

Ensino de Lama Padma Samten na manhã do 8º dia do Retiro de Inverno 2014.

Esses ensinamentos são comentários linha a linha da Prática dos Oito Pontos do Prajnaparamita do Roteiro dos 21 Itens.

[Ensino em Vídeo](#)

Bom dia!

Então eu queria começar lembrando um ponto que é super importante nessa meditação também. Quando a gente vai olhar os ensinamentos sobre os Oito Pontos do Prajnaparamita, esse é o roteiro de estudo e de meditação, quando a gente olha esse roteiro pode ser que a gente pense que o foco principal é o que vai decorrer dentro da mente, no sentido de as conclusões que eu vou chegar sobre as coisas, mas o ponto principal aqui é o lugar onde a nossa mente se coloca, esse é que é o ponto.

Então o Prajnaparamita é um ensinamento, é um Paramita, ou seja, ele nos leva de uma posição que está no samsara, que está no mundo condicionado, está dentro da experiência de transmigração constante dentro das bolhas, ele nos leva desse lugar em direção a outra margem. Então quando a gente recita o mantra “OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA”, esse é o ponto, nós estamos saindo de um lugar e indo para o lugar onde a nossa visão é lúcida, é isso que nós estamos fazendo.

Então os Oito Pontos do Prajnaparamita, eles são esse exercício, ou seja, como é que a gente sai de um ponto, que é o ambiente da confusão e atravessa para outra margem, é isso que a gente está fazendo. Por exemplo, não é que eu vá chegar a outra conclusão sobre as coisas. Quando nós estamos olhando as formas de modo usual, a gente olha as formas desde o ponto do samsara, então as formas aparecem com a cara que elas tem. Quando a gente vai olhar aquilo desde um ponto descondicionado, livre, aí as próprias coisas aparecem de outro modo. Então quando eu estou olhando parece que o ponto central é que eu deixe de ver de um jeito e passe a ver de um outro jeito, mas o ponto central é que eu vou sair de um lugar e vou para um outro lugar, é isso que vai acontecer.

Então nós vamos nos deslocando de posição, então esse é o trajeto, a gente está fazendo o treinamento de como atravessar. Nós vamos ser capazes de olhar qualquer objeto e atravessar através daquele processo, qualquer aspecto ilusório, nós olhamos o aspecto ilusório, ele nos prende naquele lugar, a gente aprende como olhar, aí atravessa para o outro lado. Então a gente pratica o olhar desde um outro lugar. Então essa é a transição que nós estamos fazendo.

Então essa transição, ela não diz respeito aos objetos, ela diz respeito ao lugar, a gente utiliza aquilo que a gente pode ver, que é o aspecto grosseiro, então a gente toma o aspecto grosseiro e a partir do aspecto grosseiro nós treinamos como que a gente vai trocar. Então o Prajnaparamita, Chenrezig já vai dizer, “Forma é vazio, vazio é forma. Forma nada mais é do que vazio, vazio nada mais é do que forma”. A gente podia pensar: Ele está falando sobre as formas e sobre o vazio, mas o aspecto mais importante é o aspecto sutil e o aspecto secreto, ele está revelando o aspecto secreto, ou seja, eu só consigo ver que

“Forma é vazio, vazio é forma. Forma nada mais é do que vazio, vazio nada mais é do que forma”, se eu me colocar naquele ponto, então isso seria, ele está dando ensinamento de Guru loga, a gente podia pensar, ele está falando sobre as formas, mas no nível secreto ele está falando sobre o ponto onde se vê as formas, de modo lúcido, ele está dando a transmissão de Rigpa quando ele diz isso. Forma é vazio, vazio é forma, etc... A gente começa a experimentar, olhando para as formas a gente consegue ver aquilo de modo amplo é porque nós estamos recebendo de fato a transmissão e aquilo é possível.

Agora a gente precisaria manter isso vivo, então nós vamos treinar muitas vezes até que isso fique completamente vivo, esse é o nosso treinamento, é o que nós vamos fazer. Nós estamos treinando o nível secreto, o nível sutil e o nível secreto.

Então quando esse aspecto se estabelece, nós estamos com a visão Vajra, nós estamos olhando com a visão Vajra, Mandala Vajra, aí aparece a Mandala. Quando a mandala aparece é porque a gente conseguiu se estabilizar naquele lugar, aí quando nós olhamos tudo aparece daquela forma, mesmo aquilo que eu não analisei, não olhei, não investiguei. Agora nós estamos olhando e aquilo tudo aparece com esse olhar porque eu estou naquele lugar, então isso é um complemento da descrição que eu estava fazendo [...] sobre shamatha, onde nós estamos abrindo esse lugar.

Então eu vou ler o modo como esse roteiro está apresentado e vou comentar um pouquinho. Então eu não tinha me lembrado bem, tem uma sugestão de contemplação anterior ao próprio item um, seria o item zero [risos], eu não vou alterar numeração nenhuma, de nada [...] esse ponto, ele diz respeito a [...] quando a gente vai começar a meditação a gente pode lembrar de cinco aspectos antes, isso produz uma alteração no jeito pelo qual nós vamos conseguir conduzir a meditação, então é como se a gente se estabelecesse naquele lugar, a gente tivesse como que uma auto permissão pra sentar.

“Eu estou no lugar certo, estou no momento certo, no tempo certo, com o ensinamento correto, com os companheiros corretos e no momento certo do mundo, das circunstâncias, a hora é agora!”.

Então isso é como se a gente levantasse e removesse preocupações ao redor, não tem que ficar avaliando mais nada agora, eu vou fazer isso.

Roteiro dos oito pontos para a meditação no Prajnaparamita

1 - Puxamos a forma como um exemplo prático à nossa frente (depois praticar também com os outros quatro skandas)

- [Link de outro vídeo na posição comentando esse item:](#) Com isso em mente, nós puxamos algum exemplo prático, um exemplo prático é uma forma, seja qual for. A gente pode começar com forma, depois sensação, percepção, etc... Tem uma variedade de coisas a olhar, então tem uma variedade de formas, não tem importância qual seja a forma, qualquer forma que nos engane, de preferência as mais perturbadoras, aquelas que fazem sentido a nossa vida porque nos perturbam

[...] Vocês podem dedicar um tempo para gerar uma listagem de temas [...] de vez em quando brota um tema assim, bem claro. Uau, aí vocês colocam aquilo, aí vão colocando outros temas, aí vocês tem um banco de temas associados a coisas que precisam ser elucidadas. Esse é o 1º ponto, de posse disso vocês tomam um dos temas. Um dos temas é assim, algo que a gente possa dizer que é forma, sensação, percepção, formação mental e consciência. Aqui a gente pode começar com as formas, então alguma forma, algum objeto, alguma aparência, aí nós contemplamos.

2 - Contemplamos a coemergência (inseparável de quem olha)

- O item 2 inteiro, ele trata da coemergência, ou seja, o aspecto interno e o aspecto externo.
- [Link de outro vídeo na posição comentando esse item:](#) *Aí vem o item dois, o item dois é assim, eu contemplo a coemergência. Coemergência é assim, vamos ver se a gente consegue, a gente vê, aquilo que eu estou olhando, é um espelho que reflete um aspecto interno, isso é coemergência. Se eu não tiver um certo aspeto interno, eu não vejo aquilo daquele modo, essa é outra forma de explicar a coemergência. Outra forma de explicar é assim, [...] vamos supor o templo aqui, eu posso entender o templo como surgindo das paredes e da materialidade daqui, mas eu também posso entender o templo surgindo de um aspecto interno [...] se não tiver o aspecto interno, não tem templo. Também consigo dizer, se não tiver o aspecto externo, também não tem templo. Aí eu vejo que o templo é uma coemergência do aspecto externo e do aspecto interno, ainda assim não faz muito sentido dizer aspecto interno, aspecto externo, que eles parecem separados, aí eu vejo a coemergência disso, quando eu aponto como se fosse externo, eu aponto porque eu tenho algo dentro, quando eu aponto como sendo interno, eu aponto porque eu tenho algo fora. Então isso é coemergência, a mesma experiência serve de base para apontar coisa fora ou para apontar coisa dentro [...] eu posso fazer a descrição como se fosse externa ou fazer a descrição como se fosse interna, eu tenho a mesma experiência, mas é uma experiência [...] Tenho uma experiência do mundo externo, tenho uma experiência do mundo interno, elas na verdade não se separam, parecem separadas mas elas não se separam, então isso é coemergência. Um exemplo, aqui eu falei do templo, mas pode ser uma fotografia, a pessoa olha o filho na foto, e a foto só tem tonner e papel, e a pessoa está vendo aquilo, e a emoção que a pessoa sente ela pensa que vem da foto, isso é coemergência, entende, se não tivesse aparecido aquele papel com aquele tonner, não apareceria a emoção, agora se aparecer papel e tonner mas não tiver componente interna, não tem emoção, então essa emoção ela coemerge, o aspecto interno e o externo. Por que que esse ponto da coemergência é importante, é importante porque se a gente mudar o aspecto interno, a experiência externa muda, então a gente pode atravessar os obstáculos, se a gente está nos infernos, a experiência dos infernos ela é coemergente, eu mudando o aspecto interno a experiência dos infernos muda. Então por ex.: Uma pessoa que nos agrida, eu posso olhar como se fosse um inferno, mas quando eu mudo internamente a experiência de uma agressão, ainda que ela possa ser igual, é aquilo que vai fazer brotar o talo do lótus, e assim nós vamos seguindo... então nós podemos ultrapassar as fixações, ultrapassar a prisão aos doze elos porque aquilo*

que desaparece, aquilo que nasce, sustenta e morre, são aspectos coemergentes, então a gente ultrapassa a rigidez da coemergência, então o item 2 é olhar isso.

2a - coemergência mente-forma, isso é, isso não é, isso é: as três afirmações da validade de Maitréia / Assanga / Vassubandu

- [Link de outro vídeo na posição comentando esse item:](#) O 2a, ele vem de diferentes fontes, mas estou aqui lembrando as afirmações de Maitréia no Madianta Vibanga, então ele vai dizer, o caminho do meio se descreve assim: *isso é, isso não é, isso é. Então vocês podem examinar isso assim, por exemplo: O templo é, o templo não é, mas enfim o templo é. A foto é, mas aí a foto não é, aquilo é papel e tonner pessoal, mas enfim a foto é. Então tem um primeiro “é” que é ingênuo, aí tem a negação, aí tem o surgimento da compreensão de como que aquilo de modo coemergente se manifesta como se fosse verdade, a gente vê aquilo mas pisca um olho, a gente olha que aquilo é mais profundo do que a aparência inicial, então essas são as três afirmações, isso é, isso não é, isso é.*

2b - coemergência mente / forma / energia / paisagem / identidade / causalidade / propósito / visão estratégica / coerência / urgências: bolha

- *Aqui é super importante a gente perceber que seja qual for a forma, qual for o objeto, o quê que a gente tiver encontrando [...] aquilo nunca está sozinho, aquilo tem junto a mente, a energia da pessoa, a paisagem onde ela raciocina, a identidade da própria pessoa, tem uma causalidade que a pessoa vê, tem uma noção de propósito, tem visão estratégica, tem coerências, tem urgências, tudo isso está dentro de uma forma, que a gente veja. O ponto grosseiro é nós localizarmos esses aspectos todos distinguidos, o ponto sutil é nós olharmos internamente esses fatores todos atuando de modo coemergente, o aspecto secreto é o lugar onde nós estamos quando a gente olha e consegue ver a bolha, consegue ver isso tudo. Então essa prática a gente precisa fazer nesses três níveis. Então nós vamos tomar extensamente muitos diferentes temas pra essa meditação, a gente vai fazendo sempre esse deslocamento, até o ponto que a gente vê, no início a gente pode não ver, daqui a pouco a gente vê.*

2c - muitos exemplos de bolhas e borbulhas abundantes iniciando com os seis reinos, seis bardos, ciência, intersubjetividade, causalidade, jogos de tabuleiro, samsara

2d - doze elos

- *(itens 2c e 2d) Tomamos um por um e vamos reconhecendo a coemergência, forma, energia, paisagem, identidade, etc.*

3 - Contemplamos o aspecto vazio (não tem aquilo dentro)

- *Quando nós olhamos uma forma que a gente examinou, a gente pode se dar conta que aquela forma é vazia, ou seja, não tem o que eu estou vendo no aspecto grosseiro da forma, o aspecto grosseiro da forma não carrega em si mesmo o que eu estou vendo.*

4 - Percebemos o aspecto luminoso ou coemergente (tem aquilo dentro)

- *Aí eu vejo, eu tenho o objeto no sentido grosseiro, esse objeto no sentido grosseiro ele coemerge com o aspecto sutil dele, então ele fica dotado daquela característica que a gente aponta como se fosse o aspecto grosseiro diante, mas não é o aspecto grosseiro, é o aspecto sutil que fica [...] eu experimento o aspecto sutil apoiado pelo aspecto grosseiro que está a frente. Um exemplo muito claro disso é o desenho de um cubo, faço traços, aí de acordo com o que eu posiciono o aspecto sutil, o aspecto grosseiro do cubo, a aparência do cubo surge de um jeito ou de outro. Então a gente pode dizer, o cubo não está nos traços, ele não está nos traços, até mesmo porque os traços estão em duas dimensões, o cubo é em três. Então eu não posso pensar que o cubo está nos traços, os traços são aspectos grosseiros, o aspecto sutil coemerge com o aspecto grosseiro produzindo a aparência do cubo, só que a aparência do cubo surge como se fosse externa e grosseira, mas ela não é. Assim, as coisas todas se manifestam. Aí quando nós olhamos isso a gente pode ter certeza que nós estamos dentro de um sonho tentando através desse meio nos dar conta de que aquilo é um sonho realmente. Então a gente usa o aspecto sutil que nós estamos vendo coemergindo com o aspecto grosseiro para poder se colocar fora do sonho. Quando nós estamos olhando o processo todo é porque a gente não está mais dentro, isso é o aspecto secreto, eu estou fora, estou em um lugar livre da própria bolha a partir da qual eu posso olhar a bolha. Então essa visão é super importante. Então não tem propriamente uma contradição, aquilo que a gente vê na nossa frente é o aspecto grosseiro, o aspecto grosseiro não tem aquele conteúdo, o aspecto grosseiro serve de substrato para o aspecto sutil que eu utilizo, tanto que se eu mudo o aspecto sutil, com o mesmo aspecto grosseiro eu vejo outras aparências grosseiras.*

5 - Contemplamos o aspecto vazio/luminoso (é na forma que o vazio se manifesta), aqui brota a sabedoria primordial, a mente do Dharma do Buda

- *A gente percebe, contempla o aspecto vazio, que a gente poderia dizer: O aspecto grosseiro é vazio e luminoso, que é o aspecto sutil, o aspecto sutil apresenta essa luminosidade que permite então dotar o aspecto grosseiro que não tem a característica, dota o aspecto grosseiro através da coemergência e aí aparece aquilo. Aí brota tatata, sabedoria primordial, a mente do Dharma do Buda, o Buda vê o aspecto livre e vê o aspecto condicionado, ele não deixa de ver o aspecto condicionado mas não fica preso, porque ele vê o aspecto condicionado mas ele está em um ponto livre do aspecto condicionado, ele não está na bolha.*

6 - Contemplamos a energia (vejam o surgimento dos 5 lungs, os lungs dos 5 elementos) que se movimenta em nós, e sua relação com a vacuidade

- *O item 6 é super importante porque ele é um item que trata dos cinco lungs, então é assim, por exemplo: Quando nós olhamos o aspecto grosseiro, não tem movimentação de energia, mas quando a gente produz a coemergência, então o aspecto grosseiro surge como um objeto, dotado das características do aspecto sutil que eu vejo então no objeto. Então quando eu olho isso, a energia se movimenta. Por exemplo, olhem um texto de uma página, olhem uma carta que uma pessoa escreveu, vocês olhem o aspecto grosseiro é papel e tinta, esse é o aspecto*

grosseiro, vocês olhem... nada! Aí vocês começam a ler a carta, quando vocês lêem o aspecto grosseiro da escrita, ele estimula o aspecto sutil correspondente, esse aspecto sutil que brota e vai se estabilizar no aspecto grosseiro que é a própria carta, esse aspecto sutil é que vai apresentar o movimento da energia, ele que vai apresentar esse movimento. O aspecto sutil não está na dependência dos riscos, ele é um aspecto autônomo, ainda que alguma coisa triste possa estar sendo apresentada ali, nós sempre temos a possibilidade de girar aquilo tudo numa outra direção, então eu tenho o aspecto secreto. O aspecto secreto constitui o aspecto sutil e a energia do aspecto sutil, a energia do aspecto sutil e o aspecto sutil dão a aparência que o aspecto grosseiro vai ganhar, mas na aparência do aspecto grosseiro surge um movimento da energia, então a energia é intrínseca ao processo de manifestação do aspecto sutil que enfim se manifesta como a aparência grosseira diante de nós. Aí nós estudamos isso, a gente vê, essa energia é o quê? A gente vê, a energia se manifesta como os cinco lungs, um por um. Então a gente vai ver a energia como um brilho da mente, a respiração, calor, tensão ou relaxamento e a firmeza, e nós vamos perceber que de acordo com a experiência que a gente manifesta, experiência interna, de acordo com a aparência que o objeto ganha, nós temos uma modulação disso, aí cada um dos lungs ganha uma característica, uma intensidade, uma forma. E a gente percebe perfeitamente que se nós estamos no aspecto secreto o próprio lung e o próprio conteúdo cognitivo daquilo pode ser mudado, nós temos a possibilidade assim. Talvez o que tenha [...] essa capacidade de Dorje Drolö de tomar os demônios como vantagem, isso é uma ação do nível secreto. No nível sutil eu posso ver característica de um tipo ou de outro que termina se manifestando na aparência grosseira, mas no nível secreto nós temos a liberdade de definir o quê que eu vou colocar no nível sutil, seria mais ou menos assim: Chega uma pessoa com uma intenção negativa, nós temos no nível sutil uma resposta, mas no nível secreto eu posso definir qual resposta do nível sutil e assim o aspecto grosseiro pode mudar totalmente, eu possa achar vantajoso ou desvantajoso o ser que está chegando, eu posso alterar esse processo. Então nós temos uma progressiva liberdade em relação a isso. Naturalmente quem está em faixa 1, responde automático de acordo com o condicionamento que está dentro e nem localiza qualquer nível de liberdade. Quem está em faixa 2, pode pensar: Eu devia ter mantido as portas, agora eu vou mandar colocar grades, colocar câmeras, vou fazer outra coisa, a pessoa raciocina, estabelece processos, eu vou treinar luta, eu vou fazer não sei bem o quê, a pessoa imagina... Quem está em faixa 3 olha o aspecto interno, eu não devia me preocupar, eu devia olhar com compaixão, as pessoas tem esse nível de perturbação, a gente deveria fazer tais coisas, então tem um outro processo interno, onde a pessoa está olhando qual a característica sutil que ela está disposta a usar e a pessoa só consegue ver a característica sutil que ela está disposta a usar se ela estiver no nível secreto, que é o nível onde tem uma liberdade em relação ao próprio processo do nível sutil, no nível interno. Então é assim, a nossa prática vai descortinando isso, a mente do Buda é essencialmente o aspecto secreto, a transmissão de Guru loga se dá pela transmissão do aspecto secreto e Rigpa é a lucidez que brota do aspecto secreto, ela vê o aspecto sutil e vê o aspecto grosseiro. Então a mente do Buda opera a partir desse ponto, ainda que isso seja apresentado e a pessoa possa entender, aí é importante nós

compreendermos os Dez Bhumis dos Bodisatvas, aonde se nós compreendermos isso e conseguirmos praticar nós estamos praticando a Sexta Sabedoria, o Sexto Paramita do Sutra do Diamante, Prajna, então nós estamos praticando Prajna. Quando nós praticamos Prajna, o desafio seguinte é praticar Prajna sempre que a gente precisar, aciona aquilo. O desafio seguinte já é não desligar Prajna, não tem razão nenhuma pra desligar, não tem razão nenhuma pra gente pensar: "Não, Prajna eu ligo só quando eu preciso". Nós podemos manter incessantemente operando. Se diz que é só a partir desse nível é que a gente pode ter a segurança de não retornar pro samsara, quando a pessoa não desliga mais. Aí vem o nível seguinte, é quando nós somos capazes de andar pelo mundo manifestando isso onde for, pra benefício dos seres, isso seria o bloco 4, quando a pessoa, quando o Buda se levanta e vai trazer benefício aos seres, é ação no mundo. Aí o nível seguinte é Darmamega, o último ponto é Darmamega que é o ponto onde tem onisciência, não tem mais uma sensação de que a mente é localizada num lugar, aí nós temos essa clareza de que a mente não é espacialmente nem temporalmente colocada, então ela atua de modo incessante através das qualidades. Mas aqui, neste item 6 nós estamos contemplando a energia, então a gente vai perceber o surgimento dos cinco lungs se movimentando em nós e a relação com a vacuidade, ou seja, a relação com a vacuidade é justamente isso, do nível secreto a gente vê que o posicionamento sutil com as emoções, com as tendências todas é um posicionamento que não é fixo, ele apresenta, ele tem aparências, mas essas aparências não são fixas.

7 - Contemplamos a magia disso tudo e a causalidade decorrente

- A gente contempla a magia disso, esse ponto da magia a gente podia pensar, é uma magia assim, tipo uma foto, aquilo me enganou, mas não, é coisa muito mais complexa, porque essa magia da aparência das coisas tem uma causalidade dentro, então eu tenho essa magia, aí eu mexo uma coisa e aquilo muda, aí eu mexo em outra e aquilo muda pra cá, muda pra lá, então tem um controle indireto daquilo, tem uma intersubjetividade, ou seja, diferentes pessoas olhando aquilo, elas entendem também, tem valor econômico dentro da intersubjetividade, tem uma coisa super complexa que é o próprio samsara, mas aí nós olhamos todo esse processo, a gente contempla a magia disso, a gente parado olha isso, esse é o item 7.*

8 - Sorrimos! É assim que o Samsara nos pega! Natureza vajra. Oferenda a

Samantabhadra. “Diante da energia, que brota da forma vazia e luminosa, eu sorrio.”

- Então agora tendo compreendido a natureza Vajra, a gente vê que a natureza Vajra pode surgir como samsara e nós reagindo aquilo, operando na causalidade e totalmente iludido, sem perceber o processo todo. Como aqui a gente já percebeu o processo todo, a gente vê aquilo se manifestando, então nós sorrimos. Esse sorriso é oferenda das aparências, nós estamos oferecendo as aparências a Samantabhadra. Então eu digo, quando eu estou fazendo a prática com respeito a energia, eu digo: Diante da energia que brota da forma vazia e luminosa, eu podia dizer assim, quase me arrasta, aí eu sorrio vendo aquilo se movimentar. Então o ponto aqui é assim, a liberação não vem pela seriedade, não vem pela aspereza ou pela luta contra alguma coisa, ela vem pela vacuidade associada a um sorriso, nós*

não precisamos destruir aquilo, mas a gente está iluminando o processo pelo qual aquilo aparece, a gente está vendo aquilo aparecer, então a liberação se dá assim.

Então quando nós estamos na meditação dos Oito Pontos, a experiência inicial quando a gente escolhe as formas, é que a realidade circundante é o samsara e a sabedoria se manifesta quase que assim, penosamente em janelas, onde a mente do Prajnaparamita se apresenta, mas a medida em que a gente vai fazendo acumulação dessa prática, há um momento em que a descrição [...] é que a realidade circundante surge diretamente como a realidade Vajra e assim há uma inversão, a experiência do samsara se torna um surgimento artificial. Aí eu tenho aquilo tudo mas aí eu vejo como artificialmente surge alguma coisa, aí surge aquela bolha, então ela é uma aparência particular e fugaz da realidade Vajra, a gente vê direitinho, a gente entende porque tem transmigração, porque as bolhas são impermanentes, porque o sofrimento aparece, uma vez que a gente está fixado, desejo e apego aquelas aparências que são transitórias, a gente vê aquilo claramente. Aí a realidade do samsara é um surgimento artificial e pode ser que surja uma coisa comovida, porque a gente se dá conta que o Buda que habita neste lugar super amplo, onde brotam as bolhas artificiais, o Buda viu as bolhas e resolveu se interessar por aquilo e pulou para dentro das bolhas para trazer benefício aos seres. Quando a gente escuta a história do Buda, parece que o Buda está num cantinho assim, ele está lá nas Terras Puras e aqui é a grande realidade do mundo e o Buda lá naquele cantinho, meio assim, meio de lado, ele olha e vê no grande mundo os seres, mas na verdade o Buda tem uma mente super ampla, que vê muitos diferentes, infinitos mundos, sendo que ele pode ver o nosso mundo particular, nossas bolhas e se interessar por elas.

Então, quando nós entendemos isso, aqueles versos, eu compus aquele pequeno texto que se chama Indo ao Ponto Último, que ele corresponde a esse olhar quando a gente está olhando de forma ampla e vendo a bolha como alguma coisa particular. Então nesse caso a gente acessa o que é chamado de realidade Vajra, em que a experiência de realidade circundante como a realidade Vajra, ela nos permite ir adiante na meditação, se a gente não tiver essa experiência, nossa meditação tranca nesse ponto, ela não passa desse ponto, não tem como passar...

Continuação dos ensinamentos no texto (transcrição), “Repousar na Presença - Comentários Lama Padma Samten”.

Comentário do Lama a respeito do caminho:

Então a sugestão é que a gente tenha praticado longamente o reconhecimento da natureza Vajra a partir da prática dos Oito Pontos do Prajnaparamita [...] que por sua vez cumpre requisito, o estudo e contemplação do Prajnaparamita do próprio texto original do Prajnaparamita, que por sua vez tem como pré requisito a gente poder olhar para as coisas de forma mais livre, ou seja, eu deveria ter praticado o Quadro de 200 Itens, 240 Itens, Metabavana [...] eu devia ter feito essas etapas para alterar a minha relação com o mundo,

se a minha relação com o mundo tiver um pouco tensa, o quê que acontece? Ela estando tensa, quando olho para um objeto eu respondo automaticamente a ele, não tenho a capacidade de recuar, então para poder reduzir a eletricidade e a ansiedade ligada aos objetos, eu tenho que treinar Metabavana, é onde eu me coloco fora das bolhas onde aparecem os seres esses e até o ponto de eu dizer que eles sejam felizes, superem o sofrimento, etc. Quando isso não funciona bem, eu entro no Quadro de 240 Itens, onde eu faço uma análise cuidadosa como que as várias experiências estão surgindo como experiências de cada um dos seis reinos e usando o Prajnaparamita, faço o exercício de não me conectar desse modo.

Então a gente progressivamente enfraquece a conexão cármica. Porque eu enfraqueço a conexão cármica eu não respondo tão automaticamente e portanto dá pra olhar para o objeto sem ser tão perturbado. Se eu consigo olhar de forma não tão perturbada eu consigo perceber a vacuidade, a energia, aí eu consigo me deslocar. Então como pré requisito do Prajnaparamita a gente tem essa pacificação das relações na vida.

Agora para poder manter um foco desse tipo eu preciso praticar shamatha, pra poder praticar shamatha eu tenho que ter entendido a situação toda do samsara e aspirar verdadeiramente praticar pra mudar isso. Aí vem vindo, eu estou descrevendo as etapas para trás assim, uma encadeada a outra, mas aqui agora a gente estudou isso tudo, praticou e nós conseguimos perceber a natureza Vajra e entendemos aqueles versos do indo ao ponto último, a gente estabilizou isso, contemplou.