

#49 Contemplação Sati – RI 2020

Lama Padma Samten

<Caminho do Meio/Bacupari>

<https://www.acaoparamita.com.br/programa-de-treinamento-em-21-itens/> - #49

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.

Contemplação Sati

Nós vamos começar hoje com um comentário geral. Vamos entrar numa outra área; então, eu vou começar descrevendo essa parte. Vocês vejam, nós estivemos olhando as Quatro Nobres Verdades, o Nobre Caminho de Oito Passos. Nós fomos até o Sétimo Passo. Eu considero que estamos nessa parte: o Sétimo Passo do Nobre Caminho. Agora, a gente deveria perseverar nesse Sétimo Passo. Olhamos o Prajnaparamita, olhamos as bolhas de realidade, olhamos os Oito Pontos do Prajnaparamita, olhamos esses detalhes todos do Sutra do Diamante. Super profunda essa visão, essa linguagem do Buda, também, de se livrar dos conceitos e olhar de uma forma totalmente clara as várias partes dos ensinamentos. O que é o Buda, o que são os praticantes? Ele olhou com muito cuidado isso, tentando se livrar das fixações e manter a clareza da mente e a liberdade da lucidez. Eu acho que isso ficou muito bem apresentado no Sutra do Diamante. O Buda apresenta isso magnificamente. A literatura do Prajnaparamita é maravilhosa. Ela também é a base do pensamento de Nagarjuna, é a base de várias linhagens. Eu acho isso super importante. Eu diria também que o Prajnaparamita é base de todo o Zen. Não vou dizer totalmente, porque não é, de fato. Mas o Zen vai utilizar o Prajnaparamita como caminho. Não há a menor dúvida.

Quando nós olhamos isso, parece que está tudo mais ou menos encaminhado, concluído. Mas, eu diria que é muito importante a gente entrar agora num roteiro de prática que vem a partir desses textos originais do Buda, que apresentam de modo muito direto todas as circunstâncias que nós estamos vivendo e nos convidam diretamente a meditar. Não propriamente a analisar as coisas, mas ele oferece um roteiro de contemplações. Ele não oferece na forma de apresentar o que nós estamos vendo, mas nos convida a ver e fica claro aquele caminho, como ele se apresenta. Quando nós olhamos com cuidado esses roteiros, nós vemos que realmente é muito necessário que nós examinemos isso. Isso vem especialmente porque, na medida em que nós vamos ouvindo os ensinamentos e fazendo as práticas (como nós temos feito

até agora), por alguma razão, mesmo que tudo esteja completamente claro, surgem obstáculos que nós não sabemos a origem.

Quando nós penetramos nos ensinamentos como o Satipatthana Sutra, o Anapanasati, o Maha Satipatthana, aquilo começa a ficar muito claro. Se, num sentido mais amplo, nós entramos nos ensinamentos médios e longos do Buda, dentro da abordagem Pali, nós vemos uma riqueza muito grande da contemplação direta das aparências. Esse é o ponto. O Satipatthana. Sati é exatamente o Sétimo Passo, Sammasati. Satipatthana seria o caminho da lucidez: Sati. Aqui nós estamos seguindo exatamente o que seria o conteúdo do Sétimo Passo, que é o desenvolvimento da atenção clara, lúcida, diante de todas as experiências, de todas as aparências. Esse é o nosso tema. Vamos começar pelo Satipatthana e olhando depois o Anapanasati, o Maha Satipatthana, porque eles têm uma sobreposição (40, 60 % deles se superpõem uns aos outros). Mas cada um deles tem um aspecto, que é uma contribuição um pouco diferente que não está nos outros.

Isso é o que nós vamos penetrar agora. Nós estaremos penetrando em uma área que vai nos convidar especialmente para praticar. Porque não é uma área de elaboração filosófica; é uma área onde as recomendações são muito simples. São recomendações muito diretas. O Buda diz: “Aqui um Bikkhu (que é aquele que não se fixa nas aparências) dirigindo-se à floresta ou à sombra de uma árvore ou local isolado, senta-se com as pernas cruzadas, mantendo o corpo ereto, estabelecendo a Plena Atenção à sua frente.” Isso já é completamente natural; ele estabelece a Plena Atenção. Ele não está descrevendo o que é a Plena Atenção, mas nós já olhamos com muito, muito cuidado isso. E eu vou explicar um pouco mais ainda hoje. “Ele inspira com Atenção Plena e expira com Atenção Plena.” Começa com isso. Então, como é que é isso? Essa é a nossa experiência. Ele não vai dizer: “Olha, quando você inspirar com Atenção Plena, você veja isso, veja aquilo.” Não, ele diz: “Inspire com Atenção Plena.” Daí, inspirando longo, ele vê isso; inspirando curto, ele vê isso. E vai indo.

É uma instrução super direta. Essa instrução só tem sentido para os Bikkhus que têm conexão com o próprio Buda, porque o Buda diz: “faça isso” e eles vão lá e fazem. O Buda não está descrevendo o que a pessoa vai ver ali dentro. Ele está dizendo: “Vá lá e olhe.” Por exemplo, quando as instruções são: “Se você for lá, você vai ver isso e vai ver aquilo”, quando as instruções são assim, a pessoa diz: “Sim, que interessante, que ótimo!” A pessoa guarda aquilo no foco da sua mente e a base da mente continua igual. Ou seja, depois, quando ela desvia a mente para outro lado, aquilo evapora, porque a operação da mente dela segue na mesma base. Aqui, o Buda está dizendo: “Agora vá lá e olhe.” Quando nós vamos olhar a um nível suficientemente profundo, em que aquilo seja possível efetivamente de ver, a base da mente está mudando junto, porque nós não estamos ouvindo sobre aquilo; nós estamos vendo aquilo. Esse é o ponto. Então o Buda, ao invés de nos convidar a ver alguma coisa que ele viu, ele nos convida a experimentar, a ficar ali experimentando até que, de algum modo, você veja.

Ele vai transformar todas as experiências em foco. Ou seja, no Prajnaparamita, nós começamos: forma, sensação, percepção, formação mental e consciência. Aqui, vão aparecer esses vários fatores: forma, sensação, percepção, formação mental e consciência, os cinco Skandhas. Mas ele não vai limitar a isso, ele vai começar com a respiração. Isso é super profundo; respiração é super profundo. A energia no corpo,

tudo é super profundo. Para nós, respirar é completamente natural. Respirar, de um modo geral, todo mundo sabe. Parou de respirar, deu. Se a pessoa está viva é porque está respirando, está dando certo. Mas a respiração já é cármica. Então, a Plena Atenção na respiração já é alguma coisa completamente extraordinária. Assim, ele começa pela respiração. E segue.

Eu estou aqui nesse momento apenas explicando que nós vamos entrar em uma outra categoria, que tem uma outra estética, na qual nós somos convidados a olhar. Não somos convidados a entender, somos convidados a olhar. Olhar e ver. Porque eu vou apresentar isso? Eu vou apresentar isso porque é uma forma de deixar esse roteiro claro, de tal modo que a gente possa, num tempo adequado, dedicar a nossa atenção ao próprio roteiro. Se isso não acontecer, pelo menos a minha parte eu fiz (risos). E aquilo fica ali. Mais adiante, eu acho que alguém vai pegar isso e vai olhar.

(Eu estou aqui numa parte de comentário. Então, estou falando livremente em várias direções).

Eu acho comovente encontrar essa similaridade entre diferentes mestres, de diferentes linhagens. Por exemplo, eu fiquei surpreso agora de ter visto estes mestres ligados ao Zen que tiveram essa visão, como o Bokuzan. Ele teve a visão de fazer ressurgir os ensinamentos do Mestre Dogen, depois de 500 anos que o Mestre Dogen tinha dados os ensinamentos. Aquilo estava meio coberto de pó, porque as pessoas tinham uma sensação de que elas não podiam entender. Ele conseguiu transportar aqueles ensinamentos de um japonês antigo para um japonês contemporâneo daquela época. Isso é uma coisa muito extraordinária. Se ele fosse, por exemplo, do Budismo Tibetano, com certeza eles iriam chamá-lo de um Tertön. Um Tertön do Zen, não tenho a menor dúvida. Porque ele faz um trabalho parecido com que o próprio Dudjom Rinpoche faz. Dudjom Rinpoche é um Tertön. Dudjom Rinpoche pega os ensinamentos de Dudjom Lingpa e arruma aquilo tudo, bota aquilo tudo em ordem direitinho, com os títulos tudo arrumado, tudo certinho. Pega os ensinamentos todos, a história da linhagem Nyingma toda e arruma. Como é que ele pode arrumar aquilo? Ele arruma porque ele tem a visão: ele olha e está vendo. Então ele arruma, conserta defeitos, preenche lacunas. Arruma os significados todos. Esses ensinamentos, como iluminação sem meditação, que é um dos trabalhos cruciais de Dudjom Lingpa, ele vai lá e arruma aquilo tudo, ajeita. Por quê? Porque aquilo foi traduzido, ficou um pouco desajeitado. Como ele tem a visão, ele olha e vê o que está ali. Dudjom Rinpoche é a própria expressão de Dudjom Lingpa. Aliás, é a própria expressão de Guru Rinpoche. Então, ele pode fazer isso; isso é um Tertön. Tertön não é alguém; é a expressão da mente do Buda. O Bokuzan é a expressão da mente do Mestre Dogen. Ele vem e apresenta aquilo; arruma, ajeita aquilo. E apresenta esses ensinamentos do Mestre Dogen, essencialmente o Shobogenzo, que é “o olho que vê”.

Eles são contemporâneos. Muito interessante isso, porque a estética que vem por trás disso é assim: “Agora é um outro tempo. Nesse tempo é possível um número muito grande de pessoas atingir a realização completa.” Tanto Dudjom Lingpa viu isso, como Bokuzan viu também no Zen. Ele viu: “Isso é possível.”. Então, os alunos diretos do Bokuzan - tem um que agora me escapa o nome; ele viveu até 1998. Tem os versos dele (para eu entrar em um arquivo, tenho que sair do outro. Não vou trocar porque isso aqui é um pouco lento. Depois eu vou trazer os versos dele, porque são muito

comoventes). Ele vê assim: “Agora, no século 21, vai haver uma expansão do Dharma. Eu vejo surgindo um outro homem.” Não uma outra pessoa. Surgindo uma outra humanidade, que é capaz de incorporar esses ensinamentos e começar um tempo extraordinário. Ele vê isso. Eles são os herdeiros do pensamento do Zen, do Mestre Dogen, mas aquilo é curto. Bokuzan foi até o início do século 20, ele viveu até o início do século 20. Que é mais ou menos a situação de Dudjom Lingpa (seria Dudjom Rinpoche?). São mestres muito recentes, mas eles têm uma visão completa.

Então, tem os alunos deles e tem esse aluno que morreu em 1998. Eu fiquei comovido, porque Dudjom Rinpoche vai morrer 10 anos antes. Dudjom Rinpoche é a continuação de Dudjom Lingpa. É tudo muito recente. Todos eles vendo coisas extraordinárias. Quando eu olho, por exemplo, o Lama Allan Wallace. Ele tem um olho que brilha, acreditando que realmente essas realizações são possíveis. Mas eu me admirei de ver no Zen, eles imaginando que uma nova humanidade pode surgir. É quase como – não vou dizer que é um projeto social, mas é uma visão social. Porque ele vê como, com um número grande de pessoas olhando de um certo jeito, aquilo pode acontecer. É uma coisa parecida. Nós ficamos olhando, assim, a primavera, que é a imagem do Mestre Dogen. A gente pegou isso, a gente acredita que coletivamente é possível surgir uma primavera. Começamos a ver, outro vê, outro vê... está todo mundo vendo. Podemos coletivamente fazer outras coisas. Não com essa atitude das pessoas que vêm, mas estão sozinhas num mundo muito horrível que ninguém vê. Elas atravessam aquilo e transmitem para o outro antes de morrer e o outro mantém aquilo vivo. É uma estética de um tempo anterior, um tempo muito difícil. Na época do Buda, muitos viram. Muitos reis viram também. Eles conseguiram fazer algumas transformações importantes. Mas aquelas transformações vinham por um processo autoritário dos reis. Não havia uma consciência efetiva. Eu achei muito interessante essa utopia, essa visão utópica para o século 21. Ele nos convida a juntar as mãos, a nos inclinar diante do Buda e a estabelecer essa conexão para nos dispormos a fazer isso acontecer. Esse é o último verso dele. Interessante, muito bonito.

No início do século 20, tem um leigo que resolve financiar um centro de estudo e meditação, para preservar os ensinamentos e transformar aquilo numa coisa útil, na sociedade contemporânea do jeito que ela está. E entre os estudiosos que trabalham nisso, vocês vão encontrar esse outro mestre, Sohaku. Ele estudou o Cristianismo, estudou a cultura ocidental, para poder estabelecer uma linguagem. Eu achei aquilo muito interessante. Ele se torna um professor de um seminário cristão. Ele se torna um teólogo no Japão. Ele vai até esse ponto, entra no seminário, faz tudo o que tem que fazer, entende aquilo e sai, mas ele entendeu aquela linguagem. É muito interessante.

Estou aqui dentro do comentário geral. Estou comentando para situarmos esse contexto. Os tibetanos, por exemplo, vão se encontrar com o pensamento ocidental essencialmente após a invasão. Eu diria assim: após a anexação. Em 1949, houve a invasão, mas não havia isso. Em 1959, há o grande êxodo. É muito recente, não tem cem anos desse contato. Os tibetanos vêm para o ocidente e encontram uma estética totalmente diferente da deles. Então, poderíamos dizer que 95% dos tibetanos que vêm para o ocidente não dão muito certo. Mas alguns grandes mestres que surgem dentro disso conseguem gerar uma linguagem. Se nós compararmos a forma como os tibetanos mantêm o Dharma vivo hoje, aqui, então nós pensamos: “Esse é o Budismo

Tibetano”. Mas não é, isso é uma forma que eles encontraram, que é diferente da forma tradicional de lá. E é bem diferente. É certo que têm muitos elementos, especialmente estéticos, que são iguais, mas o funcionamento é diferente. É uma outra coisa. Eles aspiram esse movimento de trazer benefícios aqui, porque há essa imagem também, que já vem de Guru Rinpoche: “No tempo dos pássaros de aço, o Dharma se exerceria no ocidente.” Tem as visões de Dudjom Lingpa também, que vão falar do lado Sul do Equador. Allan Wallace olha muito isso. Ele vê essa parte.

A gente está no meio desse movimento. Então, quando vocês olham com cuidado qual é o teor – estou trazendo esse panorama para enfatizar, para a gente ver, o que esses mestres, como por exemplo Bokuzan, estão trazendo. Qual é o cerne dos ensinamentos? É olhar as coisas como elas são; esse é o cerne. Esse cerne é muito parecido com o Dzogchen também, que é essencialmente o ensinamento de Dudjom Lingpa. Olhar as aparências, ou seja, confiar, desenvolver a habilidade lúcida de ver. Quando vocês olham os ensinamentos como, por exemplo, Sati, sabedoria. Satipatthana, o caminho de Sati. O Buda está convidando: olhe aquilo assim. Olhe os Quatro Fundamentos da Plena Atenção. Olhe o corpo, olhe as sensações, olhe a mente, olhe os objetos mentais. Nós estamos especialmente centrando nos objetos mentais. As aparências não duais, etc. Mas a mente mesmo – ou seja, agora, nós começamos a olhar a mente com a mente. A mente começa a olhar a própria mente. Nós estamos olhando, mas esse não é o foco principal nesse momento. Um pouco adiante, nós vamos olhar através dos ensinamentos de Dudjom Rinpoche, Dudjom Lingpa, quando utilizarmos o texto da Iluminação da Sabedoria Primordial. O que vemos quando olhamos para a mente? Vemos Kadag, Lhundrup, Tsal. Vamos ver esses vários aspectos internos, incessantes e presentes. Nesse momento, estamos operando com a noção de uma natural liberdade, de onde brotam as várias coisas. Mas nós não estamos olhando para esse interior especificamente. Esse não é o nosso ponto, por enquanto. Nós estamos olhando como as aparências surgem. E assim nós estamos nos libertando da sensação das aparências.

Mas, por exemplo, dentro da visão do Satipatthana, é como se a gente estivesse olhando os objetos mentais. E nós não estamos olhando exatamente como o Buda descreve. Estamos olhando de uma forma específica. Falta, por exemplo, nós olharmos o nosso próprio corpo. O Buda começa olhando o corpo através da respiração. Então, nós temos a contemplação do corpo, das sensações. Nesse momento, nós estamos validando tudo que brota do corpo e das sensações como legítimo. Quando a gente ouve seja o que for, isso reverbera no nosso corpo e nas nossas sensações. E nós, mais ou menos, entendemos que isso somos “nós mesmos”. Esse reverberar é que vai produzir os significados das palavras e vai nos permitir andar em meio ao mundo. Mas nós não temos uma clareza de como isso efetivamente ocorre e do volume de condicionamentos que está preso nisso, que está ligado a isso. E a gente não saberia nem mesmo como sair disso. Não conseguimos entender muito bem essa questão, menos ainda como vamos nos libertar disso. Se é que a gente vê nisso algum problema. O Buda vai focar isso. Nós não temos a menor chance de avançar sem contemplar corpo, sensações, mente e objetos mentais. Mente e objetos mentais, nós temos o roteiro; mas para corpo e sensações, não temos. Aqui nós estamos entrando nisso. Só que, quando entrarmos nisso, não tem outro jeito a não ser contemplar. Não tem

conteúdo filosófico, tem contemplação para fazer. Tem tema para casa. Mais ou menos isso.

Então a gente está nesse ponto. Eu acho maravilhoso. Vocês vão encontrar, por exemplo, esses locais onde as pessoas se juntam para praticar. Mais ou menos o que nós estamos fazendo. A gente se junta para praticar. Porque nós, juntos, vivemos melhor. A gente se protege e entende, na nossa loucura, o que estamos fazendo. Na nossa loucura pacífica, entendemos o que estamos fazendo. Seguimos assim. Isso é uma boa coisa. Fico feliz que a gente tenha essa oportunidade de fazer essas práticas. É bonito de ver isso acontecendo. Nós vamos encontrando. Eles fizeram isso lá, fizeram em outro lugar e outro. Eles dão nomes. Eles encontram obstáculos. Encontram coisas favoráveis e desfavoráveis. E seguem fazendo. E qual é a prática deles? A prática deles é olhar claramente tudo. Então, mesmo que sejam outras línguas, outras pessoas, outras coisas, se a gente senta, se encontra e vai falar, tudo o que a gente falar tem sentido. Porque, não precisa nem ser budista, nós estamos é olhando com clareza isso.

Aliás, esse é um ponto um pouco comovente. Tem algumas tradições que são tradições do Dharma, são tradições do Buda. Mas elas não se consideram - são tradições antigas, não é uma coisa recente – elas não se consideram Budismo. Eles consideram que o Budismo é uma corrupção. Eles consideram que a essência do Budismo é o olhar lúcido para as coisas. Ela não deveria ser armada como se fosse uma tradição, onde a pessoa tem graus, tem coisas mais complicadas. Essencialmente, as pessoas estão desenvolvendo lucidez diante das coisas. Eles consideram que o Budismo termina adotando um formato, uma estética indiana, das tradições Hindu. Aquilo vem do diálogo com a tradição Hindu para ocupar aquele lugar. E ele termina sendo também como as próprias tradições Hindu, se fundindo com um poder temporal de algum modo. Eu não estou aqui para criticar isso. Eu acho que os ensinamentos do Buda vão fluindo por dentro das pedras do Samsara do jeito que eles conseguem, e seguem. E eles têm um processo próprio de manter sua pureza, não importando as aparências e o jeito que aquilo vai. Mas, aqui eu cito isso para enfatizar a importância do foco frente a lucidez, o foco da prática enquanto a lucidez. Que é, essencialmente, tudo. E as outras aparências, incluindo o Budismo como um todo, são os meios hábeis para preservar esse foco.

Com isso, eu considero que eu fiz essa ponte para alguma coisa que nós vamos começar agora. Para essa estética que nós vamos seguir agora. Estamos nesse ponto. Se nós seguirmos praticando, se conseguirmos acionar esse aspecto de prática, isso é uma boa coisa. Isso é o que a gente deveria fazer. E é uma utopia social dentro disso. Porque, se essa lucidez surge num número suficiente de pessoas, ela pode se tornar alguma coisa relevante para a própria humanidade.