

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

Esses ensinamentos são comentários linha a linha da Prática do Repousar na Presença do Roteiro dos 21 Itens.
[Ensino em Vídeo](#)

Para fazer a etapa seguinte, que é o Repousar na Presença, eu preciso no mínimo ter chegado no ponto onde eu olho o samsara como uma coisa particular, senão eu não posso dizer que eu estou repousando, fazendo a prática de repouso na Presença, porque a Presença não apareceu. Como é que eu vou repousar na Presença?

Então a gente pratica longamente a travessia, o Prajnaparamita é o exercício da travessia, eu tomo os objetos no lado comum onde eles são objetos separados, eu tenho a sensação que eles são objetos separados, aí eu estudo aquilo cuidadosamente, vejo o aspecto sutil da mente surgindo coemergente com o aspecto grosseiro, o aspecto grosseiro aparecendo então como um objeto dotado [...] movimentando a nossa energia, eu vejo do aspecto secreto, as possibilidades de alterar as características do aspecto sutil e alterar a aparência do objeto grosseiro.

Quando isso está claro pra nós, aí nós podemos descobrir esse lugar livre atrás, aí eu vou fazer o exercício de estabilizar esse lugar livre, uma vez que eu cheguei nesse lugar livre, agora eu preciso estabilizá-lo. Então isso é a prática da Presença. Isso também é prática de Guru Yoga, nós vamos repousar.

Então aqui dentro do programa de 21 itens, nós estamos chegando na Sabedoria Primordial, a cara que a gente faz é a mesma, a cara da meditação é igual, não altera nada, a diferença é o software. Então aqui se a gente treinou esse software com cuidado através dos Oito Pontos do Prajnaparamita, pode ser que a gente tenha chegado nesse lugar. O sintoma desse lugar é que o samsara é alguma coisa particular e pequena, ainda assim se eu entro nas bolhas, as bolhas surgem como se fosse um universo inteiro [...]

Repousar na presença: Visão do espaço básico, a Natureza Última

Reconhecendo ou não, incessantemente usufruímos da liberdade natural, seja na forma de luminosidade ou de potencial de ação. Aqui a meditação onde temos a clara presença disso:

Por exemplo, seja na forma de luminosidade enquanto coisas que já estão se manifestando, ou de potencial de ação, ou seja, nós temos uma liberdade para produzir movimentos desse tipo ou daquele, mas está lá a liberdade, mas está lá o potencial de ação.

Então aqui a gente vai fazer a meditação onde a gente tem a clara presença disso [...]

E agora a gente vai praticar a estabilidade da presença. Aqui tem quatro descrições que eu faço. Eu precisaria explicar pra vocês assim: Nós estamos dentro do bloco dois, usando faixa três, é isso que a gente está fazendo. Mas agora, dentro do bloco dois e de faixa três, eu já estou fazendo uma abordagem que para ser efetiva, ela deveria ser dentro de retiro.

Eu posso descrever isso pra vocês. Então eu estou descrevendo isso dentro de uma perspectiva de gerar motivação para vocês, para fazer retiro e olhar isso de forma mais profunda. Porque aqui de fato é uma instrução de prática, então se eu descrevo isso e vocês não irão poder fazer a prática, isso vai funcionar como um estímulo para mais adiante vocês virem fazer a prática, então esse é o objetivo. O objetivo não é que vocês agora ouvindo isso [...] está resolvido, né!? Ainda assim, eu acredito que vocês ouvindo, vocês melhoram a percepção.

a) Na prática de shamata:

- Vindo do reconhecimento da natureza Vajra a partir da prática dos oito pontos da Prajnaparamita, iniciamos em Shamata Pura, praticamos com o foco na natural estabilidade.
- De dentro da natural estabilidade sem esforço, reconhecemos o espaço ilimitado, vivo, manifesto sem a necessidade da forma, bolha, ou de qualquer dos skandas, de discriminação, de observador ou identidade pessoal.
 - *De dentro da natural estabilidade sem esforço, a gente pode utilizar os cinco lungs [...] natural estabilidade sem esforço onde meu foco está nos lungs. Reconhecemos o espaço ilimitado, vivo, isso é mais fácil a gente examinar através do elemento éter, aí eu tenho essa espacialidade, aí eu vejo essa natureza livre da mente. Aí eu não estou tremendo nada, nenhum foco associado a pensamentos e nada que fique modulando a minha energia. Aí nós percebemos esse espaço amplo, essa natureza livre de onde eu posso fazer a energia se movimentar, de onde eu posso fazer a mente se movimentar também, criar conceitos, bolhas, realidades em várias direções. Então aí eu reconheço esse espaço. Ele é ilimitado, porque eu posso fazer coisas em qualquer direção. Ele é vivo, ele não é sonolento. Esse espaço se manifesta sem a necessidade de haver formas, ou bolhas, ou de qualquer dos skandas, de discriminação, de observador ou identidade pessoal, não é necessário, não preciso nada disso, aquilo está ali, vivo.*
- Não procuramos nada, nem rejeitamos, apenas estamos presentes.
 - *Então, nós não procuramos nada, não tentamos localizar objeto nenhum, nem rejeitamos, a gente apenas manifesta a presença, apenas estamos presentes.*
- Voltamos para a condição de lucidez discriminativa que brota da própria dimensão de onde as coisas surgem e desaparecem.
 - *Aí nós vamos usar a sabedoria primordial, ou seja, nós observamos esse aspecto lúcido discriminativo, como está descrito nos versos do Prajnaparamita, a consciência prístina, ela está ali, ela é viva. Então nós manifestamos essa lucidez discriminativa que brota da própria dimensão livre onde as coisas surgem e desaparecem.*
- Percebemos que este “estado parado” tem vida dentro. Espaço ilimitado de possibilidades, Darmata, lenço. Clara Luz mãe viva. Energia dinâmica.
 - *Dentro dele (espaço) tem o potencial da energia dinâmica, tem uma energia dinâmica ali. Aí nós simplesmente repousamos nisso. A gente repousa nisso, a gente não tem nem vontade de respirar, o impulso de respirar pára assim.*

Se vocês quiserem se suicidar é a forma mais fácil, aí vocês transferem a consciência direto para a natureza primordial.

- *Repousamos na presença viva.*
 - *Aí quando a gente localiza isso, a gente localiza tudo isso, tem um nível de sabedoria discriminativa aí dentro.*
- *Agora retornamos e nos mantemos apenas presentes.*
 - *Agora nós relaxamos a sabedoria discriminativa e a gente simplesmente se mantém ali sem a necessidade de avaliar se está ali ou não está.*

Então isso é um roteiro, pode ser que a gente consiga, pode ser que não consiga, mas a gente vai tentando, tentando, vai fazendo, de repente a gente descobre o jeito. Essa é a prática de onde a gente se aproxima através do acalmar a mente, é um processo onde a gente vai removendo objetos grosseiros e sutis, isso é shamatha, eu estabilizo além desses objetos.

Agora nós vamos fazer uma outra prática. Para a gente não deixar a noção de presença presa a estabilidade, eu vou introduzir processos progressivamente mais perturbados e nós vamos olhar a presença dentro de processos perturbados, porque a presença não precisa da estabilidade, é a presença da natureza primordial, não tem um instante que a natureza primordial não esteja manifesta, portanto eu não preciso primeiro ter estabilidade para depois acessar isso, é como se eu tivesse que treinar para poder apresentar a natureza primordial, a natureza primordial ela está sempre presente. Então na medida que eu treino a partir da estabilidade eu me torno progressivamente capaz de perceber a natureza primordial independente da estabilidade, é isso que é o roteiro, por isso que eu ofereço isso em quatro pedaços progressivamente mais perturbados.

Vocês irão ver por ex., a gente vai se aproximar da morte, de modo geral a morte pode não ter lá muita estabilidade, a gente pode passar por várias dificuldades, é natural que a gente tenha várias dificuldades e também é natural que a gente esteja em algum lugar em que a gente não pode praticar a estabilidade, por quê? Porque a gente precisa estar em movimento, a própria ação de bodicita pressupõe que eu esteja em movimento, eu não deveria agora abandonar os seres ou abandonar alguma coisa e me manter em estabilidade sem o que eu não atingiria isso, não veria isso. Então super importante, a gente poder progressivamente perceber a possibilidade de praticar a presença sem a necessidade da estabilidade.

Então eu uso shamatha como chegada, porque nós estamos indo por aqui, nós somos praticantes, mas eu poderia acessar diretamente por outros lugares e não propriamente por shamatha, mas aqui nós estamos aproximando por shamatha, mas eu chegando por shamatha eu posso chegar em outros lugares perturbados sem a necessidade da estabilidade. Esse que é o ponto.

Se vocês tiverem alguma dúvida conceitual a respeito disso, lembrem de Vajrasatva, lembrem da noção de que a multiplicidade das coisas surgem como aspectos grosseiros diante de nós, esse aspectos grosseiros diante de nós são inseparáveis dos aspectos sutis. Os aspectos sutis são aspectos particulares que brotam da natureza livre, então não tem

nenhuma manifestação grosseira que não seja resultado desse processo. Então quando nós olhamos as manifestações grosseiras a partir do aspecto primordial ou do aspecto secreto, nós estamos purificando o aspecto grosseiro, a ponto de que eu não consigo mais criticar o aspecto grosseiro. Então essa é a abordagem do olhar de Vajrasatva.

Nós agora vamos progressivamente agitar o processo.

b) Na prática de shamatha com foco na mente:

- Os pensamentos vêm e cessam; apenas observá-los é nossa prática inicial; não é preciso lutar contra eles, eles logo desaparecem.
 - *Então aqui nós estamos em shamatha novamente, mas agora eu não tenho uma grande habilidade em shamatha, então os pensamentos vem e vão. Não sei se algum de vocês já teve essa experiência assim, estar sentado em meditação e os pensamentos vem e vão, vem e vão. Esse é o aspecto mais comum em nós. A estabilidade de shamatha é bem mais difícil. Aí nós não lutamos contra eles. Chagdud Rinpoche deu essa instrução pra mim [...] aí ele disse, não corta os pensamentos [...] ele deu essa dica que é super sutil, super interessante e óbvia num certo sentido, ele diz: Tão pronto o pensamento surge, ele já está desaparecendo. Então não corta, é inútil. Aí eu olhando isso eu vi que quando surge o pensamento, se eu quiser cortar, interromper, eu estou na verdade introduzindo um novo pensamento e eu começo a reverberar isso. Então aquele primeiro pensamento que já teria desaparecido, ele agora vira uma reverberação de pensamentos e conceitos [...] ele vira uma coisa super confusa, super complexa. No Zen tem esse exemplo que vocês com certeza já ouviram, que é de dois monges viajando, aí eles chegam na beira de um rio e tem uma moça, aí a moça quer atravessar o rio, um dos monges pega ela, bota nas costas e atravessa a moça e eles vão seguindo viagem e deixaram a moça do outro lado e vão embora. Lá pelas tantas o monge que não carregou, ele está perturbado. Ele diz: Como é que você rompeu seus votos, pegou a moça e atravessou!? Aí ele disse: Eu larguei ela na outra margem e você segue transportando ela. Então esse é o ponto assim, por ex.: Aí vem um pensamento, ele passa, agora se eu quiser ficar avaliando sobre aquilo, aí eu estou carregando o pensamento, eu não me livrei dele. Aí a instrução sutil é assim: Livre-se das moças como dos pensamentos [risos]. Então não lutem contra eles, eles desaparecem. Isso é uma coisa interessante assim porque se vocês estão vendo os pensamentos, aí quando a gente não está lutando contra eles e a gente está vendo que eles vem e vão, nós já estamos num lugar que não é tocado pelos pensamentos, nós estamos num lugar que não é perturbado por aquilo. Então isso é super importante. Aí quando a gente diz: Não seja arrastado, deixe eles passarem, de modo indireto nós estamos dizendo, se mantenha neste lugar onde você está, a gente ganha essa estabilidade. Aquilo pode passar e a gente não segue.*
- Mantendo esta prática, observamos agora o brilho que os cria incessantemente.

- *Agora, enquanto nós estamos parados nesse lugar, a gente pode perceber que tem uma intensidade na mente, que é enfim o que produz os pensamentos, que é o aspecto de brilho da mente. Então tem o aspecto de brilho que é o que produz. Como é que a gente vai ver esse aspecto de brilho? A gente estava vendo pensamentos e agora a gente recua um pouco mais, a gente vai num lugar mais silencioso, onde a gente vê o brilho que enfim se configura como pensamento.*
- Compreendemos: “Assim todas as coisas ganham nascimento e, depois de construídas, precisam do brilho para perdurar”.
 - *Aí nós compreendemos... Aí vem a sabedoria discriminativa novamente. Assim todas as coisas ganham nascimento e, depois de construídas, elas precisam seguir apoiadas pelo brilho senão elas se dissolvem. Se eu não mantiver um brilho naquilo, aquilo se dissolve.*
- Contemplamos, então, a experiência da região livre dos pensamentos e flutuações, o espaço que não flutua e absorve as múltiplas aparições. O espaço onde tudo se desfaz e de onde tudo surge.
 - *Aí de novo, com a sabedoria discriminativa eu olho a região livre dos pensamentos e flutuações, como o espaço que não flutua e mesmo que ele produza flutuações, ele absorve as múltiplas flutuações, que é então o espaço onde tudo se desfaz, os pensamentos se desfazem e os pensamentos surgem.*
- Espacialidade e luminosidade incessantes, a Clara Luz é nossa face verdadeira, incessante, viva. O mesmo com toda a vida.
 - *Nessa região tem espacialidade, ou seja, a liberdade e a luminosidade incessantes e a gente vê que essa Clara Luz, esse brilho vivo, sereno, sem modulação, é a nossa face mais profunda. Se a gente for olhando pra dentro, pra dentro, pra dentro, pra dentro, o quê iremos encontrar? Nós vamos encontrar esse brilho parado, de onde as coisas podem surgir ou não. Então é a nossa face verdadeira, incessante, viva, e a gente se dá conta que isso acontece com todos os seres sencientes.*
 - *Agora retornamos e nos mantemos apenas presentes.*

c) Na experiência comum de observar um objeto:

Agora das quatro formas de acessar vamos olhar a terceira, só fazendo um parêntese, quando nós olhamos as instruções de Guru Rinpoche no Pico do Junípero para a prática de Mahamudra por exemplo ou para a prática dos Seis Bardos, da lucidez em meio aos Seis Bardos, vocês irão ver um roteiro bem parecido. Por quê? Porque nós estamos entrando nos bardos, que são experiências comuns, são experiências de perda de lucidez, e o que a gente tenta fazer quando a gente está penetrando nos bardos é recuperar a capacidade de reconhecer a natureza última. Aí tem várias instruções, tem instrução através da energia, através da mente, tem esses vários processos assim, mas não tem uma luta contra, tem a lucidez clarificando aquilo que está sendo vivido.

Desse ponto, Guru Rinpoche vai ensinar como é que a gente fecha o ventre, ou seja, como é que a gente não renasce. Não renascer, ou fechar o ventre aqui nesta linguagem significa

não transmigrar, simplesmente isso, pra nós as vezes fica até difícil, a gente diz: “Na verdade eu estava procurando um ventre para poder renascer”. O ponto da transmigração é um pouco mais sutil, nós estamos evitando transmigrar, então Guru Rinpoche mostra direitinho como é que começa a transmigração, como é que a gente vê, a energia se movimenta e o que a gente faz pra dissolver isso.

Então eu vou seguir roteiros bem parecidos com esses assim, porque os pensamentos vem, os impulsos de energia vem, o quê eu faço? Só que eu estou treinando, eu estou no bardo do renascimento, aí quando aquilo aparece se eu simplesmente seguir, o renascimento se dá, ou seja, eu vou transmigrar, eu vou aparecer em outra bolha, em outro lugar. Aí Guru Rinpoche diz: “Observe isso, observe aquilo”. Mas para você poder observar a energia, observar a mente, você já tem que estar fora desse lugar que é enfim a bolha, tem que estar num lugar livre tanto das configurações da mente quanto das configurações da energia. Então se a gente treinou isso, nós temos alguma chance, se a gente não treinou, não vai ser agora que a gente vai conseguir, não vai conseguir, com certeza.

Então essa prática aqui nos ajuda muito nesse processo, só que essa prática ela não é assim, entender o roteiro, a prática é praticar. Por quê? Porque quando aquilo acontece, eu tenho que estar vendo como é que faz, então a gente precisa praticar, precisa ganhar a habilidade daquilo.

Então agora eu vou tornando o processo cada vez mais grosseiro, agora eu vou ver objetos, antes eu tinha pensamentos, agora eu tenho objetos, que é o item C para a prática da Presença.

- Estamos agora diante de uma forma Vajra.
 - *Na experiência de observar um objeto, mas claro, como eu já passei por tudo isso antes, eu já estou dentro da Mandala Vajra, um objeto não é um objeto, o objeto é uma forma Vajra. Então essa é a chave. Se eu não conseguir ver o objeto como uma forma Vajra, aí eu não estou na Mandala Vajra, aí não tem como fazer essas práticas. Então quando a gente se aproxima da morte, a melhor coisa que a gente pode fazer é dar um jeito de ver a Mandala Vajra, é essencial isso [...] Estamos diante de uma forma, só que essa forma é uma forma Vajra, ela não deveria ser alguma coisa densa, esse é que é o processo crucial, se eu consigo ver a forma como forma Vajra, é porque eu estou dentro da Mandala Vajra.*
- Observamos a bolha correspondente.
 - *Aí se eu consigo ver a forma Vajra, eu posso observar a bolha correspondente.*
- Observamos a qualidade Vajra da forma.
 - *Aí eu observo, contemplo a qualidade Vajra da forma.*
- A forma não nos tira a visão do espaço primordial.
 - *Aí eu me dou conta, a forma que aparece não nos tira a visão do espaço primordial. Por ex. a gente está contemplando e vê o cubo desenhado, eu posso pensar que enquanto eu vejo o cubo eu tenho a visão do espaço primordial, porque até mesmo eu posso ver o cubo de um jeito, posso ver de*

outro jeito, eu estou num lugar que eu sei que aquilo não é cubo, eu entendo que não é cubo, ainda que eu esteja vendo o cubo. Eu entendo as características que eu estou usando dentro, as características sutis e o aspecto grosseiro que se dá na frente, e eu sou capaz de mudar os aspectos sutis, então eu estou dentro de um lugar livre. Então isso é a observação da qualidade Vajra da forma e a percepção de que a visão comum, ou seja, a forma, não nos tira a visão do espaço primordial.

- Diante da forma seguimos vendo o espaço primordial e a luminosidade que dá origem e sustenta a forma Vajra.
- Contemplamos adicionalmente a energia dinâmica da forma Vajra.
 - *A gente contempla admirado, como que essa forma ilusória pode apresentar energia dinâmica!?*
- Vemos a forma e praticamos a estabilização da “presença” diante dela.
 - *Aí nós vemos a forma e buscamos estabilização dessa dimensão livre mesmo na presença da forma.*
 - *Retornamos e nos mantemos apenas presentes dentro dessa dimensão livre.*

d) Na experiência comum desatenta:

O item D é a manifestação diante da experiência desatenta, porque até agora eu estava atento, olhando aquilo, agora para poder operar com desatenção eu tenho que estar na Mandala Primordial mesmo, na Mandala Primordial aquilo funciona normalmente. Então quando eu digo presença desatenta, não é a experiência samsara, é uma experiência onde eu não preciso ter um foco da mente, faça isso, não faça aquilo, fique aqui, eu não preciso disso, por quê? Porque se nós estamos dentro do espaço naturalmente livre, dentro da Mandala, nós podemos andar dentro da Mandala sem precisar aprisionar a mente com um foco, ela já está livre ali dentro. Portanto, antes de tudo eu vou fazendo um tipo de treinamento.

- Reconhecemos que a natureza primordial está incessantemente presente em todos os objetos, experiências e bolhas, Vajra que são e, portanto, mesmo na ação comum no mundo!
 - *O que nós estamos fazendo? É como se a gente voltasse aos oito pontos do Prajnaparamita olhando o item 2b, olhando as bolhas todas e vendo que a natureza primordial está incessantemente presente nas bolhas, enquanto bolhas comuns, do jeito que elas estão, elas não poderiam ser bolhas e operar se não tivesse a natureza primordial ali dentro. Então elas não seriam bolhas, não poderiam existir sem isso e mesmo a transmigração não seria possível se não houvesse a natureza livre. Quem está transmigrando não se vê transmigrando, a gente só consegue ver a transmigração porque nós estamos no lado de fora vendo uma bolha, aí aquilo vem e surge como outra característica, vem com outra característica e a gente vai transmigrando no meio daquilo, quem está no meio daquilo não vê a transmigração, mas a transmigração é um atributo da vacuidade, que por sua vez é um atributo da natureza Vajra, da natureza livre da mente. Então se nós tivéssemos uma*

seriedade nas bolhas a gente não conseguiria transmigrar. Assim, porque existe a impermanência, existe a transmigração, nós podemos adivinhar a natureza livre, essa natureza livre eu vou expressar como a natureza primordial que está incessantemente presente na manifestação de todos os objetos, experiências e bolhas, e portanto na ação comum no mundo. Se eu tiver isso completamente internalizado e eu estiver dentro dessa mandala que olha pra todo lado e vê, eu não preciso mais controle da mente.

- Agora, diante das experiências comuns ao nosso redor, focamos o potencial Vajra que as origina. Percebemos que liberdade, luminosidade e energia dinâmica representam o potencial que acionamos para produzir os significados e aparências das experiências sejam quais forem.
- Vemos, então, que mesmo em meio à experiência comum das bolhas Vajra, ali está a natureza primordial como espaço básico, presença intacta, disponível, na forma de liberdade, luminosidade e energia dinâmica.
- Reconhecemos que, mesmo na ausência de controle, ainda assim está presente a natureza primordial. Praticamos esse reconhecimento como uma forma de meditação.
 - *Ou seja, o foco da meditação é eu observar isso.*
- Vemos a mandala primordial incessante e nela tomamos o refúgio que está além do esforço, das construções, das meditações, das práticas espirituais ou controle.
- Desde o refúgio na mandala primordial vemos o natural surgimento da capacidade de olhar as coisas construídas e reconhecer os elementos artificiais através dos quais elas surgiram. Contemplamos isso que é a Sabedoria Primordial. Emaho!

Aí a minha sugestão é assim, se vocês chegaram nesse ponto vocês tomem o texto do Pico do Junípero, na parte da prática de Mahamudra em quatro itens e estudem isso. Agora se vocês olharem isso, quando vocês penetrarem nesse texto vocês entendem. Então a gente toma essa prática de Mahamudra em quatro itens, que são roteiros de meditação segundo as instruções de Guru Rinpoche e Yeshe Tsogyal no Pico do Junípero. Essas instruções conduzem a consciência clara da natureza incessantemente presente. Vocês tendo feito essa meditação como eu expliquei, vocês vão ver que quando vocês entrarem naquele texto, o texto ficou translúcido, ficou claro.

Aí nós entramos na contemplação dos Cinco Bardos, que também são roteiros de meditação segundo as instruções de Guru Rinpoche e Yeshe Tsogyal no Pico do Junípero. Essas instruções conduzem as sabedorias dos Cinco Diani Budas e Ação no Mundo na forma de Darmakaya, Sambogakaya e Nirmanakaya. Aí vocês vão ver como não se atrapalhar em cada um dos Cinco Bardos.