculos se instalam, é natural que a Terceira Nobre Verdade surja como uma decorrência da maturidade dessa reflexão que estamos seguindo até agora. Na medida em que nós amadurecemos no caminho do ensinamento do Buda, na medida em que vamos amadurecendo isso, é natural que fique claro que a liberação é possível. Vamos perceber claramente que Avidya surge como um foco da mente luminosa, um foco da dimensão de sabedoria. Nós geramos a habilidade de operar a mente a partir de referenciais que foram construídos e, a partir disso, nós geramos outras construções e essas outras construções servem de referenciais para irmos adiante. Mas, quando nós dizemos que nós somos capazes de fazer isso ou aquilo, nós teríamos que perguntar: "Mas, quem é que é esse que é capaz de fazer isso ou aquilo?"

Inicialmente nós temos uma experiência intuitiva de uma identidade, que é a que está no caminho. A identidade no caminho tem essa percepção. É quem está ouvindo. Mais adiante, nós vamos perceber que essa identidade que está no caminho é algo também condicionado que surge operando já com os doze elos. Décimo primeiro elo convergindo já para o décimo segundo mas, como nós já percorremos esse trajeto todo, sabemos que essa natureza é uma natureza lúcida operando sob condições também. Então nós vemos que essa natureza, ela tem dentro dela, inevitavelmente, a Natureza Primordial. Esse aspecto lúcido não apaga a Natureza Primordial e nem apaga a capacidade lúcida de Rigpa, que é a de contemplar a mente, como que a mente está operando. Essa contemplação é uma contemplação lúcida, livre. Então Rigpa é perfeitamente possível. É Rigpa que vai se dar conta da Primeira Nobre Verdade, da Segunda Nobre Verdade e que vai entender, olhando o processo todo como se dá, vai entender como que a natureza de Avidya, como que a natureza do Samsara não consegue efetivamente obstaculizar a Natureza Primordial.

A Natureza Primordial está incessantemente ligada a cada aspecto das aparências do Samsara. E assim ela pode ser elucidada, ela pode ser contemplada calmamente pela

lucidez de Rigpa. Quando nós olhamos isso desse modo, vemos que as construções, todas elas são transitórias e, no meio disso, existe esse grande espaço de possibilidades de é Khadag, espaço livre, espaço não dual com a própria mente Rigpa, e não dual com a luminosidade, com a energia Lung. E essa não dualidade é a experiência original que se mantém intacta, não importa qual construção que essa mesma natureza propicia.

Aí surge essa noção da dupla realidade que é trazida por Nagarjuna. Por um lado essa Natureza Lúcida e livre é capaz de construir referenciais e a mente pode operar a partir dos referenciais construídos. Isso dá origem à aparente dualidade entre um observador e aquilo que está sendo construído. Essa sensação de dualidade vai caracterizar o Samsara inteiro. E nós vamos mudando as mentes que percebem e os mundos que aparecem. E nós flutuamos - quando eu digo "nós" é essa mente que está operando de modo condicionado. Ela vai alterando os condicionamentos e vão surgindo outras aparências e junto com as outras aparências tem outros personagens. Ou seja, é o mesmo personagem que tem a sensação de que ele vai mudando, de que ele vai se transformando em outras pessoas, em outras coisas. Assim, esse personagem, ou esses personagens, eles tem uma experiência flutuante, constantemente flutuante. Eles não encontram uma estabilidade Terra verdadeira. É assim. Então eles vão aspirar essa estabilidade Terra sem nunca encontrar.

E, curiosamente, enquanto os personagens surgidos como inteligências condicionadas buscam uma solidez Terra dentro dos mundos como eles veem, eles só encontram impermanência, porque tudo muda. Tudo constantemente mudando. Eles não encontram nada Terra. Aqui, na nossa experiência, é muito curioso porque a visão intuitiva que temos é de que o solo é Terra. É Terra num sentido profundo, ou seja, ele é estável. As pessoas nascem, vivem, morrem e retornam à Terra. Mas quando começamos a olhar de uma forma mais profunda, vemos que essa terra, ela não tem efetivamente solidez. Ela surgiu também em algum momento. Ela pertence a uma construção do Samsara que tem uma duração mais longa do que a vida dos seres. Então parece que aquilo é estável. Mas a gente não tem essa estabilidade. Essa terra, ela se move, ela esfria, ela aquece, ela se transforma totalmente. Os conteúdos dela, de tanto em tanto, são totalmente moídos e ressurgem. Então não há essa Terra. Mas nós seguimos procurando a Terra Prometida, num certo sentido.

Nós temos esse sentido, assim: em algum lugar deve haver alguma coisa verdadeiramente estável e sólida que possa servir de uma base para a vida dos seres e para aquela existência. Só que essa Terra, curiosamente, ela está no Céu. Ela não está na terra. Ou seja, o que é Terra verdadeiramente é a estabilidade da Natureza Primordial. Mas ela não é encontrada na materialidade das coisas. Ela é encontrada no aspecto secreto.

O espaço, por exemplo, eu posso pensar que ele é totalmente Yin, porque ele acolhe qualquer movimento. Mas por outro lado, o espaço é complemento Yang, junto com o aspecto completamente Yin, porque ele não é afetável. Ele não é modificável. Ele é completamente estável, impossível de ser derrubado. Então seria o extremo Yang. Então, o extremo Yin se funde com extremo Yang. Esse é o aspecto de Khadag.

Khadag é inseparável de todas as qualidades que nós associamos a Khadag, como Lundrup, Tsal, Lung, essas qualidades todas. Assim, isso nós vamos chamar de Guru. Nós não vamos encontrar Terra estável senão no Céu, sendo que aqui, quando eu falo céu, é para usar uma terminologia que contrasta terra, enquanto aquilo que está embaixo dos nossos pés e céu alguma coisa que está acima. Ainda assim, dentro dessa categoria, nessa abordagem não há nem terra, nem céu. Nós não estamos tratando de coisas num

nível grosseiro, como possam parecer terra e céu. Aqui, terra e céu é num sentido figurado, sendo que terra é uma coisa que os seres condicionados - ou as mentes condicionadas - aspiram porque elas querem referenciais verdadeiramente seguros. E céu é alguma coisa que parece sem nenhuma característica, sem nenhuma solidez, e totalmente sem.. não parece realmente que tenha qualquer referencial. É um pouco contraditório. Parece contraditório. E talvez, justo por isso, é que a gente não encontre. Porque o lugar onde nós menos esperaríamos que houvesse Terra é justo no Céu. Mas o Céu é a Terra.

Quando nós olhamos isso como a nossa experiência, nós vamos perceber que as coisas mudam, mudam, mudam, mas essa dimensão não muda. Ela é a dimensão segura. Ela corresponde, numa outra linguagem, ao Guru. Então ela é o Guru Absoluto. Nós vamos chamar isso também de Buda Primordial. Porque? Porque é vivo, incessantemente presente, propicia todos os surgimentos de todas as mentes - portanto de toda a vida -, se manifesta não separado da vida inteira, potencializa a vida, potencializa o surgimento das aparências sem nunca ser afetado por isso. A multiplicidade das aparências é um ornamento dessa natureza última.

Para nós é uma coisa essencial a sensação de refúgio. Refúgio nesta Terra. Então, refúgio no Guru, que não é um refúgio num ser humano. Isso seria uma incompreensão. O Guru corresponde ao aspecto primordial. É inseparável de nós. Ele sempre esteve junto conosco e nós não existimos senão a partir dessa própria dimensão Terra, dessa dimensão sólida que há. Isso funciona desse modo.

Tomar refúgio no Guru significa nós tomarmos refúgio nessa natureza ampla. E quando isso ocorre, os doze elos desaparecem. Porque os doze elos operam como movimento de energia que se dá a partir daquilo que é construído. Agora nós estamos olhando desde uma natureza livre. Então nós não temos a complexidade do surgimento das nossas experiências a partir dos doze elos. Nós estamos olhando desde essa natureza ilimitada. Mas isso não nos impede, por exemplo, de manifestarmos mentes específicas, operando sob condições, mas que não estão presas às condições. Elas são um exercício da liberdade de andar e fazer surgir seres em meio às condições. É esse ponto aí.

Quando nós contemplamos desse modo, começa a ficar claro que a liberação é possível. Ou seja, começa a ficar clara a Terceira Nobre Verdade. Então a liberação é possível. Nunca houve efetivamente uma prisão verdadeira. Aqui não se trata de uma prisão; se trata do foco da mente operando sob um conjunto de condições e depois isso vai migrando, e já é outro conjunto de condições, e depois outro conjunto e assim nós temos a sensação de existência e de que a nossa existência vai migrando. Ela operou de um jeito, depois vem operando de outro jeito, vai operando de outro jeito... sempre através desses referenciais. Isso é essencialmente a Terceira Nobre Verdade.

Então a liberação é possível. Ela parece muito palpável, muito verdadeira, muito real. Essa é a primeira observação. Isso parece muito real. As identidades que surgem, elas podem ser perfeitamente ultrapassadas. Elas não são fixas e a gente percebe que nós vamos mudando. Porque quando nós nos manifestamos no início da nossa vida, nossa identidade a gente descreveria de um certo jeito, depois nós descreveríamos de um outro jeito, depois descreveríamos de outro jeito. Como é que podemos ter sido uma coisa e deixado de ser? A gente começa a surgir de um modo, depois de outro modo, depois de outro modo. Como é que é possível isso? Isso se dá pelo fato de que essa inteligência livre começa a operar com outros referenciais, e com outros referenciais. Nós não somos

a inteligência que surge a partir dos referenciais. Nós somos a inteligência que pode se manifestar nos referenciais, ou outros, ou outros, mas ela é livre.

O exemplo tibetano para isso é a luz que penetra um cristal. A luz tem um nível de liberdade. Ela corresponderia à mente do Guru. Mas quando ela entra dentro das condições, ela produz aparências diferentes, que são as cores. A luz se decompõe em cores. Ela produz cores. Na visão tibetana seria isso.

Quando nós entramos e começamos a operar sob condições, surgem as inteligências, surgem as cores. Surgem as aparências variadas. Mas na medida em que os cristais giram ou outros cristais aparecem, outras configurações vão aparecendo. Mas estas configurações não são da luz original. Elas são da originação dependente, ou seja, aquela luz surge em dependência às condições que estão sendo oferecidas ali. Mas nada, daquelas luzes que aparecem, é qualquer outra coisa que não a luz original.

Quando nós olhamos as múltiplas luzes e as múltiplas aparências, todas elas são aparências da Natureza Primordial, que estão surgindo sob condições. E nós mesmos, ao olharmos, surgimos junto com as aparências porque nós somos o cristal, essencialmente o cristal com as condições. Essa luz se filtra por nós e produz aparências que são aparências para nós. Esse é o ponto da Terceira Nobre Verdade. Então a liberação é possível.

As identidades podem ser ultrapassadas enquanto experiências limitantes. Elas começam a se transformar em exemplos da manifestação da Natureza Primordial. Fica claro que é possível o refúgio no Guru Primordial. Ou seja, é possível o refúgio na natureza livre da mente. Até mesmo porque essa é a Terra que existe. Em nenhum momento a gente se afastou disso.

Desse ponto, quando nós olhamos isso, eu acho interessante nós irmos um pequeno passo adiante na nossa contemplação. Por exemplo, examinar a possibilidade das inteligências emanadas do Guru Primordial. O que seria esse tipo de coisa? Em primeiro lugar, essas inteligências vão se manifestar como Sambogakaya. Por exemplo, as Cinco Sabedorias, elas vão se manifestar como os cinco Dhiani Budas. Como é possível haver isso? Essas inteligências lúcidas, emanadas do Guru Primordial terminam constituindo o panteão das deidades budistas. Então poderíamos começar pensando assim: o Prajnaparamita.

Temos essa familiaridade, essa visão assim de Prajnaparamita, então nós tomamos essa visão como uma coisa possível. Por exemplo, como os versos de Prajnaparamita vão dizer: "Inconcebível... Não nascida... Experimentada pela cognição prístina..." Esse é o ponto principal. Inconcebível significa o aspecto inseparável da Natureza Primordial, do próprio Buda Primordial. Não nascida...então não tem um início, isso. Junto com... esse aspecto é experimentado pela cognição prístina, que é Rigpa. Então, desde a natureza livre de condicionantes, ao olhar seja o que for, as coisas que estão sendo olhadas aparecem como elas surgem. É uma coisa simples assim.

Como é que elas surgem? Elas surgem pelos referenciais. Essa cognição discriminativa prístina está ali. Nesse momento, eu vou utilizar essa capacidade de olhar desse modo todas as aparências, ou Rigpa, eu vou considerar com uma inteligência específica. Então, por exemplo, em meio ao próprio Samsara onde nós estamos, nós podemos invocar Prajnaparamita. Nós olhamos a partir da lucidez discriminativa prístina. Nós olhamos tudo e vamos vendo como que as coisas se manifestam.

Só que essa visão a partir da lucidez discriminativa prístina, ou seja, Prajnaparamita, Rigpa, quando nós olhamos a partir disso, tem uma energia. Se nós, enquanto seres construídos, livres, operando sob diferentes referenciais, de repente tomamos o referencial de Prajnaparamita e passamos a olhar desse modo, nós temos uma sensação de viver porque passa, a energia circula em nós. Só que agora não é uma maneira de ganhar ou perder, ou de qualquer outro referencial correspondente a gostar ou não gostar, desejo/apego, Upadana, identidade, etc. Não é isso. É uma energia que olha com lucidez as aparências.

Uma vez que a energia circula, nós temos uma sensação de viver. Essa sensação de viver corresponde ao aspecto grosseiro do aspecto sutil anterior. Então, nós temos o aspecto Dharmakaya, que corresponde à Lucidez Prístina, que corresponde à Natureza Primordial. Aí nós temos a Lucidez Prístina que, no caso, é Prajnaparamita, como Rigpa. E quando nós, em corpo, com a sensação de corpo, sensação de energia, sensação de inteligência, operando com os sentidos físicos, nós estamos operando com a lucidez de Prajnaparamita, com Rigpa, nós temos uma sensação de vida. Essa sensação de vida, caracteriza o aspecto Nirmanakaya. É como se a nossa operação comum a partir dos doze elos tivesse sido, no mínimo, suspensa naquele tempo e a gente pratica a partir de Prajnaparamita. Então surge Nirmanakaya.

Por isso que é possível dizer assim, por exemplo, que Dalai Lama é o Buda da Compaixão. Ele é Chenrezig. Porque que ele é Chenrezig? Porque ele está operando com essa mente. Aqui não é propriamente Prajnaparamita. É a mente de compaixão. Quando o aspecto primordial, ou seja, Buda Primordial, Lucidez Prístina olha os seres em sofrimento, então pode brotar essa dimensão de compaixão. Brotando essa dimensão de compaixão, os seres que estão operando com isso manifestam uma energia. Manifestam a sensação de vida, que não vem de gostar ou não gostar, não vem dos doze elos, mas vem diretamente da dimensão de compaixão. Compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, etc.

Aquilo é uma manifestação direta de Chenrezig. A gente olha o corpo de uma pessoa como o Dalai Lama e vai dizer: "Bom, aquele ali é um ser que nasceu nalgum lugar e vai morrer noutro lugar. Nós estamos aqui complicando a coisa." Mas na verdade, nós podemos considerar que o aspecto sutil que está operando ali é Chenrezig. Então, é justo dizermos que é uma manifestação de Chenrezig.

Como por exemplo, os tertons da linhagem Nyingma, todos eles manifestam Guru Rinpoche. Porque? Porque eles tem as qualidades correspondentes a Guru Rinpoche. Eles têm a visão correspondente a Guru Rinpoche, a ação iluminada correspondente a Guru Rinpoche. Eles têm uma intenção iluminada, o movimento deles se traduz desse modo. Então eles são manifestação de Guru Rinpoche. É certo a gente dizer isso. Então Dudjom Lingpa, Lon Champa, todos eles são manifestação direta de Guru Rinpoche. Poderíamos dizer que os 25 alunos de Guru Rinpoche são manifestação de Guru Rinpoche também. Como Yeshe Tsogyal.

Com respeito a Yeshe Tsogyal, as pessoas dizem: "Bom Yeshe Tsogyal e Guru Rinpoche é a mesma coisa". E assim, todos os grandes alunos de Guru Rinpoche se pode dizer: "Bom eles são o mesmo." Porque? Porque eles deixaram de ser as figuras históricas que brotam do corpo da mãe deles e que vêm vindo porque gosta ou não gosta e vão indo para cá ou para lá e são alguma coisa. Eles deixaram de ser isso. Eles se tornam uma manifestação Nirmanakaya daquela lucidez de Sambogakaya, que é um aspecto específico emanado da Natureza Primordial.

A possibilidade de liberação inclui isso. Curiosamente, isso seria a morte do ser. Porque o Dalai Lama morreu, o Dalai Lama hoje é manifestação de Cherenzig. "Mas espera aí. O Dalai Lama morreu? Como morreu?" Quando ele descreve na autobiografia dele, ele tinha medo dos ratos que corriam por cima do altar. Eu me senti muito confortável. Porque se eu tivesse uma cozinha que tivesse ratos, eu já não me preocupava mais. Porque, se o altar do Potala tinha ratos andando de um lado para o outro, porque que a minha cozinha não pode ter, não é? Eu acho que o que falta é fazer um altar na cozinha de tal maneira que os ratos possam andar. Aí fica perfeito! <26'12"- risos> Fazer um altar assim, com uma escadinha <26'24"- risos> para que eles possam andar facilmente. É só o que está faltando. Aí nós escrevemos ali: "Potala". <26'31"- risos>

Mas, por exemplo, o menino tinha medo. E o menino diz: "Eu vivia com a minha mãe, e eu fui afastado da família, fui treinar naquele palácio, que era muito grande. Era muito esquisito, muito estranho para mim. Eu não me sinto como o anterior Dalai Lama..." Você é o décimo quarto? Você era o décimo terceiro? "Eu não me sinto como sendo o décimo terceiro."

É como o Zonza dizendo: "Eu não me sinto como <27'06"- Jame.....>. É interessante assim, não é? Porque? Porque aquilo não é uma continuidade de um ser histórico. Ele é uma lucidez. Se ele se sentir como um ser histórico, ele não vai dar certo. Ele não é aquilo. Ele é um nível de lucidez. Um nível de lucidez que opera instantâneo desde um tempo que não tem tempo. Ele opera diretamente.

Eu acho bonito assim, como Dudjon Lingpa também vai dizer que ele recebeu a transmissão patrilinear direto de Guru Rinpoche e encerramos o assunto. <27'47"- risos> Ele não se coloca como uma figura histórica que, enfim, ele é o Dudjon Lingpa porque estudou isso, porque ele fez aquilo, porque então isso e aquilo. Tem isso e tem aquilo. Não. Ele olha para Guru Rinpoche e ele se manifesta a partir daquele tipo de inteligência, que ele descreve cuidadosamente. Esse é o ponto.

Quando esses mestres falam assim, eles introduzem um tipo de tema que nós deveríamos contemplar, que é Darmakaya, Sambogakaya, Nirmanakaya. Como que, de Darmakaya surgem as inteligências Sambogakaya e como que nós morremos para as inteligências referenciais comuns e vamos operar a partir de Sambogakaya e isso produz Nirmanakaya. Então a liberação é possível.

Isso é uma explicação complexa da Terceira <28'40"- risos> Nobre Verdade. E... bom. Se isso é possível, o que fazemos? Eu acho interessante a gente contemplar isso. Então, quando vocês fizerem prostrações diante do altar, vocês... Eu acho interessante olharmos assim: tem o samsarã básico. O samsarã básico... A gente pode olhar esse Samsara como um conjunto de seres separados, com inteligências específicas, em meio aos seus sofrimentos e, dentro dos sons produzidos no Samsara, não tem a palavra "Iluminação". Não tem a palavra "Liberação". Não tem nada. São sons que fazem sentido nos seis reinos. É assim. No entanto, milagrosamente surge um som assim: "Até eu atingir o coração da iluminação, eu tomo refúgio no Lama - que é as três jóias - para trazer benefício para todos os seres. Eu me levanto para trazer benefício para todos os seres." Esses sons, eles não pertencem ao Samsara. Quando nós estamos fazendo as prostrações, fazendo os votos de refúgio Bodicita, esses votos são sons extraordinários dentro do Samsara. Eles são um som aniquilador do Samsara. Maharaja treme porque é o regente e vê que o reino dele está infiltrado.

Quando vamos colocar as tigelas no altar, é algo muito inacreditável que alguém possa encher as tigelas pensando no benefício de todos os seres, sem estar operando a partir dos doze elos da originação dependente, sem ter a sensação de gostar ou não gostar, ou sensação temporal, ou sensação de alguém, mas praticando com cuidado a mente das quatro qualidades incomensuráveis e seis perfeições, sem nenhuma causalidade. Não está praticando aquilo porque isso ou porque aquilo. Ele está simplesmente manifestando isso em meio a esse Samsara.

Quando isso é feito, quando a maturidade desse processo se amplia, a própria noção de Samsara termina substituída pela noção das terras puras da visão do Buda Primordial. Então, com o tempo nós olhamos o Samsara inteiro como uma manifestação luminosa perfeita. Como a apresentação direta do próprio Buda Primordial. Apresentação de tudo. Esse aspecto é um aspecto que purifica. E nós entendemos a dupla realidade, porque nós temos a realidade do Samsara, como os seres veem. E que são múltiplas, diferentes realidades do Samsara interligadas. E nós temos a visão de tudo isso como a manifestação direta da mente primordial de Samantabhadra. Isso é a dupla realidade. Uma não exclui a outra. Elas se enriquecem.

Quando nós estamos olhando desse modo, é porque a gente amadureceu. Então nós estamos fazendo uma prática onde nós estamos voltados a trazer benefícios a todos os seres que estão confusos no meio do Samsara e, ao mesmo tempo, não há seres confusos no meio do Samsara. E, ao mesmo tempo, os seres confusos no meio do Samsara já estão libertos. Tudo junto. Terminamos entendendo essas expressões que estão dentro do Sutra do Diamante, bem claro.

Então, por exemplo, a prática de prostração, a prática de encher o altar, é a prática da iluminação de todos os seres, enquanto nós fazemos isso. Quando vocês fizerem, façam isso devagar. Com calma, para perceberem esse aspecto iluminado incessante em tudo. E esse gesto como se fosse uma faísca atmosférica no meio do Samsara, porque ele não pertence ao Samsara. Então vocês estão produzindo alguma coisa que não pertence ao Samsara.

Com isso, eu concluo a Terceira Nobre Verdade, ou seja, a liberação do sofrimento é possível. Ho!