

#25 Dhyana – o Sexto Passo do Nobre Caminho

– RI 2020

Lama Padma Samten

<Bacupari, 25/07 a 02/08>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #25

Revisão: Mônica Panis Kaseker

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.

O Sexto Passo do Nobre Caminho

Aí nós entramos no Sexto Passo do Nobre Caminho. O Sexto Passo é *Dhyana* que é meditação essencialmente, cultivo da mente. Nós vamos observar internamente, observar a mente.

Nós poderíamos dizer que nesta parte nós giramos longamente a Roda do Dharma até o quinto passo do Nobre Caminho e percebemos, que ainda que todos estes aspectos sejam verdadeiros, quando nós olhamos ao redor a nossa mente se dispersa. Ela não só se dispersa, como a nossa mente é capaz de entrar em encadeamento de pensamentos. Ela esvoaça. Nós não temos mais dúvidas sobre *Bodhicita*, sobre as ações não virtuosas, sobre as ações virtuosas, sobre a importância de praticar as cinco sabedorias, etc. Mas a nossa mente ainda esvoaça de modo fácil. Então nós temos uma dificuldade que poderíamos (por exemplo) focar e tentar ultrapassar.

Para ultrapassar esta dificuldade nós podemos fazer este cultivo da atenção. Com isso, nós ganhamos esse aliado essencial, ou seja, este aliado vai nos permitir - ou seja - nossa própria mente vai ganhar uma capacidade de operar de modo focado. Se operarmos de modo focado nós temos condições de ver o que está acontecendo. A partir disso pode surgir *Rigpa* e, onde nós colocarmos a nossa atenção e aguardarmos olhando aquilo com aquela aparência, nós teremos o tempo suficiente, a calma suficiente para que de dentro venha a lucidez *Rigpa* com respeito àquela experiência. Então nós estamos avançando em direção ao desenvolvimento, à ampliação desse elemento crucial que é a compreensão que vai brotar de dentro. Não quer dizer que nós já não temos alguma (compreensão), mas nós vamos seguir agora potencializando esses elementos que nós já desenvolvemos e nós vamos avançar mais um tanto.

Essa instrução vai depender um pouco do lugar, das pessoas e das situações específicas. Eu acho que a melhor abordagem é a partir de Cherenzig. Ainda que a meditação seja algo que tenha uma característica específica, se nós pudermos alcançar as pessoas onde elas estiverem, com suas próprias características, é melhor. Por exemplo, se a pessoa puder fazer a prática na forma usual como ela é descrita, nós nos sentaríamos na posição de Vairocana, ou seja, com uma postura de lótus, as mãos no mudra da equanimidade como Amitaba, coluna ereta, o nariz (se a pessoa tiver o nariz no tamanho normal e a barriga no tamanho normal também) e o umbigo alinhados. (Essa é uma parte sempre gozada. Vai que a pessoa tenha um narigão... - risos - vamos

considerar tudo regular. Bom senso. Se não der bem certo, não tem problema. Aquilo mais ou menos assim já está bom). A pessoa senta nesse alinhamento, coluna ereta, os olhos a 45 graus. A pessoa pratica assim.

Aí tem muitas variantes. As variantes são para acolher e também para potencializar. Por exemplo, a pessoa não consegue sentar em lótus. Na cultura indiana, a pessoa sentar em lótus era muito fácil, porque sentavam sempre no chão. Como os Guarani que gostam de sentar no chão. Eles têm uma intimidade com o chão. Agora, as pessoas que não têm intimidade com o chão, elas vão sofrer. As crianças pequenas, todas sentando no chão, é muito fácil sentar no chão. Nenhuma novidade, mas para nós aquilo já é meio complicado. Quem não conseguir sentar em lótus, pode sentar em meio lótus, se a pessoa não conseguir sentar em meio lótus, tudo bem. Ela senta em uma posição confortável que seja possível no chão. Se a pessoa não conseguir sentar no chão, ela senta em uma cadeira ou em um banco. Mesmo nos templos Zen têm uma área com bancos para pessoas que não conseguem sentar no chão. É melhor usar uma almofada, porque a nossa coluna vai ficar mais reta. Nós não sentamos propriamente sobre a almofada. Esse é um ponto importante. Nós temos a tendência de sentar na almofada. Parece mais confortável, mas a almofada só está ali para dar um ângulo na bacia e apoiar. Quando apoia fica bem, porque quando sentamos usualmente no chão, a bacia não encosta no chão e, como todo o nosso peso repousa sobre a coluna, a coluna fica sem apoio. Isso nos força a inclinarmos para frente para distribuir o peso. Agora, se eu colocar uma almofada conectando a bacia ao chão, pronto. Aí o nosso peso está distribuído e nos sentimos bem. Fica uma posição confortável. Este é o primeiro passo. É o aspecto grosseiro, mas é super importante.

Antes desse aspecto, veio toda a nossa contemplação de todas essas coisas. Se não tivermos *Bodidita*, nosso progresso vai ser mínimo. Provavelmente ficaremos muito pouco tempo ali e logo faremos outras coisas e importam mais. Ou seja, Samsara nos chama facilmente. Se nós não tivermos este terreno fértil preparado anteriormente, nós não progredimos. Essa é a razão quando nós chamamos os filhos para voltar a sentar ali, eles olham aquilo e escapam. É raro alguém que tenha uma tendência sem preparar todo o terreno e aquilo funcione. Se a pessoa não preparar todo o terreno, mesmo que ela sente ali, daqui a pouco ela vai achar que (aquilo) não tem prioridade, que ela tem outras coisas para fazer. Não vai funcionar.

Quando sentamos, a preparação de base seria tal que, na linguagem que eu estou usando aqui, não deveríamos sentar na bolha. Nós já deveríamos sentar no embrião de mandala. Se eu sentar dentro do Samsara, olhar em volta e sentir que é o Samsara usual, que eu estou interrompendo alguma coisa que eu estava fazendo para meditar, esta meditação pertencerá a uma prática comum do Samsara. Eu tenho uma motivação usual do Samsara. Daí aquilo não vai funcionar. Se funcionar, é algo que está potencializando uma motivação para eu ficar mais bonito, para eu viver mais, para eu ter mais capacidade de lutar em algum lugar, para eu desenvolver uma capacidade empreendedora aguda, que eu possa ganhar depois muito dinheiro em algum lugar, que eu possa desenvolver uma sabedoria que ganhe toda a concorrência, alguma coisa assim, porque isso é o Samsara. Mas quando a pessoa entra nisso, aquilo não vai funcionar. Está certo que mesmo a CIA treina as pessoas (assim), mas eles não estão com motivação adequada. Eles estão querendo matar gente, estão querendo fazer comandos especiais que invadem não sei o que em algum lugar. Essa não é uma boa ideia.

Este aspecto de uma mente aguda é difícil trabalhar sem a motivação correta. Aqui, como nós estamos buscando a liberação, nós estamos buscando uma mente aguda, clara, direta, para atingir a liberação e proteger todos os seres. Então, essa base anterior, se não desenvolvermos nós não teremos progresso. Vamos pensar que isso

não é para mim. De fato. Quando a pessoa diz que “não é para mim”, ela está certa, porque não é para aquela identidade que está ali. Aquele ser do Samsara não vai progredir. Nós já temos que ter algum nível, ter transmigrado em direção ao nascimento como *Bodisatva* para podermos de algum modo entender isso. Se nós entendemos de algum modo o aspecto livre da mente e entendemos as cinco sabedorias e aspiramos estabilizar, vimos que têm méritos, aí a nossa prática vai progredir. Se nós não tivermos compaixão, não tivermos interesse pelos seres, a nossa prática não vai progredir. Esse é um ponto essencial, porque quando estivermos fazendo a prática, parece que sentar reto com os olhos na posição, as mãos na posição, a respiração adequada, é a perfeição da prática. Mas a perfeição da prática é tudo que veio antes, ou seja, a motivação, aquilo que nos coloca naquele lugar. Quando nós sentarmos naquele lugar, com aquele aspecto sutil, a nossa prática vai progredir rápido.

Natureza búdica

Quando nós começarmos a praticar desse modo, se nós simplesmente repousarmos neste ambiente com motivação adequada, repousar em silêncio dentro disso, é como se estivéssemos seguindo a instrução do mestre Dogen, que diz: essa é a prática fácil de um Buda. Esse é um ponto interessante. Como que ele vai dizer isso: prática fácil de um Buda? Eu não estou me sentindo um Buda aqui. Está certo! Para um Buda deve ser uma prática super fácil, mas não é isso que ele está dizendo. Ele está dizendo assim: “você tem a natureza búdica”. Se você olhar no fundo com clareza, a sua mente, mesmo o aspecto do Samsara ele brota inseparável da mente búdica. Nas instruções do mestre Dogen, que eu acho instruções muito precisas, muito maravilhosas para isso e para outras coisas também, o Mestre enfatiza a natureza búdica. É crucial para a nossa prática nós termos esta consciência. Quando eu sento, quem está sentando? É a própria natureza búdica que senta. Isso significa uma maturidade de tudo que já fizemos antes, de todo o nosso estudo anterior. Nós entendemos. Nós vamos praticar simplesmente o repouso nessa natureza viva, extraordinária. Ela não precisa nenhuma razão. Ela não está ali por causa de alguma coisa. Ela simplesmente está ali. Aqui nós podemos chamar de Guru Rinpoche. É extraordinário que não importa a loucura que tenhamos, em qualquer momento que quisermos parar percebemos que é algo vivo, que não depende de condições, não está pedindo nada, não está surgindo por qualquer outra razão. Está simplesmente presente.

No Dzogchen é *Lhundrup*, incessantemente presente, sem construção, tem energia e tem brilho. Tem uma presença. Está ali. Esse é o nosso aspecto insubmergível. Isso é a natureza primordial. Isso é que dá sentido quando se diz que todos os seres têm natureza búdica, porque os preás podem correr de um lado para o outro, as serpentes podem correr de um lado para o outro, as aranhas, todos os bichos, os tatus podem correr para qualquer lado, mas todos eles têm essa natureza extraordinária que permite que eles façam outras coisas que eles nunca fizeram quando dirigem a mente de um modo criativo. O budismo inteiro é o ensinamento do refúgio nessa natureza, que é a natureza búdica. Aí o mestre Dogen diz: “Sente-se. Essa é a prática fácil de um Buda”. Tudo o que não achamos que seja fácil nessa prática, não é a prática de um Buda. É a prática de alguma mente que está buscando alguma coisa, alguma causalidade, alguma sequência. Nós simplesmente fazemos a prática fácil de um Buda.

O mestre Dogen vai dizer *Shikantaza*, ou seja, apenas sente. A parte “sentar”, nos sentamos, mas o “apenas” seria o detalhe. Nós sentamos e o mestre Dogen vai dizer: sentem inseparáveis de todos os Budas e de todos os seres. Isso seria a maturidade da mandala, porque quando sentamos inseparáveis de todos os Budas, apenas sentar que é a prática fácil de um Buda, nós estamos sentando, praticando esta

mente livre, lúcida, aquela que sempre nos acompanha, que nunca nos deixou e que nunca vai nos deixar. Incessantemente presente. É isso que nós temos que encontrar. Nós praticamos isso. Essa é a mente de todos os Budas. Então nós sentamos nesta lembrança, a mente de todos os Budas é isso.

Nós sentamos também inseparáveis de todos os seres, porque a mente de todos os seres é isso. Quando nós pensamos em todos os seres, nós também temos compaixão com relação a eles, porque eles não estão conscientes disso. Esse aspecto conjunto de reconhecer a natureza búdica dos seres e estar consciente das dificuldades deles é essencialmente *Bodicitá* absoluta. O mestre Dogen sempre vai trabalhar a *Bodicitá* absoluta. Ele não trabalha a *Bodicitá* relativa. *Bodicitá* relativa é acolher algum sofrimento que pode ser acolhido por ações causais. O mestre Dogen privilegia a *Bodicitá* absoluta, a grande compaixão. À compaixão comum, ele não se dedica. Isso não quer dizer que ele se oponha, mas ele não se dedica. Ele está focado na *Bodicitá* absoluta.

Essa é a nossa prática. O mestre Dogen diz: essa é a prática da iluminação. Você não pratica uma coisa que vai levar à iluminação. Você pratica a iluminação. Se conseguir praticar direito, aquilo é a iluminação. Se não conseguir praticar direito, aquilo é uma iluminação que está com problemas, mas vocês seguem praticando. A prática de zazen é a prática da iluminação. Você senta. É a prática fácil de um Buda. Você senta inseparável de todos os Budas e de todos os seres. Você não pratica meditação, você pratica iluminação.

Se você atingir a iluminação, o que você segue fazendo? Você segue praticando a iluminação. Não é uma prática que um dia você abandona, porque, ainda que pareça que a prática é a posição do corpo, a prática é a iluminação. Qual é a prática de todos os Budas? A prática de todos os Budas é a iluminação. Então eles seguem praticando. Ele vai dizer que a prática de zazen é a prática de todos os Budas. Nós sentamos para praticar isso e vamos seguir praticando. Ele coloca desse modo. É uma forma super direta de falar isso.

A prática da iluminação

Como isso se desenvolve? O mestre Dogen diz: “deixe cair corpo e mente”. Isso também é maravilhoso, porque sentamos para praticar meditação, mas a mente produz uma imagem, na sequência esse fluxo luminoso da base primordial opera sob as condições da imagem anteriormente produzida. Aí ele produz uma segunda imagem. O fluxo incessante, atemporal, ilimitado da consciência primordial límpida opera sob a condição da segunda imagem, da terceira imagem e da quarta imagem... Quando nós estamos com nossa mente saltitando, isso é o fluxo da consciência ilimitada, primordial operando sob as imagens que a gente produziu. Aí o mestre Dogen diz: deixe cair corpo e mente. Deixe cair a mente, ou seja, não precisa seguir assim.

Na nossa linguagem, como Guru Rinpoche vai descrever com todos os ensinamentos da confissão suprema, nós focamos não dualidade. Então, deixar cair corpo e mente significa repousar na não dualidade incessantemente presente. O aspecto manifesto se dissolve no espaço básico. O aspecto manifesto é todas as sensações de corpo que tomamos por base para reagir e todas as imagens mentais que surgem e nós tomamos como elementos referenciais para a originação dependente que vai produzindo outras imagens que servem de base e assim por diante.

Então ele (Mestre Dogen) se refere a isso de uma forma muito simples. “Deixe cair corpo e mente”. Se ele disser sente na natureza primordial, ele vai estar criando uma natureza primordial. Ele não cria uma natureza primordial. Se ele disser sente no

vazio, ele criou um vazio, um objeto que eu vou chamar de vazio. Eu rapidamente pego dentro da natureza dual e localizo um vazio, localizo uma natureza primordial. Então ele não nomeia. Ele diz, deixe cair corpo e mente. Naturalmente se deixarmos cair este fluxo mental da originação dependente resta aquilo que eu não vou nomear e nem vou apontar como uma experiência dual. Eu não preciso ficar localizando com uma mente dual alguma coisa para depois eu ter que dissolver aquilo. Assim, a instrução é simples: deixe cair corpo e mente. (Se a pessoa levar isso até o final, cai o corpo - risos). Eu acho essa instrução super preciosa.

Nós estamos praticando *Dhyana*, nós estamos praticando zazen. Esta é a forma mais elevada de descrever a prática de *Dhyana*. Se nós descrevermos a prática de *Dhyana* como posição, posição de olhos, posição de mãos, etc., isso é muito pouco. Se dissermos, não pense em nada ou foque alguma coisa, isso é muito pouco.

<26'50" inaudível Henrique pergunta alguma coisa para o Lama> Não dá para dizer que no *Satipatthana* quando fala contemplar o corpo como corpo e a mente como a mente é deixar cair também?

Esta é uma pergunta interessante que o Henrique está trazendo. Se no *Satipatthana Sutta*, quando diz para contemplarmos o corpo como corpo, a mente como a mente, sensação como sensação, etc., se aquilo corresponderia a deixar cair corpo e mente. Eu acho que nesse momento isso ainda não seria. Eu acho que isso é a prática de As ti, ou seja, primeiro nós geramos essa lucidez possível. Na sequência nós vamos examinar as aparências internas e externas que seguem aparecendo. Se nós fizermos isso, quando começarmos a olhar o corpo, começamos a ver que a nossa experiência de corpo é muito mais do que os ossos, a pele, os dentes, o cabelo... o Buda vai lembrando, ele vai descrevendo o aspecto fisiológico do que tem ali dentro (do corpo). Quando olhamos desse modo, vemos que aquilo não é o que estamos vendo. Eu não vejo o corpo assim. Eu vejo muito mais do que aquilo. O Buda começa a nos ajudar a ver esse processo da realidade das aparências tais quais elas estão. Quando eu estou sentado, eu estou me livrando de ter que olhar as coisas. Eu estou fazendo esse exercício de ganhar um foco grande. Depois eu vou usar este foco grande para olhar uma coisa sem me desviar, depois olhar outra coisa, calmo, sem perder aquilo. Daí eu desconecto aquilo de todo o contexto do fluxo de originação dependente, que é o que sustenta aquilo, e vejo aquilo nu como é. Quando olhamos o corpo, o nosso corpo nesse momento, nós olhamos dentro de um contexto, de um fluxo, e este fluxo é o que termina dando sentido para todas as coisas, que é o fluxo da originação dependente. Aqui eu ganho a habilidade de parar. Depois eu vou olhar cada coisa parada, daí aquilo perde...

Essa análise de olhar parado é uma análise que quebra todas as coisas. É interessante porque quebra, mas não resolve totalmente, porque isso ainda é *Sati*. Eu preciso recompor aquilo. (Aqui é como se eu estivesse respondendo ainda essa pergunta. Eu estou andando adiante nessa contemplação). O Buda diz para os monges com respeito às mulheres... Os monges fazem votos e os votos de ações sexuais impróprias, no caso dos monges, é qualquer ação sexual. Tem o detalhe que não é só ação sexual no sentido do corpo. É ação sexual com a mente, com as emoções, imaginações, etc. Não escapa nada. Nesse ponto, o Buda diz: olhe o corpo de uma mulher. Não porque seja a mulher, porque nós poderíamos usar isso ao contrário. Para as monjas seria "olhe o corpo de um homem". Não vamos deixar só o heterossexual. Então, para qualquer cruzamento: "olhe o corpo de seu objeto de desejo". Vamos simplificar. Sejam elas donzelas celestiais, porque tem essa expressão... Eu acho o termo "donzelas celestiais" muito romântico. As donzelas celestiais são as imaginações que as pessoas têm. As pessoas se encontram com as donzelas celestiais dentro da meditação ou, eventualmente, em sonhos também. O Buda dizia que ele não tinha

conexão nem com as donzelas celestiais. Quando ele se defrontou com algumas mulheres em corpo humano, com aparência humana, mulheres que se aproximaram achando que poderiam ser consortes, esposas, etc., do próprio Buda, aí o Buda deu uma dessas respostas: donzelas celestiais não têm intestino, não têm dentes cariados, esses probleminhas assim (risos). Nem com as donzelas celestiais ele tinha conexão.

O Buda descreve a meditação sobre o corpo. Ele diz: quando você estiver olhando uma pessoa que representa a sua atração, seu objeto de apego, você veja - tem pele, tem ossos, tem pelos, tem intestinos, tem fígado, tem baço, tem vermes, tem cáries... Ele vai descrevendo tudo. A primeira posição é: eu, fora! A segunda posição é assim, um outro praticante do lado diz: para mim serve, eu não vejo nada disso (risos). Aí vem a pergunta: o que você vê? Aquilo que a pessoa vê é o aspecto luminoso, que é o ensinamento seguinte. Se dissermos que aquilo é isso, eu vejo o aspecto luminoso. O próprio Buda vai dizer: você vai olhar o corpo e você não vê o corpo. O Buda nem diz isso, mas ele nos convida a ver isso. Nagarjuna diz isso. O olho é muito mais do que o olho. O olho não está contido no olho. Ele vai estudando, porque no próprio corpo se diz: olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente. Nagarjuna é inseparável de *Prajnaparamita*: quando os órgãos dos sentidos são vazios. É super importante entender o que significa isso. Significa que não está no olho, o olho. O olho é muito mais do que o olho. Do mesmo modo, o corpo é muito mais do que o corpo. Então o monge do lado diz: para mim serve. Porque ele não está vendo aquilo. Ele considera que aquilo é um substrato que permite ele ver muito adiante. A questão para nós é este elemento. O que é isso com o que nós nos relacionamos? Nós nos relacionamos com o mundo luminoso. Nós não nos relacionamos com o mundo de ossos, intestinos, etc. Tem que dar essa dica para o Buda: não é bem assim Abençoado, a coisa é outra (risos). Aquilo é um antídoto, mas não é um antídoto. Não resolve totalmente.

Não dualidade

Nós precisamos olhar o aspecto luminoso da realidade. Quando nós olharmos o aspecto luminoso da realidade inseparável da natureza primordial e não dual com a nossa mente, surgindo desse modo, aí nós estaremos avançando, nós ultrapassamos esse ponto. O ponto final vai ser a não dualidade. Nós vamos repousar na não dualidade. Quando estivermos na não dualidade, nós vamos olhar para os trajetos duais onde estamos percorrendo com a origem dependente a partir de elementos que não são concretos, são luminosos. São elementos luminosos conectando com elementos luminosos. Vamos considerar que aquilo é um passeio dentro da luminosidade da mente, um passeio não dual dentro de uma luminosidade não dual. Aí nós também estamos livres do processo de desejo e apego relacionado à aparência como vem ou do substrato que nos permite sustentar aquela aparência daquele modo. Nesse momento, com *Shamata*, com este foco, eu estou ganhando a capacidade de parar o fluxo e eu poder olhar aquilo desconectado da sequência da origem dependente, que é o fluxo de pensamentos. Eu estou ganhando essa habilidade. Eu tiro aquele ser da manada. Na manada (o ser) está magnético. Eu tiro ele e posso olhá-lo e quando eu olho, eu poderia dizer que eu só encontro ossos, tendões, músculos, pele, pelos? Não. Eu encontro isso como uma base que me permite sustentar uma imagem luminosa. Eu encontro tudo isso. Não é apenas o aspecto denso, grosseiro que eu vou encontrar. Eu vou encontrar o aspecto sutil, mas por trás do aspecto sutil eu vou encontrar o aspecto secreto que é a natureza livre da mente. Nosso trajeto é sempre assim.

Aqui eu esvoacei pelos trajetos seguintes que vão incluir *Sati* e *Samma Samadhi*. Eu acho bom nós olharmos esse contexto para sabermos bem o que estamos fazendo. Em *Dhyana* nós estamos ganhando o poder de parar lúcido, olhando para uma certa direção. Este poder de parar lúcido já é a natureza última. Não falta nada, mas como ao olhar para as coisas nós voltamos a flutuar a mente, nós precisamos *Sati*.

Quando formos fazer *Sati*, que é o sétimo passo, vamos usar o poder que desenvolvemos em *Dhyana*, *Shamata*.

<38'24"-áudio- pergunta inaudível>

Zangthal

A melhor forma é aprender sobre *Zangthal* antes de ouvir sobre *Zangthal*, porque aí fica claro. Como nós já ouvimos sobre *Zangthal*, para nós isso é interessante, porque nós repousamos em silêncio. Essa é uma experiência extraordinária, porque não é uma experiência causal. Eu não estou com esse silêncio poderoso, lúcido, porque eu comi alface ou porque eu comi agrião. Isso não é algo causal. Isso não é algo construído. Justo porque eu deixo cair corpo e mente eu vejo isso. Esta experiência de deixar cair corpo e mente e ver isso, se formos introduzidos a *Tsal*, *Lung*, *Rigpa*, *Khadag*, *Lhundrup*, vamos reconhecer isso. Nós paramos (em meditação) e vemos que está tudo ali. E onde está isso? Não está em lugar nenhum. Não tem lugar para estar. Está dentro de mim, está dentro da mente, está dentro do coração, está no meu corpo? Não tem lugar. Aí eu deixo cair corpo e mente. O que significa deixar cair o corpo? Eu não estou respondendo ao estímulo do corpo. Tem um natural estar. Vamos usar o verbo estar e não ser. *Lhundrup* é estar. Tem um natural estar que não tem localização, não tem um nome para isso, não tem características. Esse é o ponto. Quando vamos praticar isso que é deixar cair corpo e mente, os fenômenos da mente não importam, os fenômenos do corpo não importam, e tem uma clareza aí dentro. Essa clareza não é a nossa clareza. Não tem nome propriamente. Entendemos que todos os seres têm essa natural presença. Esse natural estar. Isso também é o Buda da Medicina, porque esse processo é o que cura todos os sofrimentos. O Buda da Medicina não é o Buda dos Remédios. Ele é o Buda que cura.

A melhor forma de avançar nessa prática é praticando. Além do mais é uma prática maravilhosa! Ela tem *Sukha* dentro, tem bem estar, tem algo muito favorável, tem uma bem aventura. Nós encontramos nas instruções de *Dharmata*, a bem aventura é associada à ausência de pensamentos. O que é esta ausência de pensamentos? É a ausência do fluxo da origem dependente. Eu crio uma coisa. Baseado nisso eu crio outra, depois eu produzo outra e mais outra. Agora nós não estamos fazendo isso. Essa bem aventura é inseparável dessa condição. Essa ausência de pensamentos é *Dharmata*. Nós estamos repousando em *Dharmata*. Nós quem? Não tem alguém aí. Tem o desaparecimento de alguém, porque nós surgimos do mesmo modo que o corpo, que os olhos, etc. Nós surgimos pela origem dependente criando mundos luminosos, indo de um lado para o outro. Quando isso para, nós desaparecemos e aí surge *Dharmata*. *Dharmata* e a grande bem aventura ultrapassam qualquer experiência de qualquer um dos quatro, cinco ou seis bardos. Aí vem a instrução do ensinamento dos cinco bardos que vai revelar *Dharmata*. *Dharmata* é *Vairocana*. Das cinco sabedorias, é o Buda *Vairocana*, cor branca, o centro da mandala dos cinco Dhiani Budas. É inseparável do Buda Primordial.

Eu posso praticar isso pensando que eu estou praticando meditação. Eu sento. O que é isso? “Agora é quase meio dia. Então eu ainda tenho mais um tempo para meditar. Eu vou esperar que alguém bata o sino e daí eu vou embora. Eu já estou cansado disso. Já está me doendo as costas, está me doendo não sei o que...e eu não quero vir à tarde”. Isso é alguém praticando meditação, mas essa prática não tem alguém. Enquanto tiver alguém praticando, ainda não é bem a prática. Nós não deixamos cair corpo e mente. Quando deixa cair corpo e mente esse é o ponto.

Esta é a prática perfeita para morrer. Vários grandes mestres morrem assim. Esse é o processo. Você repousa sobre *Dharmata* e “adeus mundo cruel”. O que

significa isso? Significa deixar cair corpo e mente. Isso é Huineng, o sexto patriarca do zen na China. Ele sentou e pronto. Primeiro ele se despediu de todo mundo. Se descreve que a morte de alguns mestres chineses se dá no meio de um poema. Eles compõem um poema para a morte. A última linha do poema é a morte. Aí eles morrem. Eles têm um domínio sobre o tempo daquilo. Eles param corpo e mente. (Agora morrer no hospital é “mais ou menos”). Ele para corpo e mente. Ele está em *Dharmata* inseparável da grande bem aventurança.

Nós praticando isso, vemos que têm alguns elementos. Aí nós vamos entrar na prática de *Sammasati* que é a prática que inclui o *Prajnaparamita*. Agora vamos olhar aquilo com cuidado. Eu diria que é a parte que vai entrar também os ensinamentos do Buda no *Satipatthana* e *Anapanasati*. Eu acho que de um modo geral as pessoas não classificariam o *Satipatthana* e *Anapanasati* ali. Eles vão colocar lá no início do início como se fosse uma coisa super simples. No início nós nem conseguimos explicar a motivação direito. A motivação já é a própria iluminação, mas no início parece uma coisa simples. Você não consegue explicar, porque você não tem base para explicar aquilo. Do mesmo modo, o *Anapanasati* e o *Satipatthana* podem parecer para algumas pessoas como uma coisa simples, mas quando você vai girando a Roda do Dharma, vai olhando aquilo, você fica admirado. Do mesmo modo, você pode pensar que zazen é uma coisa super simples. Pense, olhe as instruções deles: sentar e deixar cair corpo e mente... inseparável de todos os Budas e de todos os seres. Parece que “inseparável de todos os Budas e de todos os seres” é uma coisa que não tem muito sentido. “Deixar cair corpo e mente” parece que não tem muito sentido. Gira a Roda do Dharma e chega ali para você ver! Aquilo é a instrução completa.

Eu vou considerar que esta parte está completa, que é a parte de *Dhyana*. Faltaria a descrição de *Shamata* impura e *Shamata* pura. Depois eu vou dar uma sequência nisso para introduzir esse elemento que Gyatrul Rinpoche trouxe. Podemos praticar assim, eu descrevi essa prática a partir dos ensinamentos do mestre Dogen que eu acho que é uma forma muito direta, mas eu vou descrever também a partir dos ensinamentos de Gyatrul Rinpoche.